



Allaitement maternel, les erreurs à éviter!

1

Croire que l'allaitement est toujours "naturel" et facile

Oui, c'est naturel... mais pas toujours instinctif ! L'allaitement s'apprend, pour la maman comme pour le bébé. Il est normal d'avoir besoin de soutien et de temps pour que tout se mette en place.

Penser que bébé n'a pas assez de lait si les tétées sont fréquentes

Les tétées rapprochées sont normales, surtout les premières semaines. Elles stimulent la lactation. Un bébé qui tète souvent ne signifie pas forcément que vous n'avez pas assez de lait.

3

Donner des compléments trop tôt sans indication médicale

Introduire des biberons de lait artificiel sans réelle nécessité peut perturber l'allaitement et diminuer votre production de lait. Mieux vaut consulter avant de prendre cette décision.

Ignorer les signes précoces de faim

Attendre que bébé pleure pour proposer le sein, c'est parfois trop tard. Apprenez à repérer les signes subtils de faim : mouvements de succion, agitation, recherche du sein...

5

Mal positionner bébé au sein

Une bonne position et une bonne prise du sein sont essentielles pour éviter les douleurs et favoriser une tétée efficace. N'hésitez pas à vous faire accompagner.

Se décourager trop vite en cas de douleurs ou crevasses

Les douleurs ne sont pas normales, mais elles sont fréquentes au début. Des solutions existent : corriger la position, soigner les crevasses, consulter une professionnelle formée.



7

Penser que bébé doit téter à heures fixes

L'allaitement fonctionne à la demande : c'est le rythme du bébé (et non celui de l'horloge) qui régule la lactation. Faire confiance à votre bébé est souvent la clé.

Se comparer aux autres mamans

Chaque allaitement est unique. Ce qui fonctionne pour une autre ne sera pas forcément adapté à vous. L'essentiel, c'est ce qui VOUS convient, à vous et à votre bébé.

8

9

Ne pas demander d'aide assez tôt

Vous n'avez pas à tout savoir ni à tout faire seule. Une consultante en lactation, une sage-femme, une animatrice de groupe de soutien ou votre réseau peuvent être de précieux alliés.

Oublier de prendre soin de vous

Votre bien-être est essentiel. Mangez, hydratez-vous, reposez-vous autant que possible. Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de votre allaitement.

10

11

"Qui dort dîne"

Ce proverbe ne s'applique pas aux nourrissons allaités ! Un bébé allaité peut avoir un rythme irrégulier, et dormir ne signifie pas qu'il n'a pas faim. Certains bébés très endormis ont besoin qu'on les stimule pour téter efficacement.

Ne se baser que sur le poids comme élément de surveillance

Le poids est un indicateur, mais pas le seul. Les couches mouillées, le comportement de bébé, son tonus, sa courbe de croissance à lui... sont aussi de bons repères.

12

13

Suivre uniquement la courbe du carnet de santé

Les courbes du carnet de santé français sont basées sur des enfants majoritairement nourris au biberon. Pour les bébés allaités, l'utilisation de courbes spécifiques (comme celles de l'OMS) est souvent plus adaptée.

L'allaitement est un chemin à vivre à votre rythme, avec vos choix, vos ressentis et vos besoins.

Que vous allaitiez un jour, un mois, un an ou plus, chaque goutte compte... et vous faites de votre mieux.



Je suis infirmière puéricultrice, consultante en lactation et je vous accompagne tout au long de votre allaitement...

