

Mon bébé boit-il suffisamment de lait maternel ?









Lorsque vous commencez à allaiter, vous pouvez avoir l'impression que votre production de lait est insuffisante. Pourtant, c'est tout à fait normal de n'exprimer que de petites quantités de lait les premiers jours.¹⁻⁴ Un peu plus tard, autour du troisième jour après la naissance de votre bébé, votre volume de lait commencera à augmenter.^{1,2} C'est la raison pour laquelle les bébés ont tendance à perdre du poids les premiers jours, puis à en reprendre car ils boivent ensuite plus de lait. Vous avez

sûrement l'impression que votre bébé a toujours faim. Les nouveau-nés peuvent téter entre 10 et 12 fois toutes les 24 heures : il s'agit là de la méthode naturelle pour stimuler votre lactation afin que vous puissiez continuer à produire la quantité de lait dont il a besoin.^{5,6} Si votre bébé grandit bien et s'il remplit ses couches, c'est que vous faites tout ce qu'il faut. Vous trouverez ci-dessous des éléments pour vous aider.

Surveiller le poids de votre bébé^{7,8}



Combien de couches ? De la naissance à la sixième semaine⁸

	Jour 1-2	Jour 3	Jour 4	Jour 5-semaine 6
Couches mouillées	1-2 	3+ 	4+ lourdes 	5+ lourdes 
Couches avec selles	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Aspect des selles	Méconium : noir et collant, devenant plus brun et moins collant au fur et à mesure.	De brun-vert à jaune brunâtre. Plus collantes.	Jaunes. Texture grumeleuse, molle et liquide.	Jaunes. Texture grumeleuse, molle et liquide.

À partir de la sixième semaine, les bébés allaités continuent de mouiller au moins cinq couches par jour. À ce stade, certains d'entre eux font des selles plus espacées sur 24 heures, mais plus importantes. Vous apprendrez vite à connaître le rythme de votre bébé. Les selles auront le même aspect jusqu'à ce que vous commenciez à introduire la nourriture solide vers six mois.^{8,9}

Comment augmenter votre production de lait si nécessaire

Si l'évolution de votre bébé ne correspond pas aux indications ci-dessus, consultez rapidement un professionnel de santé. Il est essentiel de réussir à identifier les problématiques liées à la production de lait maternel dès les premières semaines afin de pouvoir améliorer les choses le plus rapidement possible. Une consultante en lactation ou une spécialiste en allaitement pourra vous donner ces premiers conseils :



Vérifier la mise au sein de votre bébé. Une spécialiste peut observer une tétée et vous aider à vous installer correctement si nécessaire.¹⁰



Augmenter la fréquence des tétées. Au moins huit en 24 h^{5,6,9} – il est tout à fait normal que certaines d'entre elles aient lieu la nuit également.



Faire du peau-à-peau avec votre bébé. Outre vous apaiser tous les deux, cela permet de favoriser l'hormone responsable de l'écoulement de votre lait maternel.¹⁰



Exprimer votre lait après chaque tétée. Cette mesure provisoire peut également favoriser l'augmentation de la production de votre lait maternel.^{7,10}

N'oubliez pas
Des tétées rapprochées et des débuts difficiles sont tout à fait normaux. Mais si votre bébé tète tout le temps et ne semble jamais repu, mieux vaut consulter.¹⁰

Pour en savoir plus sur l'allaitement maternel et le fonctionnement de votre lactation, rendez-vous sur medela.fr/allaitement

Références : 1 Neville MC et al. Am J Clin Nutr. 1988; 48(6):1375-1386. 2 Saint L et al. Br J Nutr. 1984; 52(1):87-95. 3 Santoro W et al. J Pediatr. 2010; 156(1):29-32. 4 Ballard O, Morrow AL. Pediatr Clin North Am. 2013; 60(1):49-74. 5 Salariai EM et al. Lancet. 1978; 2(8100):1141-1143. 1 6 Kent JC et al. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2012; 41(1):114-121. 7 Schanler RJ, editor. Elk Grove Village IL, USA: AAP; 2013. 320 p. 8 Wambach K, Riordan J, editors. Burlington MA: Jones & Bartlett Learning; 2016. 966 p. 9 Lawrence RA, Lawrence RM. Maryland Heights, MO: Mosby/Elsevier; 2011. 1128 p. 10 Kellams A et al. Breastfeed Med. 2017; 12:188-198.