

BÉBÉ BOIT SOUVENT

CAPSULE INFORMATIVE BÉBÉ BOIT SOUVENT



Les tout-petits bébés tètent pour plein de raison : soif, faim, besoin de chaleur, besoin d'être rassurés, d'être portés, de changer de position, etc. Il n'est pas rare que les jeunes bébés demandent à téter très souvent, sans que ça ne soit un indice que la mère manque de lait! Pour savoir si bébé reçoit assez de lait, on doit plutôt vérifier le nombre de selles et

d'urines par 24hrs (voir tableau du Mieux Vivre), et suivre sa courbe de prise de poids. Si ces deux éléments sont normaux, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Il est aussi rare que les bébés tètent sur un horaire régulier : ça change de jour en jour et c'est normal! Un bébé qui se met à téter plus une journée ne veut pas nécessairement dire que la mère manque de lait. Il peut s'agir d'une poussée de croissance de sa part, ou simplement d'un changement dans son appétit!

Si bébé prend bien du poids et se développe bien, qu'on sait qu'il a assez bu mais qu'il demeure irritable, on peut tenter certains trucs pour satisfaire bébé autrement, comme de le porter en porte-bébé, de le promener dans la maison dans nos bras, de prendre un bain ou une douche avec lui, de faire du peau-à-peau, etc. Cela pourra l'aider à satisfaire son besoin de proximité. Ces choses peuvent être faites par l'autre parent ou une personne proche et de confiance, pour laisser la mère se reposer et prendre un peu de temps pour elle au besoin!

**PLUSIEURS AUTRES CAPSULES SONT DISPONIBLES DANS L'ALBUM
"CAPSULES INFORMATIVES" SUR NOTRE PAGE FACEBOOK**

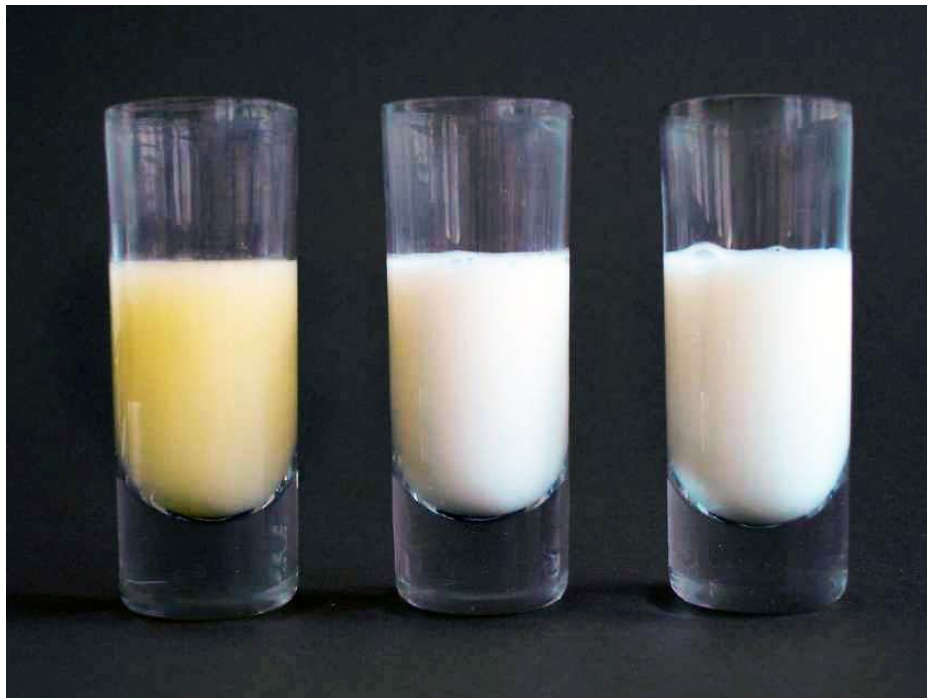
À QUOI RESSEMBLE LE LAIT MATERNEL?

Le lait maternel fraîchement exprimé est un produit biologique, unique à chaque mère, qui est en constant changement.

En cours de lactation, selon l'âge du bébé, le moment de la journée et selon ce que la mère mange ou consomme, le lait peut être plus ou moins épais, collant, translucide, etc.

Il peut être blanc, jaunâtre, rosé ou même bleuté ou verdâtre! Comme le lait se fabrique à partir de ce que la mère mange, il peut changer de couleur d'une tétée à l'autre. Certains médicaments peuvent aussi en changer l'apparence. Pas d'inquiétude, il demeure bon pour bébé!

Il peut aussi changer d'odeur et de goût, ce qui explique pourquoi les enfants ayant été allaités auraient tendance à être moins difficiles lors de l'introduction des aliments solides.



ALLAITEMENT ET VÉGÉTARISME

Une mère végétarienne peut-elle allaiter son bébé?

OUI.

Peu importe le régime alimentaire de la mère, si elle ne présente pas de carence, le lait qu'elle produira pour son bébé sera assez riche et nourrissant pour son bébé. Le corps est ainsi fait qu'il ira chercher en priorité les nutriments nécessaires à la fabrication du lait dans l'organisme de la mère.

Une mère qui suit un régime végétarien équilibré et complet (contenant, entre autres, des quantités suffisantes de fer et de vitamine B12) pourra allaiter avec succès son bébé.

Pour ce qui est du végétalisme (aucune consommation de produits animaux), la mère sera fortement encouragée à consommer un supplément de vitamine B12 (composé chimique non-naturellement présent dans les aliments de source végétale) et à surveiller de près son taux de fer. Un nutritionniste peut aider les familles végétaliennes à déterminer si leur alimentation est adéquate et complète.



Finalement, il est bon de se rappeler que les carences alimentaires ne sont pas réservées aux végétariens ou aux végétaliens : peu importe le régime alimentaire, dans le doute, il est toujours bon de consulter un professionnel de la santé comme un nutritionniste.

LES FEUILLES DE CHOU POUR SOULAGER L'ENGORGEMENT... MYTHE, OU RÉALITÉ?

Les mères qui ont vécu un gros engorgement après avoir accouché s'en souviennent : les seins deviennent sensibles, voire douloureux, et si tendus qu'il est parfois difficile pour bébé de s'y accrocher. Cette phase, qui arrive généralement entre le 2^e et 6^e jour post-partum, est souvent appelée « montée laiteuse ». C'est en effet pendant ces quelques jours que le colostrum, première nourriture du bébé, très laxatif, se transforme graduellement en lait plus mature. La quantité de lait produite augmente, parfois rapidement, et on observe, chez beaucoup de mère, des symptômes d'inflammation (douleur, chaleur, œdème).

En plus d'encourager bébé à téter souvent afin de vider ses seins le plus possible, nourrir bébé, et de stimuler adéquatement sa production, la mère devra surveiller les possibles signes d'infection (fièvre, courbature, rougeurs).

Pour se soulager le plus efficacement possible, on conseille de traiter cette inflammation en alternant chaleur et froid (froid entre les tétées, chaleur avant la mise au sein ou l'expression afin de stimuler le réflexe d'éjection et assouplir la peau). C'est



ici que les feuilles de chou peuvent être un allié utile! Un gros chou gardé au frigo soulagera la mère par la sensation de fraîcheur que ses grosses feuilles, qu'on détachera au fur et à mesure, lui procureront quand elle en glissera une dans son soutien gorge. On peut, ou non, les aplatir et les assouplir par le fait même avec un rouleau à pâte, ou simplement les froisser entre les mains.

Alors que certains attribuent au chou des vertus anti-inflammatoires, son atout principal demeure que les feuilles épousent parfaitement la forme du sein, sont toujours disponibles, et très peu dispendieuses.