

ALIX LEFIEF-DELCOURT

BIEN NOURRIR BÉBÉ C'EST MALIN



DE 0 À 3 ANS :

TOUS LES CONSEILS

POUR GÉRER SEREINEMENT

ALLAITEMENT, BIBERON ET PREMIERS REPAS

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

BIEN NOURRIR BÉBÉ C'EST MALIN

***Si j'allaite Bébé, comment savoir s'il mange suffisamment ?
Quand et comment lui faire découvrir les légumes ?...***

Nourrir un enfant n'est pas toujours évident. Mais pas de panique ! Avec ce petit guide, vous trouverez toutes les réponses à vos questions et vous apprendrez à faire au mieux, avec les contraintes du quotidien, le plaisir et la simplicité avant tout !

Au programme :

- **De 0 à 6 mois, sein ou biberon :** à vous de faire votre choix en découvrant les avantages et inconvénients de chacun et leur mode d'emploi.
- **De 4-6 mois à 1 an, l'étape de la diversification alimentaire :** légumes, fruits, laitages, féculents... les bonnes méthodes pour lui faire découvrir (et apprécier) de nouveaux aliments et tous les conseils pour réaliser des petits pots maison...
- **À partir de 12 mois :** des idées de menus et des réponses à toutes vos questions.

**DE LA TÉTÉE À LA CUILLÈRE, TOUS LES CONSEILS ET ASTUCES
POUR DES PARENTS ZEN ET MALINS**

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, est jeune maman et a déjà écrit de nombreux guides pratiques dont *Aménager la chambre de Bébé, c'est malin* et *La grossesse malin*.

ISBN 978-2-84899-636-3

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : PARENTING

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

9 782848 996363

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

- Les herbes aromatiques, c'est malin*, 2013.
La grossesse malin, 2013.
Bien conserver ses aliments, c'est malin, 2012.
Mes petites recettes magiques asiatiques, avec Xavier Kreutzer, 2012.
Aménager la chambre de Bébé, c'est malin, 2012.
Mes petites recettes magiques à moins de 300 calories, 2012.
L'œuf malin, 2012.
L'ortie, c'est malin, 2012.
Mes petits apéros dînatoires magiques, avec Xavier Kreutzer, 2012.
Les épices, c'est malin, 2012.
Le savon malin, 2011.
Mes petites recettes magiques à la plancha, 2011.
La levure de bière, c'est malin, 2011.
L'argile, c'est malin, 2011.
Le sel malin, 2010.
Le chlorure de magnésium malin, 2010.
Mes petites papillotes magiques, 2010.
Le raisin malin, 2010.
Le miel malin, 2010.
Yaourts invincibles, 2010.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Maquette : PCA
Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-636-3

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

ALIX LEFIEF-DELCOURT

BIEN NOURIR
BÉBÉ
C'EST
MALIN

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction.....	7
Partie 1 – De la naissance à 6 mois :	
Bébé ne boit que du lait!.....	11
Sein ou biberon? Faites votre choix!	13
L'allaitement au sein, mode d'emploi	29
Le biberon, mode d'emploi	57
Partie 2 – De 4-6 mois à 1 an :	
Bébé commence à manger.....	93
Bien gérer la diversification alimentaire.....	95
Ses premières découvertes... ..	117
Les menus types	137
Partie 3 – À partir de 12 mois :	
Bébé mange (presque) comme un grand!.....	143
Encore des découvertes!	145
Les menus types	155
FAQ: questions et réponses de parents ...	161
Les 7 règles d'or pour en faire un petit gourmet.....	177
Recettes spécial Bébé	181
Table des matières.....	193

Introduction

Nourrir son enfant, et surtout « bien » le nourrir, est un sujet de préoccupation essentiel pour tous les parents. Et ce dès que Bébé pointe le bout de son nez ! Sein ou biberon, la question se pose très tôt, et même souvent avant la naissance. Ensuite, quand arrive l'étape décisive de la diversification alimentaire, **les interrogations sont encore plus nombreuses** : quand commencer à lui donner autre chose que du lait ? Quels aliments peut-il découvrir et à quel âge ? Que faire s'il refuse d'ouvrir la bouche ? Ou s'il ne veut manger que des pâtes et des biscuits ? Comment faire quand on n'a pas le temps de lui préparer des purées et des compotes maison ? Faut-il le forcer à finir son assiette ou, au contraire, le laisser manger à son

rythme et selon son appétit? Autant de sources de questionnements et, souvent, d'inquiétudes!

Mais bien nourrir son enfant, ça veut dire quoi? Ce n'est pas seulement une question d'aliments et de quantités. Certes, les besoins nutritionnels des enfants sont spécifiques et il faut les avoir toujours en tête pour leur assurer une croissance et un développement harmonieux. Mais bien nourrir son enfant, **c'est aussi et surtout lui faire découvrir le plaisir de manger**. Et là-dessus, vous, parents, avez un rôle essentiel à jouer en mettant à sa disposition l'extraordinaire variété des aliments, le goût des bons produits, en lui montrant l'exemple... Tout cela permet de lui donner très tôt de bonnes habitudes qu'il conservera ensuite à l'âge adulte. Car, on le sait, l'alimentation joue un rôle essentiel dans la santé et la prévention de nombreuses maladies.

Mais tout cela ne doit en aucun cas vous mettre la pression. Bien nourrir son enfant, c'est aussi s'adapter à ses besoins, ses goûts, son appétit, son rythme de croissance... Chaque enfant est unique et, si les recommandations nutritionnelles existent, c'est avant tout pour **vous donner de bons repères**, et non pour vous imposer des règles à respecter à la lettre. Inutile donc d'en faire trop, de vouloir à tout prix être

des parents parfaits en obligeant votre enfant à terminer son assiette, en lui interdisant telle friandise ou en le forçant à manger de tout. Ce qui d'ailleurs peut, à long terme, avoir des effets pervers! Inutile aussi de vouloir être trop strict avec vous-même en décrétant que les petits pots industriels ou les surgelés ne franchiront jamais le seuil de votre cuisine. Pratiques, équilibrés, savoureux, ils n'ont pas que des inconvénients. Bref, vous le verrez dans ce petit guide, bien nourrir son enfant, c'est aussi faire au mieux avec les contraintes du quotidien. Le plaisir et la simplicité avant tout!



**De la naissance
à 6 mois : Bébé
ne boit que du lait !**

Sein ou biberon ? Faites votre choix !

Pendant les quatre à six premiers mois de sa vie, un tout-petit se nourrit exclusivement de lait (maternel ou artificiel). Il lui apporte tout ce qu'il faut pour lui assurer une bonne croissance et votre bébé n'a besoin de rien d'autre. Reste à faire le choix, souvent pas si évident, entre allaitement au sein et allaitement au biberon.

Faire un choix entre le sein et le biberon est bien souvent la toute première vraie décision de parent (et surtout de maman!) que vous allez prendre à la naissance de Bébé. Et, il faut bien le reconnaître, ce n'est pas toujours chose facile! Vous allez recevoir des tas de conseils contradictoires de la part de vos proches, et des professionnels de la santé via vos différentes lectures sur le

sujet... Tout le monde va vouloir mettre son grain de sel dans le débat et vous allez sûrement vous sentir un peu perdue au début. Et puis, bien souvent dans les maternités, on vous laisse finalement très peu de marge de manœuvre : on vous imposera sûrement la mise au sein directe, ou l'alimentation au biberon (si c'est un bébé de faible poids) sans que vous ayez vraiment votre mot à dire. Pour vous aider à y voir plus clair, et donc à faire votre choix en toute connaissance de cause, voici un petit topo des avantages (et des inconvénients) de chaque méthode.

L'allaitement au sein : les plus et les moins

Les arguments des « pro-allaitement »

Allaiter son tout-petit au sein présente de nombreux avantages autant pour le bébé que pour la maman, et autant sur le plan de la santé physique que psychologique. Sans oublier les avantages pratiques et économiques !

Les avantages pour Bébé

- ✓ **Le lait maternel est tout d'abord l'aliment idéal pour un nouveau-né:** c'est même du sur-mesure! La nature est effectivement très bien faite: non seulement le lait que vous sécrétez naturellement lui apporte tous les nutriments nécessaires à son développement mais, en plus, il évolue en fonction de ses besoins. Magique, non?
- ✓ **Le lait maternel contient des anticorps qui protègent le tout-petit de certaines maladies** comme la diarrhée ou la pneumonie. Ces deux maladies courantes sont les principales causes de mortalité infantile dans le monde. Il assure également une prévention contre les infections gastro-intestinales, respiratoires et otorhinolaryngologiques.
- ✓ **Le lait maternel est parfaitement toléré par les bébés,** qui le digèrent mieux que le lait artificiel. Résultat: moins de coliques, de régurgitations et de risques d'allergie.
- ✓ **Il assurerait une protection à long terme de l'enfant.** De nombreuses études ont ainsi démontré qu'un bébé allaité devient un enfant



puis un adulte en meilleure santé, qui présente moins de risques d'asthme, d'allergies, de surpoids et d'obésité, de maladies cardiovasculaires, d'hypercholestérolémie, d'hypertension artérielle... Rien que ça!

- ✓ Des études scientifiques très sérieuses avancent aussi que **le lait maternel rendrait plus «intelligent»***! En effet, grâce à sa richesse en acides gras essentiels, il contribue au bon développement du système nerveux de l'enfant. Et les bébés allaités bénéficieraient ainsi de quelques points de QI supplémentaires par rapport aux enfants nourris au lait infantile. Et plus ils seraient allaités longtemps, plus ils seraient intelligents!
- ✓ Selon trois études américaines et britanniques récentes, **les bébés nourris au sein deviendraient des adultes plus zen, moins stressés.** Et qui souffriraient moins de problèmes de sommeil.
- ✓ Le lait maternel constitue enfin pour Bébé **une première étape dans l'éveil du goût.** En effet, la saveur du lait maternel change en fonction de ce que mange la maman (contra-

* Étude menée par la Duke University et le King's College de Londres, publiée dans *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2007.

rement au lait artificiel !). Bébé découvre ainsi très tôt plein de goûts différents, et il serait donc moins « difficile » plus tard.

Les avantages pour la maman

- ✓ Pour la maman, l'allaitement présente de vrais avantages. Les tétées provoquent en effet des contractions de l'utérus, qui va ainsi retrouver plus vite son volume d'origine. Conséquence : c'est plus facile et plus rapide de **récupérer son ventre plat et son poids d'avant-grossesse**. Motivant, non ?
- ✓ **Il réduit le risque de souffrir d'une infection ou d'une hémorragie du post-partum** (hémorragie qui peut survenir dans les quelques heures qui suivent l'accouchement).
- ✓ **C'est un bon moyen pour prévenir le baby blues**, cette petite baisse de moral qui suit souvent l'accouchement.
- ✓ À plus long terme, **il diminue le risque de cancer du sein et de l'ovaire** ainsi que le risque d'ostéoporose.
- ✓ Au niveau pratique aussi, il est imbattable ! Le lait maternel est en effet **disponible immédiatement** (et toujours à la bonne température !). Pas besoin de faire attendre votre petit affamé

pendant de longues minutes... Dès qu'il réclame, vous avez tout sous la main, rien à préparer avant... et rien à nettoyer après.

- ✓ Difficile de faire plus économique: le lait maternel est... **gratuit!**
- ✓ Enfin, l'allaitement au sein est **un moment de complicité unique** entre la maman et son enfant, propice au bien-être de chacun.

Le sein et rien que le sein : recommandé par les pros de la santé

L'Organisation mondiale de la santé* (OMS) recommande l'allaitement maternel exclusif jusqu'aux 6 mois de l'enfant. C'est « le moyen idéal d'apporter aux nourrissons tous les nutriments dont ils ont besoin pour grandir et se développer en bonne santé », selon l'OMS.

À retenir : le terme « exclusif » signifie qu'il ne faut rien donner d'autre au bébé. Pas d'autre aliment ni même de boisson. L'eau aussi est exclue, tout comme l'allaitement mixte, qui combine lait maternel et lait artificiel. On peut en revanche, si nécessaire, administrer au bébé des gouttes (vitamines par exemple) ou un sirop si ceux-ci ont été prescrits par le pédiatre.

* Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de l'OMS: www.who.int/fr (rubrique « Thèmes de santé » et « Allaitement »).

Les inconvénients

Malgré cette longue liste d'atouts, l'allaitement au sein n'est pas toujours aussi idyllique qu'on voudrait parfois vous le faire croire ! Certains aspects pratiques et psychologiques doivent également être pris en compte...

La dimension psychologique est essentielle dans l'allaitement au sein, et surtout dans sa réussite. Tout d'abord, inutile de vous forcer à allaiter votre bébé si vous sentez que ce n'est pas votre « truc » ! De plus, même si vous faites le choix de l'allaitement maternel, sachez qu'il n'est pas toujours facile de rester zen et détendue quand on vient d'avoir un bébé, ou quand on l'allait, car c'est un geste tout nouveau. Les questions sont nombreuses et souvent sources de petites angoisses : est-ce que j'aurai assez de lait ? Est-ce que mon bébé boit assez ? Est-ce que mon lait est assez nourrissant ?

- ✕ Allaiter son bébé n'est pas forcément un geste inné que l'on maîtrise immédiatement ! Il faut en général se donner trois à quatre semaines pour mettre en place son allaitement. Et **il faut parfois endurer certaines petites déconvenues** : crevasses, montées de lait douloureuses (à en pleurer !), « fuites » de

lait un peu gênantes en public... Tout cela peut rapidement inciter à baisser les bras... Alors autant le dire tout de suite : il faut être motivée un minimum !

- ✘ Pour la maman, **l'allaitement au sein impose quelques contraintes** : elle doit rester disponible à toute heure du jour (et de la nuit !) pour nourrir son enfant. Ce n'est pas idéal pour se reposer pendant une période fatigante à plus d'un titre ! À moins de tirer son lait, ce qui demande également un petit peu d'organisation. De plus, certains bébés sont très lents et les tétées peuvent durer près d'une heure. Multipliez ce temps par le nombre de tétées quotidiennes (six à huit au début) et vous comprenez vite pourquoi l'allaitement au sein peut parfois ressembler une corvée !
- ✘ Pour certaines mamans un peu pudiques, **allaiter en public n'est pas toujours très facile**. Mais parfois, on n'a pas vraiment le choix. Rassurez-vous : il existe quand même des petites astuces pour éviter les regards un peu trop curieux (voir p. 46).
- ✘ Autre petit détail pratique : **il faut éviter de boire de l'alcool pendant la durée de l'allaitement** (ou alors s'organiser pour boire suffisamment longtemps avant la tétée, ou bien

après avoir tiré son lait, voir p. 42). Si vous êtes fumeuse, quelques précautions s'imposent également : attendez au moins 2 heures après avoir fumé avant de donner le sein à votre bébé, le temps que la concentration de nicotine dans le lait diminue. Et il va sans dire que fumer comme un pompier n'est pas forcément une très bonne idée ni pour votre bébé ni pour vous !

L'allaitement au biberon : les plus et les moins

Les arguments des « pro-biberon »

Comme l'allaitement au sein, l'allaitement au biberon présente certains avantages indéniables. Et ceux-ci sont avant tout d'ordre pratique.

- ✓ Le biberon permet de mieux contrôler ce que Bébé boit réellement (ou ne boit pas). Pas de stress ou d'inquiétudes du type : « Est-ce qu'il a assez mangé ? » Voilà un point rassurant pour de nombreux jeunes parents.



- ✓ Le lait artificiel étant digéré plus lentement, le bébé est rassasié plus longtemps. À la clé : **moins de tétées dans la journée**. Et donc un peu plus de temps libre.
- ✓ Le choix du biberon **permet d'impliquer davantage le papa**.
- ✓ Le biberon peut être donné par d'autres personnes : les grands-parents, la nounou... Résultat : la maman est **plus disponible** pour faire autre chose, se reposer, sortir... Bref, pour retrouver une vie sociale « normale » !
- ✓ Le moment du biberon peut, comme lors de l'allaitement au sein, être **un moment de complicité avec le bébé**.
- ✓ Les laits artificiels sont conçus pour se rapprocher au plus près de la composition du lait maternel. Ils couvrent donc parfaitement les besoins du nouveau-né. Et ils peuvent **répondre aux besoins spécifiques de certains bébés** (laits antirégurgitations par exemple).

Les inconvénients

L'allaitement au biberon présente quelques contraintes à prendre en compte dans votre choix.

- ✗ **Les laits artificiels, aussi proches soient-ils du lait maternel, ne l'égalent jamais.** La

composition est la même quel que soit le moment de la journée ou de la tétée (contrairement au lait maternel qui s'adapte en permanence). Le lait artificiel ne bénéficie pas non plus de toutes les propriétés santé dont jouit le lait maternel. Enfin, son goût reste identique tout le temps (alors que celui du lait maternel varie en fonction de ce que mange la maman).

- ✕ **Le coût de l'allaitement au biberon est évidemment plus élevé** que celui de l'allaitement au sein qui, rappelons-le, est gratuit ! Il faut compter, outre l'achat du matériel, celui du lait. Voir encadré p. 90.
- ✕ Au niveau pratique, cela demande **un peu de temps et d'organisation** : pour préparer les biberons, les laver, les stériliser (ou pas... voir p. 81)...

L'idée reçue :

le biberon donne des coliques au bébé

Au biberon, le bébé avale davantage d'air qu'au sein. D'où les coliques plus fréquentes. Mais il existe aujourd'hui plein d'accessoires destinés à éviter ce désagrément : tétines antiair, valves anticoliques...

Un choix qui n'appartient qu'à vous !

24

Maintenant que vous connaissez les avantages et les inconvénients de chaque option, reste le plus difficile : faire votre choix. C'est une décision éminemment personnelle, qui n'appartient qu'à vous, en tant que maman « nourricière » ! Ne vous laissez pas influencer par qui que ce soit, surtout pas par votre mère, votre belle-mère, vos amies qui sont déjà passées par là, ou même le papa ! **Quel que soit votre choix, il sera le bon.** Si vous vous forcez à adopter une décision qui ne vous correspond pas, cela risque de créer un stress qui ne sera bénéfique pour personne.

Les bons réflexes à adopter

Pensez-y dès la grossesse ! Car, au moment où vous allez découvrir la frimousse de votre bébé, vous aurez de nombreuses autres choses en tête... Si vous suivez des séances de préparation à la naissance, n'hésitez pas à vous informer sur l'allaitement, à en parler, à poser vos questions : ces réunions sont faites aussi pour aborder ce sujet. Vous pouvez aussi en parler avec votre gynécologue, votre sage-femme... ou bien

vous renseigner auprès de différentes organisations comme La Leche League (www.lllfrance.org) ou la Cofam (Coordination française pour l'allaitement maternel : www.coordination-allaitement.org).



- **Faites confiance à votre instinct.** Lors de l'accouchement, certaines mamans se découvrent des émotions nouvelles qui vont les pousser à allaiter leur bébé, alors qu'elles ne s'en sentaient pas l'envie jusqu'alors...

- **Associez le papa à votre réflexion.** Même si le choix final vous appartient, il est essentiel que lui aussi soit informé sur la question. Et s'il vous soutient dans votre choix, c'est encore mieux pour vous !

- **Discutez-en avec vos proches** (vos amies déjà mamans, votre mère, votre belle-mère...) pour connaître leur avis, leur expérience... mais sans vous laisser influencer.

- **Choisissez bien votre maternité :** certaines font de l'allaitement maternel une priorité, d'autres sont plus à l'écoute du choix de la maman.

- **Ne vous enfermez pas dans votre décision,** et ménagez-vous une « porte de sortie ». Si vous choisissez l'allaitement au sein, rien ne vous empêche de passer rapidement au biberon si vous sentez que cette méthode vous convient

davantage. Ou bien d'opter pour l'allaitement mixte sein/biberon. Soulignons toutefois que le passage inverse, c'est-à-dire biberon puis sein, se révèle un peu plus délicat. Mais pas impossible!

La réalité des chiffres

En France, la promotion de l'allaitement maternel fait partie des recommandations du PNNS (Plan national nutrition santé). Mais, dans les faits, **la France reste le pays d'Europe où les jeunes mamans allaitent le moins et le moins longtemps.**

Selon la dernière étude Epifane* publiée en septembre 2012, à peine 7 nourrissons sur 10 (69 %) recevaient du lait maternel à la maternité (60 % de façon exclusive, 9 % en association avec des formules lactées). Alors que dans certains pays d'Europe, notamment la Norvège, la Suède, l'Italie, la Suisse, le Danemark, l'Allemagne..., ce taux peut dépasser les 85 %.

Dès l'âge de 1 mois, seul un bébé français sur deux (54 %) continue à être allaité, et seulement un tiers (35 %) de façon exclusive. À 3 mois, à peine un bébé sur trois est nourri au sein de sa mère. On constate aussi de grandes disparités selon les profils. L'allaitement est ainsi plus fréquent chez les mamans plus âgées, mariées, non fumeuses et avec un niveau d'études supérieur.

* *Épidémiologie en France de l'alimentation et de l'état nutritionnel des enfants pendant leur première année de vie.*

Le papa a-t-il son mot à dire ?

Bien sûr, le papa peut donner son avis sur la question et, bien souvent, il ne se prive pas de le faire ! Certains sont convaincus que le lait maternel est ce qu'il y a de meilleur et de plus naturel pour leur bébé ; d'autres sont réticents à l'allaitement au sein car ils ont peur que cela ne vous prenne toute votre énergie ; d'autres encore préfèrent le biberon pour pouvoir s'impliquer davantage... Bref, la discussion est ouverte ! Mais sachez, encore une fois, que le choix final vous appartient. Si tout est clair pour vous et que **vous lui expliquez clairement pourquoi vous avez fait tel ou tel choix**, il ne pourra que vous suivre et vous soutenir.

À la maternité, ai-je vraiment le choix ?

Oui, et re-oui ! Certes, aujourd'hui, nombreux sont les établissements où l'on vous met votre bébé au sein dans les minutes qui suivent la naissance, sans même s'enquérir de votre choix ! Mais, dans tous les cas, vous restez seule maîtresse de votre décision. Voilà pourquoi il est essentiel, si vous choisissez le biberon, **d'en informer le personnel de la maternité avant la naissance.**

Et rien ne vous empêche de donner une « tétée de bienvenue » à votre bébé avant de passer au biberon.

Dans quels cas ne puis-je pas allaiter ?

Il existe très peu de cas médicaux dans lesquels une femme ne peut pas allaiter son enfant. Côté maman, l'allaitement est contre-indiqué en cas d'infection par le virus du sida, car il existe un risque de contamination. Si la mère souffre d'une maladie grave (cardiovasculaire, rénale...), l'allaitement peut également être déconseillé s'il risque de l'affaiblir encore plus. Chez le bébé, il existe une seule contre-indication, qui est une maladie très rare l'empêchant d'assimiler le lactose, même celui du lait maternel. Dans tous les cas, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin ou pédiatre.

L'allaitement au sein, mode d'emploi

Vous avez choisi de nourrir votre bébé au sein, ou au moins de tenter cette grande aventure. Découvrez les clés pour mettre toutes les chances de votre côté!

Les 10 secrets pour un allaitement au sein réussi

- 1 Mettez votre bébé au sein le plus tôt possible, dès les premières minutes après la naissance. Cela permet d'amorcer la lactation de manière optimale. Il faut également savoir que le réflexe de succion, qui existe chez le nouveau-né, disparaît dès la sixième heure.

- 2** **Allaitez à la demande, jour et nuit, du moins au début.** C'est essentiel pour bien démarrer le processus de lactation. Retenez que plus vous donnerez le sein, plus vous produirez de lait. Inutile donc de vous fixer des horaires stricts : le rythme des tétées va ensuite se régulariser tout seul au fur et à mesure. Aucun risque d'oublier de donner à boire à votre petit affamé : vous verrez, il sait très bien se manifester quand il a faim. Seule exception à ce principe de l'allaitement à la demande : si votre bébé est né prématuré ou avec un faible poids, vous devrez peut-être l'allaiter à heures fixes, toutes les deux heures par exemple. Dans ce cas, votre médecin vous indiquera la marche à suivre.
- 3** **Assurez-vous que votre bébé prenne bien toute l'aréole de votre sein** dans sa bouche grande ouverte, et pas seulement le mamelon. Ses lèvres retroussées doivent faire un effet de ventouse. Sinon, cela risque de vous faire mal et votre bébé risque de mal téter et donc de mal se nourrir.
- 4** **Adoptez la bonne position pour allaiter.** Installez-vous confortablement, assise ou allongée, et placez votre bébé en « ventre-



à-ventre». Si nécessaire, utilisez un coussin (normal ou d'allaitement) pour bien caler votre bébé et soulager vos bras, votre dos...

- 5** **Alternez les seins, idéalement au cours de la même tétée.** Commencez par exemple par le sein droit puis terminez avec le gauche. Puis faites l'inverse à la tétée suivante. Mais rien ne vous empêche de donner le sein droit lors d'une tétée, puis l'autre à la tétée suivante. Tout dépend de vous!
- 6** **Ne cédez pas à la tentation de donner une tétine à votre bébé ou de « compléter » l'allaitement au biberon avec du lait artificiel,** du moins tant que le processus d'allaitement maternel n'est pas correctement mis en place (3 à 4 semaines au minimum). Sinon, cela risque de le perturber. Et il pourrait,

par facilité, préférer la tétine à vos seins!
Voir aussi nos conseils sur l'allaitement mixte
p. 50.

- 7 Chouchoutez vos seins.** Ce sont eux qui nourrissent votre bébé alors il faut en prendre soin. Investissez dans deux ou trois bons soutiens-gorge d'allaitement, et pensez aux crèmes pour prévenir les crevasses.
- 8 Détendez-vous!** Il y a une grande part de psychologie dans la réussite de l'allaitement. Plus vous serez zen, plus vous secréterez d'ocytocine et plus le réflexe d'éjection du lait sera stimulé. Mais c'est parfois plus facile à dire qu'à faire quand on se demande si son bébé boit assez, quand on ne sait pas comment gérer ses pleurs ou tout simplement quand on se sent littéralement épuisée!
- 9 Mangez équilibré.** Comme pendant la grossesse, il n'est pas nécessaire de manger «pour deux». Vos besoins en nombre de calories augmentent légèrement: entre 300 et 500 kcal pour une journée. C'est l'équivalent par exemple d'un petit morceau de fromage et de deux tranches de pain en plus le midi, et d'une collation avec 100 g de fromage blanc et deux carrés de chocolat noir aux noisettes dans l'après-midi.



Bien nourrir Bébé, c'est malin

Alix Lefief-Delcourt

Plus d'infos sur ce livre à
paraître aux éditions Quotidien Malin