

# L'allaitement au sein

## Qu'est-ce l'allaitement au sein ?

L'allaitement au sein est la manière naturelle de nourrir un bébé. Le lait humain est l'aliment parfait pour un bébé. Il satisfait aux besoins spécifiques d'un bébé humain et contient quasiment tous les éléments nutritionnels. Le seul problème est que le régime alimentaire d'un bébé nourri au sein doit être complété de 400 unités internationales de vitamine D lorsque le bébé a atteint l'âge de deux semaines, pour améliorer la croissance et la santé des os. L'allaitement au sein diminue considérablement les risques de maladie chez la mère et l'enfant. Un bébé nourri au sein est moins susceptible de souffrir des affections suivantes qu'un bébé nourri au biberon :

- ◆ diarrhées
- ◆ otites / allergies
- ◆ méningites
- ◆ problèmes respiratoires
- ◆ vomissements

Des études scientifiques ont prouvé qu'un nourrisson allaité au sein pendant sept à neuf mois a un QI plus élevé lorsqu'il est adulte qu'un nourrisson allaité pendant moins de sept mois. L'allaitement au sein est associé à de meilleurs niveaux de cholestérol et les études indiquent qu'il prévient également le diabète insulino-dépendant, un autre facteur de risque dans le développement de maladies cardiaques. Il réduit également le risque d'obésité chez les enfants. Plus la période d'allaitement est longue, plus la mère est protégée contre le cancer du sein.

### INSTRUCTIONS PARTICULIÈRES :



## Fréquence recommandée d'allaitement du nourrisson

L'institut américain American Academy of Pediatrics (AAP) recommande que les bébés commencent l'allaitement dès les premières heures de leur vie, avec 8 à 12 séances par jour au cours du premier mois. Le bébé doit souiller ses couches au moins 6 fois par jour. Les selles d'un bébé nourri exclusivement de lait maternel sont généralement assez liquides et de couleur dorée. Certaines mères sont d'avis qu'elles doivent laisser leurs seins « se remplir » entre séances d'allaitement pour pouvoir offrir suffisamment de lait à leur bébé pendant la séance d'allaitement prévue ; ceci n'est cependant pas basé sur des observations scientifiques. Un enfant en bas âge, surtout lorsqu'il est allaité, se porte le mieux lorsqu'on le nourrit selon ses besoins. Ceci s'appelle « alimentation sur demande ». L'organisme American Academy of Pediatrics recommande que l'on permet au bébé de développer son propre programme d'alimentation, plutôt que de lui imposer un programme prédéterminé.

## Coliques, allergies et allaitement au sein

L'allaitement au sein réduit la probabilité d'asthme et d'allergies chez l'enfant. Cependant, un enfant exclusivement nourri au sein est susceptible de développer des symptômes d'allergie. Des coliques, des pleurs et des périodes pendant lesquelles l'enfant est excessivement difficile peuvent être des symptômes d'intolérance. Il est

(continué sur la page prochaine)

# L'allaitement au sein continué

important de déterminer si l'enfant boit une quantité suffisante de lait maternel et, par conséquent, consomme suffisamment de calories. La mère peut offrir son sein plus fréquemment pour déterminer si le nourrisson a faim. Il suffit parfois de changer la manière de donner le sein au bébé pour le calmer ; les conseils d'un expert en lactation peuvent également être utiles. Souvent, un régime alimentaire maternel à élimination n'est pas utile.

La colique du nourrisson est une forme d'allergie alimentaire. Le bébé allaité, qui est généralement en bonne santé, produit des selles liquides contenant des striures de sang. Un nourrisson peut souffrir d'un retard de croissance dû à une inflammation de l'intestin grêle, mais ceci est moins courant. Une allergie alimentaire diagnostiquée chez un bébé allaité au sein est habituellement causée par des aliments ingérés par la mère et transférés dans le lait maternel, plutôt que par le lait maternel en soi. Si un régime alimentaire à élimination s'avère nécessaire, le lait de vache est le premier aliment à éliminer. La plupart des bébés réagissent bien à l'élimination du lait de vache du régime alimentaire maternel. En tant que premier remède, il n'est pas nécessaire d'éliminer plusieurs aliments du régime de la mère. Si les symptômes du bébé continuent à se manifester suite au régime d'élimination, le pédiatre peut prescrire l'usage d'une formule particulière dont les protéines ont été dégradées. La plupart des nourrissons n'auront plus d'intolérance à partir de six à dix-huit mois.

## Régurgitation chez le bébé allaité

La régurgitation est un retour du contenu de l'estomac dans l'œsophage. Ce processus est normal chez le nourrisson, n'affecte ni la croissance, ni le développement et ne requiert pas d'antiacides, puisque le lait agit naturellement comme agent antiacide. Une déglutition hyperactive (due à un excédent de lait ou un flux trop puissant du sein maternel) ou une suralimentation peut parfois causer des régurgitations plus fréquentes. Il faut toutefois continuer les séances d'allaitement même lorsque le bébé régurgite le lait.

Le bébé est susceptible de se sentir mieux s'il ne se nourrit qu'à un seul sein pendant une séance d'allaitement.

Lors de l'allaitement d'un bébé qui souffre de régurgitations, il est essentiel de se souvenir d'avoir une bonne technique d'allaitement.

- ◆ Positionnez le bébé de manière à ce que la pesanteur empêche le lait de remonter.
- ◆ Le bébé peut préférer une position verticale.
- ◆ Utilisez une élingue passant par-dessus l'épaule ou un porte-bébé frontal pour positionner le bébé à hauteur du sein, et nourrissez-le debout ou en vous promenant.



- ◆ Allaiter-le en position couchée (côte à côte) en l'élevant sur le bras.
- ◆ Essayez de le nourrir en étant assise dans un fauteuil inclinable, un fauteuil à bascule avec les pieds surélevés ou en vous reposant sur des coussins.
- ◆ Placez-le bébé avec son ventre contre le vôtre, face au sein.

Bien que les études de l'allaitement et de l'alimentation au biberon de bébés souffrant de régurgitation soient limitées, il a été démontré que les bébés allaités au sein en sont moins affectés pendant la nuit.

Certaines mères ont bénéficié des conseils suivants :  
extrayez le lait à la main pour encourager le flux avant de positionner le bébé près du sein ;

- ◆ variez votre position pendant l'allaitement ;
- ◆ nourrissez le bébé lorsqu'il a sommeil ;
- ◆ évitez les distractions ;
- ◆ marchez pendant la séance d'allaitement ;
- ◆ gardez le bébé contre votre peau.

Dans la plupart des cas, le problème de régurgitation s'estompera avec le temps et la croissance et développement de l'enfant.

L'allaitement au sein est un excellent choix ! Il offre beaucoup d'avantages au bébé et à la maman en améliorant la santé et le développement et, ce qui est le plus important, en créant un lien indestructible.

*Pour plus d'information ou pour trouver un gastro-entérologue pédiatrique à proximité, consultez notre site Web : [www.gastrokids.org](http://www.gastrokids.org)*

**RAPPEL IMPORTANT.** - L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie cette information 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 état particulier.

**NASPGHAN**  
NORTH AMERICAN SOCIETY FOR PEDIATRIC GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY AND NUTRITION

**GASTRO Kids**  
Help & Hope for Children with Digestive Disorders

**APGNN**  
The Association of Pediatric Gastroenterology and Nutrition Nurses