

Extrait du titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

<http://www.titange.com/allaitement-au-sein.html>

Allaitement maternel

Allaitement au sein

- alimentation bebe -



Date de mise en ligne : dimanche 12 novembre 2006

Description :

Reussir son allaitement nécessite de s'y préparer. Bébé au sein, une harmonie à créer, un moment privilégié, tous les conseils d'une mère experte.

titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

Allaiter un enfant 4 ans est une expérience rare et je l'ai vécu. Je vous dit tout pour le vivre au mieux. Comment allaiter bébé, se sentir mère, allaitement maternel pour un bébé en bonne santé, l'allaitement idéal pour donner à bébé un système immunitaire fort.

Réussir l'allaitement maternelle, conseils d'allaitement au sein

Réussir son allaitement nécessite beaucoup de courage, il y a des moments avec et des moments sans, les moments de complicité avec bébé n'ont pas de prix mais tout n'est pas toujours si rose. Ne vous découragez pas, c'est magique !

Quelques conseils pour un allaitement maternel réussi :

► *L'allaitement réussi, être à l'aise soit-même*

Pensez à vous mettre à l'aise, à trouver la bonne position pour vous. La position choisie pour allaiter bébé choisie doit vous permettre de vous sentir parfaitement détendue. Que se soit dans un fauteuil, sur une chaise, avec un coussin d'allaitement, pensez à être détendue, relâchez vos jambes !

► *L'allaitement au sein bébé est aussi à l'aise*

Pensez à bien installer votre bébé, il ne doit pas avoir à tourner la tête pour atteindre votre mamelon. Placez le un peu sur le côté pour qu'idéalement votre sein soit un peu face à lui. Mettez votre sein à sa portée, guidez l'aérole vers la bouche. Il viendra souvent poser sa petite main et tiendra son pied de l'autre. Vous entendrez souvent des petits bruits de plaisir. Peut-être à tort mais pendant mon allaitement j'ai cru que l'expression prendre son pied venait de ça !

Au simple contact de l'aréole de votre sein autour de sabouche , bébé se met activement chercher le sein avec des grands mouvements de tête, la bouche bien ouverte, la langue bien tirée, il veut en saisir une large portion : miam !!!

► *Allaitement, savoir alterner les seins*

Lorsque bébé commence à têter vous pouvez lâcher le sein. Pensez à respirer profondément et relaxer vous. Profitez du moment, votre bébé peut facilement s'endormir détendu sur le sein. Ne lui enlevez pas le sein pour lui présenter le deuxième. Présenter seulement le deuxième lorsque de lui même il aura lâché le premier. La prochaine fois vous commencerez par l'autre sein.

Votre bébé reconnaît votre odeur et celle de votre lait, je vous suggère de ne pas nettoyer le mamelon avant la tétée. Conseil perso ! Je me suis aperçue que nettoyer le mamelon le sensibilisait et me rendé la tétée plus désagréable.

► *L'allaitement, ce n'est pas de tout repos !*

Au début, il peut y avoir quelques désagréments telles des crevasses, des blessures... car bébé tète fort, mord. Pour moi le meilleur remède a été le tulle gras pour cicatriser entre les tétées. Ces petits désagréments passent vite, c'est le temps d'adaptation !

Certaines mamans auront besoin de petits tétons en plastique, " des bouts de sein" car leurs propre tétons sont trop petits et/ ou blessés, personnellement pour moi ça n'a pas été efficace mais bon... je connais des mères pour qui ça a marché quelque jours et qui ont préféré passer à l'équipe tire lait / biberon. Si vous avez des écoulements de lait entre les tétées utilisez des coussinets d'allaitement ou des coupelles. Personnellement je préfère plusieurs coussinets qu'une coupelle, c'est plus discret !

► *L'allaitement, combien de temps ?*

En moyenne un bébé tète entre 8 et 12 fois par 24 heures y compris la nuit. Les tétées ne doivent être restreintes ni en nombre ni en durée. Seul un allaitement à la demande peut respecter les besoins de bébé.

Votre bébé absorbe 50% de sa ration dans les deux premières minutes et 80% à 90% de sa ration dans les 4 premières minutes. Le reste, c'est que du bonheur avec maman.

Contrairement à l'allaitement au biberon pas besoin d'attendre un rot car il n'aura pratiquement pas absorbé d'air donc pas besoin !