

## Vous craignez que votre lait ne soit pas bon ?

**Si vous allaitez votre bébé** et que vous avez des doutes concernant la tolérance à votre lait et sa qualité nutritionnelle, sachez que :

- Le transit peut être très variable avec l'allaitement maternel, et parfois changer complètement d'une période à une autre.
- Le nourrisson sait dire s'il a faim, la règle des trois heures entre deux tétées est une habitude occidentale, souvent contre nature, peu utile en l'absence de reflux avéré.
- **Il vous signale qu'il a faim** en tournant la tête, en remontant le coin de ses lèvres comme s'il cherchait quelque chose, en mettant ses poings en bouche, en s'étirant et en bougeant davantage.
- **Le lait de femme est le meilleur.** Malgré tous les efforts de l'industrie, les laits en poudre contiennent encore en majorité des éléments de vache et sont moins digestes.
- Il est très rare qu'un nourrisson allaité mange trop ou trop peu (l'émission d'urines régulières est le meilleur argument pour vous assurer que votre nourrisson est bien nourri).

Ne vous privez d'aucun aliment, même réputé indigeste, le gluten, les produits laitiers, etc sans avis médical. Ces aliments passaient également par votre placenta.

### Et les compléments alimentaires ?

Pour votre bébé, vous pouvez acheter un complément alimentaire à base de lactobacilles ou de levures.

Attention l'effet n'est pas immédiat ! ce sont des fertilisants pour la flore intestinale, il n'y a aucun rapport entre leur introduction ou leur arrêt et d'éventuels symptômes immédiats.

Les traitements traditionnels comme le fenouil et l'homéopathie sont sans danger même leur effet est contesté.

### Si vous souhaitez introduire un lait en poudre :

En l'absence de maladie digestive il vaut mieux éviter de donner plus de deux biberons par jour au risque de voir votre production de lait maternel diminuer.