

L'allaitement

Qu'est-ce que l'allaitement ?

L'allaitement, aussi appelé donner le sein, est une façon de nourrir un bébé ou un enfant en bas âge avec le lait du sein maternel. La mère peut commencer à allaiter son enfant immédiatement après la naissance et continuer à l'allaiter aussi longtemps que cela lui convient et convient à son enfant.

Quels sont les avantages de l'allaitement ?

De nombreux avantages sont liés à l'allaitement, tant pour la mère que pour l'enfant. L'allaitement peut renforcer le lien entre une mère et son bébé.

Les bébés allaités sont moins susceptibles de souffrir d'une des affections suivantes :

- asthme ;
- allergies ;
- obésité infantile ;
- certains cancers, tels le lymphome et la leucémie ;
- diarrhées ;
- otites ;
- infections intestinales, telle l'entérocolite nécrosante ;

- infections des voies respiratoires ;
- diabète, type 1 et 2 ;
- infections des voies urinaires.

L'allaitement est également bénéfique à la mère :

- diminution du risque de maladie cardiaque ;
- diminution du risque de cancer de l'ovaire et du sein ;
- réduction des saignements post-partum ;
- retour plus rapide au poids d'avant la grossesse.

Quels sont les risques éventuels liés à l'allaitement ?

Chez la plupart des nourrissons, il n'y a aucun risque lié à l'allaitement. Certains nourrissons peuvent avoir besoin d'un supplément de vitamine D ou de l'élimination de certains aliments du régime alimentaire de la mère. Ceci reste à déterminer avec votre fournisseur de soins de santé.

L'allaitement n'est pas recommandé dans le cas d'une mère infectée par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) ou d'un nourrisson souffrant d'un trouble métabolique appelé galactosémie.



Quelle est la fréquence de l'allaitement d'un nourrisson ?

L'organisme American Academy of Pediatrics recommande que l'allaitement d'un bébé commence dès la naissance, avec des tétées fréquentes (8 à 12 fois par jour) au cours du premier mois.

Votre bébé doit avoir au moins six couches mouillées par jour. Les selles d'un bébé nourri exclusivement au sein sont généralement liquides et de couleur jaune doré.

Certaines mères sont d'avis qu'elles doivent attendre que leurs seins se « remplissent » entre les tétées, pour avoir suffisamment de lait pour le bébé (tétée programmée). Cependant, un enfant se porte le mieux quand il peut se nourrir lorsqu'il a faim. Cela s'appelle l'allaitement « sur demande ».

L'organisme American Academy of Pediatrics recommande d'autoriser le bébé à choisir sa propre routine d'alimentation, plutôt que de programmer ses séances d'allaitement.

Que faire si le bébé régurgite pendant l'allaitement ?

Un bébé régurgite lorsque le contenu de son estomac remonte dans l'œsophage. C'est un processus normal chez un bébé qui n'affecte ni sa croissance, ni son développement. Parce que le lait agit comme antiacide naturel, un bébé qui régurgite n'a pas besoin de médicament pour bloquer l'acide.

Parfois, une surabondance de lait, un flux trop puissant de lait du sein de la mère, ou une suralimentation peut exacerber les régurgitations. Cependant, il faut continuer à allaiter le bébé après qu'il ait régurgité. Dans la plupart des cas, les régurgitations cesseront avec le temps, la croissance et le développement du bébé.

Un bébé qui régurgite se portera le mieux lorsqu'il n'est nourri que d'un seul sein à chaque séance d'allaitement. Lors de l'allaitement d'un bébé qui régurgite, il est utile de se rappeler les conseils d'allaitement suivants :

- éliminez les distractions ;
- encouragez le contact corporel ;
- placez le bébé de sorte que la gravité puisse l'empêcher de régurgiter le lait ;

- certains bébés préfèrent prendre le sein lorsqu'ils se trouvent en position verticale, tandis que d'autres préfèrent la position horizontale (« côte à côte »), avec la tête reposant sur le bras de la maman ;
- essayez de donner le sein lorsque assise dans un fauteuil, dans une chaise à bascule avec vos pieds élevés ou le dos reposant sur des coussins ;
- utilisez une écharpe porte-bébé ou une poche kangourou portée sur le devant pour placer le bébé au niveau du sein et allaitez-le en restant debout ou en marchant

Mon bébé semble irritable. Serait-il allergique au lait maternel ?

Un bébé qui est uniquement nourri au lait maternel peut présenter des signes de « intolérance », pleurant souvent et étant excessivement irritable. Il est essentiel de déterminer si votre bébé reçoit assez de lait et de calories.

La mère peut offrir plus souvent le sein pour déterminer si l'enfant a faim. Il suffit parfois de changer le bébé de position lorsqu'il prend le sein pour le calmer. Si nécessaire, une conseillère en allaitement peut vous donner de bons conseils.

Une colite causée par le lait maternel (une colite induite par les protéines) est une forme d'allergie alimentaire qui cause la présence de sang dans les selles d'un nourrisson allaité qui est généralement en bonne santé. Un bébé peut aussi avoir un gain de poids insuffisant dû à une inflammation des intestins, mais ceci est moins courant.

Une allergie alimentaire chez un nourrisson allaité est généralement due à des substances provenant d'aliments ingérés par la mère et passées dans le lait maternel, plutôt qu'au lait maternel-même.

Votre fournisseur de soins de santé peut suggérer un « régime d'élimination », dans lequel la mère supprime certains aliments de son régime alimentaire pour les empêcher de passer dans le lait maternel. Si un régime d'élimination est nécessaire, il faut tout d'abord éliminer le lait de vache. La plupart des bébés réagiront à l'élimination du lait de vache du régime alimentaire de la mère. Il n'est pas nécessaire d'éliminer plusieurs aliments du régime alimentaire de la mère au premier signe d'une colite.

Si votre bébé continue à avoir des symptômes, votre médecin peut suggérer une préparation spéciale que le bébé digèrera plus facilement. La plupart des nourrissons surmonteront l'intolérance entre l'âge de six à dix-huit mois.

Où puis-je trouver de l'assistance et des ressources concernant l'allaitement maternel ?

Adressez-vous à votre pédiatre ou obstétricien(ne) pour obtenir des conseils concernant l'allaitement. Il peut être utile de s'adresser à une consultante en lactation pour apprendre comment améliorer les séances d'allaitement.

L'organisme American Academy of Pediatrics peut fournir plus d'information sur l'allaitement, y compris de nombreuses ressources pour les parents: <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Breastfeeding/Pages/default.aspx>

Références

Centres pour le contrôle et la prévention des maladies : <https://www.cdc.gov/breastfeeding/index.htm>

American Academy of Pediatrics : www.aap.org

Auteur : Elizabeth Burch, MSN, CPNP
avril 2019

→ Trouvez un gastroentérologue pédiatrique

RAPPEL IMPORTANT. L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie ce document en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre cas particulier.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 naspghan.org



Ce soutien pédagogique est offert par
La Fondation Allergan