

## Allaiter sereinement de retour à la maison

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 26 juin 2019 - Mis à jour le 22 juillet 2019

Il faut en moyenne un mois pour trouver les bons repères pour l'allaitement. C'est normal. Au fil des jours, nous allons trouver une organisation qui nous permette de profiter de l'allaitement, de notre compagnon, de nos amis...

Il est important pour allaiter sereinement de s'appuyer sur les autres. On s'entoure autant que possible de personnes ayant une expérience positive et qui nous aident en nous allégeant par exemple des tâches domestiques ou administratives. Ainsi elles nous aident à prendre du recul.

### Comment gérer le quotidien ?

Pour que l'allaitement se passe bien, **on fait équipe avec son compagnon** quand c'est possible. Il vaut mieux être détendue et éviter d'être trop fatiguée par les tâches du quotidien. Pour cela :

- On essaye de choisir ce qui est important et d'oublier ce qui ne l'est pas : on ne repasse que ce qui doit vraiment l'être, on ne va faire les courses que si personne n'a pu le faire ou si on en a envie... Et surtout on se repose dès que bébé dort.
- Sauf en cas de canicule ou de grand froid, on sort en emmenant bébé : une terrasse avec des ami(e)s, un musée, une sortie en forêt ou au parc... L'avantage de l'allaitement, c'est qu'il n'y a besoin de rien pour nourrir bébé. Cela peut se faire n'importe où, d'autant que le lait maternel est toujours à bonne température. Pour garder un peu d'intimité, on peut poser un petit foulard léger au-dessus de notre épaule et de bébé en veillant à ce qu'il ne vienne pas sur son visage.
- Se rappeler que pendant que bébé tète, on peut lire une histoire aux frères et sœurs. Cela leur permet aussi de partager ce moment de calme et de proximité avec nous et bébé.
- On n'hésite pas à **demander de l'aide à nos proches**. Si quelqu'un se propose de venir passer un coup d'aspirateur pendant qu'on sort s'aérer, on ne culpabilise pas et on accepte.
- Si besoin, on peut faire appel à une association d'aide aux familles, à domicile. **La PMI peut nous guider**. Une prise en charge peut nous être accordée. Des groupes de mères et des associations de soutien à l'allaitement peuvent aussi nous accompagner.



### FOCUS bien-être

Si le père ou le compagnon peut prendre des congés lors du retour de bébé à la maison, c'est une aide précieuse pour le premier mois. Il peut se lever, la nuit notamment, si la maman a besoin d'aide...

Pour la mère, avoir l'impression de n'avoir pas une minute pour soi est difficile... Le conjoint peut par exemple s'organiser pour faire les courses, ou promener bébé régulièrement pour la laisser un peu seule... afin qu'elle se repose, ou s'occupe d'elle selon ses envies.

## Comment se faire aider pour l'allaitement ?

Pendant cette période, **il est normal de se poser des questions**. Pour trouver les réponses, on choisit des personnes sur lesquelles on peut vraiment s'appuyer :

- une personne proche, parente, amie ou une voisine ayant allaité ;
- un groupe de mères ou une association de soutien à l'allaitement près de chez nous ;
- une structure avec différents types de professionnels de santé telle que la PMI.

## Combien de tétées faut-il donner à bébé ?

Le nombre de tétées varie au fil des jours. **Il peut y avoir des « jours de pointe »**. Ces jours correspondent aux poussées de croissances pendant lesquels bébé va réclamer plus longtemps et plus souvent. C'est passager et normal.

En moyenne, un bébé boit entre 750 et 800 ml de lait par 24h. Un bébé en bonne santé qui tète « efficacement », trouvera naturellement le rythme qui lui convient.

Il est **fortement conseillé d'allaiter la nuit** pour suivre le rythme de bébé et apprendre à allaiter allongée. Avant la naissance, bébé était nourri 24h sur 24. A sa naissance, son estomac est tout petit et le lait maternel se digère vite et facilement. **Il a donc souvent faim**. De plus, les cycles de sommeil de bébé sont plus courts que les nôtres et il a du mal à les enchaîner

Allaiter bébé la nuit a plusieurs avantages :

- entretenir la fabrication du lait,
- prévenir le risque d'engorgement,
- faciliter notre ré endormissement. Les tétées ont un effet soporifique sur la mère.

Les bébés qui peuvent téter la nuit sont allaités plus longtemps.

## Que faire si bébé pleure alors qu'il a tété ?

Le premier mois, quand bébé pleure, c'est souvent qu'il a encore faim.

Puis ensuite, il peut pleurer pour différentes raisons, par exemple, il peut :

- avoir encore faim. On lui redonne le sein et s'il a faim, il se calmera aussitôt ;
- avoir **besoin d'une « tétée câlin »**. bercé pendant 9 mois dans le ventre, il peut y avoir pris goût. Alors on le remet au sein ;
- avoir besoin d'un peu plus de stimulation. Nous (ou notre conjoint) pouvons le porter contre nous. Une promenade en porte-bébé ou en écharpe peut lui faire beaucoup de bien ;
- **décharger l'excitation, l'énerverment de la journée**. Il pleure alors beaucoup en fin de journée, semble souffrir, pousse des cris aigus, paraît inconsolable... Pas de panique : ces pleurs font partie des rythmes particuliers du bébé. Nous (ou notre conjoint) pouvons le masser légèrement, le prendre avec nous en porte bébé ou en écharpe ...

---

Source URL: <https://www.agir-pour-bebe.fr/allaiter-sereinement-de-retour-la-maison>



•



•