

**APRES LA MATERNITE,
LES PREMIERS MOIS
AVEC VOTRE BEBE ALLAITE.**

Conférence de Laure Marchand Lucas.

Mardi 4 Mars 2008

A l'occasion de l'arrivée d'un enfant dans la famille, les parents préparent la chambre du bébé. Or beaucoup de bébés n'apprécient pas leur chambre.
Le plus important pour eux est d'être près de leurs parents, ce qui est de plus une aide pour l'allaitement.

Le mode d'emploi facile pour bébé n'existe pas.
Chaque parent doit construire son mode d'emploi avec son bébé.

Ce que disent les bébés est en rapport avec leurs besoins.
Ils donnent des indications avant de pleurer. Si on écoute ce qu'ils disent, les bébés pleurent peu.

Le bébé « parle » :

- par ses mouvements, les modifications de tonus,
- la qualité de son sommeil,
- et enfin ses cordes vocales.

* Lorsque ses yeux sont fermés, qu'il bouge les mains, et qu'il cherche avec la bouche, il dit « je veux téter », à ce stade la maman a le temps de s'installer.

* La nuit, alors que l'on ne peut le voir, mais que l'on commence à entendre le bébé couiner, et sucer son poignet, il est en train de dire « j'ai faim tout de suite ».

* Enfin quand il pleure il veut dire « ça ne va pas du tout !!! ».
A ce moment, il n'est plus en état de téter, tendu, difficile à calmer, il ferme la bouche car il est énervé.

Attention aux bébés qui s'enferment dans leur sommeil, c'est un sommeil de stress (par opposition au sommeil de réparation), ils se mettent alors en mode « économie d'énergie ».

Un bébé stressé est un bébé qui dort et/ou pleure.

Quand bébé est près de ses parents :

- il produit peu de cortisol (hormone du stress),
- sa respiration est meilleure,
- son cœur bat normalement,
- sa température est normale.

Laure Marchand Lucas préconise de **surtout prendre son bébé pour lui donner de bonnes habitudes**, une sécurité de base, et bien démarrer dans la vie.

Les besoins des bébés :

- respirer un air ni trop chaud ni trop froid, ni trop sec, ni trop humide,
- manger et boire suffisamment,
- manger et boire souvent pour que la transition avec la vie intra utérine se fasse en douceur,
- avoir assez chaud et utiliser son énergie pour grandir (pour éviter les économies d'énergie),
- être aidé tant qu'il ne sait pas faire seul,
- être protégé des germes tant qu'il ne sait pas s'en défendre seul,
- développer son cerveau de manière à devenir un être humain autonome et compétent ;
- prendre confiance en soi

L'allaitement permet de répondre à ses besoins, ainsi que certains comportements de maternage.

- En peau à peau, l'air que le bébé respire est réchauffé par le corps de la mère, de plus grâce à la perspiration il obtient l'air qu'il lui faut. (hydrométrie parfaite)
- Manger et boire : avec l'allaitement à la demande il reçoit ce dont il a besoin, y compris « l'eau » au rythme qui lui convient, car le bébé sait ce dont il a besoin.
- Boire le lait réchauffe. De plus la poitrine de la mère augmente sa température de 2°C si bébé à froid. La poitrine du père est également capable de réchauffer le bébé.
- Le bébé doit être très bien soutenu pendant la tétée pour éviter les problèmes de succion.
- L'allaitement apporte une protection immunitaire. L'immunité du bébé arrive à maturité en plusieurs années.
- Les graisses et le lactose du lait maternel sont des nutriments extrêmement adaptés au développement du cerveau.
- Lorsqu'il est porté, qu'il voit ses parents agir, le bébé développe les formes de l'intelligence. Savoir que ses parents vont venir l'aider s'il appelle développe la sécurité de base et la confiance en soi du bébé.

Les bébés sont constamment frustrés, (ils ne peuvent ni marcher, ni saisir, ni parler ...) il faut faire beaucoup pour que leur stress ne dépasse pas un seuil.

* Les bébés ont besoin de téter souvent.

4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 fois par 24 heures.

Les bébés qui tètent 4 fois par jour sont très peu.

On a voulu que tous fassent ainsi, du coup il y a très peu d'allaitement en France car ce n'est pas le rythme du bébé.

En moyenne un nouveau-né tète 8 à 12 fois.

* Les bébés ont besoin de téter longtemps.

5, 10, 15, 20, 25, 30,45, ... 60 minutes.

Les bébés qui tètent 5 minutes sont très peu.

Si le bébé tète souvent et longtemps, et qu'il ne prend pas de poids, il faut rechercher de l'aide.

Par contre il peut très bien téter longtemps et peu souvent.

* Les bébés tètent à intervalles irréguliers.

Il y a peu de bébés bien « réglés ».

Ils peuvent demander beaucoup le soir et à certaines périodes.

Quand l'allaitement se passe bien :

Du côté de la mère

- Elle ressent des picotements dans les seins lors de la tétée,
- Elle a soif lors de la tétée,
- Elle se détend et somnole pendant la tétée, ce qui favorise le repos,
- Elle sent un soulagement des seins en fin de tétée,
- Le mamelon n'est pas déformé,
- La tétée est confortable.

Du côté du bébé

- La bouche est grande ouverte,
- Les lèvres sont retroussées,
- Les joues sont bien rondes,
- On entend et on voit plusieurs séries de déglutitions,
- Le bébé se détend et lâche le sein,
- Il est apaisé,
- Il s'endort repu.

Si le bébé tient et ne lâche pas le sein et si il le fait souvent, c'est qu'il y a un problème.

Liste des parents épuisés :

- Ils souhaitent que leur bébé tète moins souvent,
- Moins longtemps,
- Plus régulièrement,
- Qu'il fasse ses nuits,
- Qu'il fasse 1, 2, ou 3 siestes pour avoir le temps de ...,
- Qu'il reste dans son transat pendant la douche,
- ... comme le bébé de Untel.

Votre bébé n'est pas le bébé de Untel.

Il n'y a pas de moyen simple, sans danger pour modeler son comportement et sa personnalité selon nos souhaits.

Est-ce vraiment dommage ?

On apprend beaucoup de choses en ayant un être humain qui a besoin de nous, se construit, et a sa personnalité propre.

Oui mais quand ça ne ça passe pas bien du tout ?

- Bébé pleure beaucoup, il ne peut se calmer et être calmé.
Veut il manger, boire, être changé, être porté, bercé, être dans un endroit calme, ou dans un endroit plein d'activité ?

- Bébé dort beaucoup, et ne prend pas assez de poids.
Un bébé au sein reprend son poids de naissance vers 10 jours de vie, si ce n'est pas le cas, il faut demander de l'aide.
Les bébés au sein prennent plus de poids que les bébés aux biberons au cours des 2 à 4 premiers mois.
Si un bébé prend moins, il faut vérifier que tout se passe bien et chercher de l'aide.

Allaiter et reprendre le travail ?

C'est possible.

Si on veut se donner toutes les chances que cela marche, on peut allaiter le plus souvent possible quand on est avec bébé.

Allaiter si on tombe malade ?

C'est le plus souvent possible et même préférable.

*Compte rendu réalisé par Annabelle
Selon les notes prises lors de la conférence*