

## Reconnaître un allaitement efficace

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 26 juin 2019 - Mis à jour le 19 juillet 2019

Quand on allaite, on peut se demander si bébé a suffisamment pris, si la tétée a été efficace. Mais bébé lui, le sait ! Pas de panique, quelques jours suffisent pour apprendre à reconnaître quelques signes indicateurs.

### Quels sont les signes d'un allaitement efficace ?

Un bébé se nourrit quand il tète de façon « efficace », on parle d'ailleurs de suctions nutritives. **Le premier mois est nécessaire pour trouver les bons repères.** Il est important de se faire confiance, faire confiance à bébé, et de se faire aider si besoin. Pour ce premier mois, il est recommandé d'éviter la tétine afin que bébé ne confonde pas la succion du sein et la prise de la tétine.

#### Pendant la tétée, bébé :

- est bien réveillé, concentré, a un rythme de tétée ample et régulier ;
- peut faire de courtes pauses mais ne lâche jamais le sein ;
- déglutit à chaque mouvement de succion et respire en tétant sans s'essouffler. On voit les mouvements de sa tempe et de ses oreilles. Ses joues ne sont pas creuses et on entend parfois sa déglutition.

Après le premier mois, bébé se réveille assez fréquemment pour téter : entre 6 et 8 fois par 24h.

Une tétée comporte 4 à 5 périodes de suctions nutritives. Au début, le débit est fort et les déglutitions régulières. Plus on se rapproche de la fin de la tétée, plus le débit se ralentit et les déglutitions sont moins fréquentes. Puis bébé « tétouille », s'endort ou s'arrête de lui-même.

#### Après la tétée, bébé :

- a des selles fréquentes : plus de 3 selles par 24 h le premier mois. Elles sont molles, granuleuses et jaunes. A partir de 4 à 6 semaines, il est possible que la fréquence des selles ralentisse et ne soit plus quotidienne ;
- mouille abondamment 5 à 6 couches par 24h ;
- dort, ni trop ni trop peu.

### Quels sont les signes d'un allaitement inefficace ?

- Il y a moins de 5 à 6 tétées par jour, ou il y a un changement brutal de rythme.
- Les déglutitions lors de la tétée sont rares ou irrégulières, le mouvement est un peu plus rapide : bébé « tétouille ».
- Il pleure tout le temps ou dort presque tout le temps.

- La fréquence de ses selles et de ses urines change brutalement : il n'a pas de selles tous les jours et moins de 4 à 5 couches mouillées et lourdes par jour.
- Les seins de la maman sont particulièrement tendus, voire douloureux.

## Que faut-il faire en cas de doute ?

### Peser bébé

Les premières semaines, on pèse bébé une fois par semaine pour suivre son évolution. Sauf en cas d'avis médical recommandant un suivi plus fréquent. La PMI peut être un lieu idéal pour nous accueillir pour une pesée et échanger avec nous.

C'est vers le dixième jour que bébé retrouve son poids de naissance. Il est bien de faire le point avec une personne compétente en allaitement dans les 15 premiers jours après la naissance.

Après quelques semaines, on ne le pèse qu'une fois par mois. La balance ne doit pas devenir un objet de stress.

### Surveiller ses selles

À partir de 4 à 6 semaines d'allaitement, la fréquence des selles peut se ralentir et ne plus être quotidienne. Parfois même, bébé peut ne pas avoir de selles pendant plusieurs jours.

Si c'est le cas mais qu'il continue de téter souvent et de façon efficace, qu'il reste tonique, souriant et fait beaucoup pipi plusieurs fois par jour, il n'y a a priori pas de problème. On peut vérifier son poids.

Si les selles deviennent dures (ce qui est rare chez les enfants allaités), c'est le signe d'une constipation. Il est alors préférable de consulter un médecin. Même chose s'il vomit.

## Que faire en cas de régurgitation ?

**Il est fréquent et normal qu'un bébé régurgite**, souvent à cause d'un reflux de l'estomac vers l'œsophage. Cela peut parfois être impressionnant, surtout si les régurgitations sont abondantes. Dans la plupart des cas, ce phénomène disparaît tout seul en quelques mois.

Par contre, si bébé dort mal, se réveille en pleurant, n'est plus souriant et détendu, mange moins et que ses selles sont moins nombreuses, consulter un médecin. Même si bébé continue à prendre du poids.

## Que faire si bébé est malade ?

On continue l'allaitement, notamment en cas de gastro-entérite. **Le lait maternel contient des éléments anti-infectieux qui peuvent faciliter la guérison.** Il est parfaitement digeste et donc la seule nourriture parfois acceptée par l'organisme de bébé quand il est malade. Il apporte à bébé tout ce dont il a besoin et aide à diminuer les vomissements et donc à limiter le risque de déshydratation.

On n'hésite pas à demander conseil à un professionnel.

- 
-