Les problèmes liés à l’allaitement maternel

Allaiter bébé au sein maternel est la meilleure chose à faire pour son bon développement. cependant, diverses complications peuvent survenir pendant l’allaitement…

LES CONSEILS DE NINA:

. **Si vos seins sont trop plein**, pour faciliter la prise du mamelon par bébé, appuyez dessus plusieurs fois avec vos doigts pour extraire quelques gouttes de lait.

. **Si vos seins sont tendus** que le lait ne sort pas, appliquez une compresse ou un gant chaud et humide sur chaque sein quelques minutes avant la tétée.

. Pendant la tétée votre bébé **ne doit pas être trop couvert**. Si votre bébé à trop chaud il aura tendance à s’endormir pendant la tétée.

. Allaitez dans un environnement calme et faiblement éclairé.

. Alternez les deux seins, mais videz complètement le premier avant de présenter l’autre.

NB: LE LAIT EST PLUS RICHE QUAND LE SEIN EST PRESQUE VIDE.

VOUS AVEZ DES DOULEURS AUX MAMELONS

Si un mamelon est douloureux donnez d’abord l’autre à bébé. Entre les tétées , placez un gant de toilette froid sur chaque sein pour atténuer la douleur.

Pour accélérer la cicatrisation des lésions, lorsque le mamelon est sec, pressez-le pour extraire une goutte de lait dont vous l’enduirez.

Vous pouvez utiliser des crèmes à base de lanoline, l’huile d’olive ou l’huile d’amande douce. Pensez à nettoyer soigneusement vos seins pour enlever toute d’huile ou de crème avant la tétée.

VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE MONTÉE DE LAIT

Si vous ne produisez pas assez de lait, buvez un verre de bière sans alcool par jour de préférence une demi-heure avant une tétée.