

Supplément en vitamine K

Pour prévenir un risque hémorragique rare, tous les nouveau-nés doivent recevoir de la vitamine K. Celle-ci peut être donnée par la bouche, avec une première dose dès la naissance, une deuxième entre le 4^e et le 7^e jour et, pour les nourrissons allaités exclusivement au sein, une troisième dose à 1 mois.

La clé du succès : les bonnes positions pour allaiter

Si vous mettez correctement votre bébé au sein, vous diminuez fortement les risques d'avoir des mamelons douloureux et vous améliorez l'efficacité de sa succion.



> La bouche de votre bébé doit être grande ouverte, sa langue en forme de godaillière légèrement sortie.



> Votre bébé aborde le sein avec son menton, ses lèvres bien retroussées sur le sein font un effet de ventouse. Sa bouche doit englober une grande partie de l'aréole, son menton et son nez sont contre le sein. Sa tête est légèrement inclinée en arrière.

● Pour une bonne prise du sein

Si votre bébé n'ouvre pas bien la bouche, vous pouvez l'aider en chatouillant son nez avec votre mamelon et exprimer quelques gouttes de lait ou de colostrum pour l'encourager.

Attention : La tétée ne doit pas vous faire mal. Si elle est douloureuse (après les trente premières secondes), introduisez délicatement votre petit doigt dans le coin de la bouche de votre enfant pour interrompre la succion et corriger la position de sa bouche avant de le remettre au sein.

● Les positions pour allaiter

Il est important de s'installer confortablement, sans appui douloureux, sans tension dans les jambes, les bras ou le dos.

Pour un soutien stable et à la bonne hauteur, vous pouvez utiliser un ou plusieurs coussins (coussins spéciaux pour allaitement ou coussins « normaux »).

EN RÉSUMÉ...

Voici les critères généraux quelle que soit la position que vous choisirez

- La bouche du bébé est grande ouverte.
- Votre bébé est face à vous, ventre contre vous, bien soutenu.
- L'oreille, l'épaule et la hanche du bébé sont sur une même ligne droite (*voir photo page 20 en haut à gauche*).
- L'oreille ne touche pas l'épaule.
- La tête du bébé est légèrement inclinée en arrière pour lui permettre de bien avaler.

La douleur

Normalement, allaiter ne doit pas faire mal, mais cela peut cependant arriver. Le plus souvent, c'est lié à une mauvaise position d'allaitement qui fait que le bébé ne prend pas bien le sein, et c'est pour cela qu'il faut veiller à bien vous positionner et à bien positionner votre enfant.

Plus rarement, d'autres facteurs peuvent être à l'origine d'une douleur ou d'une lésion des mamelons : les professionnels qui vous accompagnent les premiers jours vous aideront à les identifier et vous donneront les conseils adaptés en cas de besoin.



La position de la berceuse (ou « de la Madone »)

> C'est la position « classique ».

Vous pouvez aussi choisir une autre position. Adoptez celle qui vous convient le mieux. L'essentiel est votre confort et celui de votre enfant.

La berceuse modifiée (ou « Madone inversée »)

> Cette position est bien adaptée pour les premiers jours. Elle vous permet de bien guider la tête de votre bébé et de soutenir sa nuque d'une main; l'autre main peut soutenir le sein si nécessaire.





La position allongée

> Allongée sur le côté, un coussin entre les jambes et dans le dos, vous avez la jambe supérieure repliée pour ne pas basculer en avant. Votre bébé est allongé en face de vous, loin du bord du lit, sa bouche au niveau du mamelon. S'il n'est pas tout à fait à la bonne hauteur, placez sous lui une serviette repliée pour le mettre bien au niveau du sein.

La position « ballon de rugby »

> Votre bébé est sur le côté, à la hauteur de votre taille, soutenu par un coussin et maintenu par votre bras. Sa nuque repose dans le creux de votre main, tandis que l'autre main soutient le sein.



D'autres positions existent, plus spécialement destinées à des cas particuliers ; informez-vous auprès des professionnels compétents en allaitement ou des associations de soutien à l'allaitement (voir ressources et adresses page 59).