

CÔTÉ MAMAN



JE SUIS À L'AISE AVEC AU MOINS UNE POSITION D'ALLAITEMENT



MADONE INVERSÉE



"BIOLOGICAL NURTURING"
(EN TRANSAT)



BALLON
DE RUGBY



COUCHÉE
SUR LE CÔTÉ



MADONE

Les positions d'allaitement évoluent à mesure que votre bébé grandit.



Avant une tétée, commencez par vous laver les mains, installez-vous confortablement, ventre contre ventre. Veillez à ce que bébé ne tire pas sur votre sein.



JE PEUX RESSENTIR DES CHANGEMENTS PHYSIQUES PENDANT LA TÉTÉE

Il est habituel de ressentir des changements physiques pendant la tétée :

- vous avez des contractions,
- votre 2^{ème} sein peut couler,
- à partir du 3^{ème} jour, vous avez soif.



Et juste après la tétée : vos seins sont plus souples, vous avez envie de dormir... Profitez-en pour faire une sieste.



MES TÉTÉES SONT CONFORTABLES

Au début de l'allaitement, il arrive d'avoir des douleurs aux mamelons ou seins, qui doivent diminuer rapidement.



Après 10 jours, si votre douleur est supérieure à 4 (sur une échelle de 0 à 10) : consultez un professionnel formé en allaitement.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

↑
PAS DE
DOULEUR

↑
DOULEUR INTENSE
INSUPPORTABLE



J'APPRENDS À FAIRE COULER DU LAIT DE MES SEINS

Faire couler son lait (expression manuelle ou avec un tire-lait) permet :

- de recueillir du lait,
- de stimuler la production de lait,
- de faciliter le démarrage si la tétée est difficile,
- de soulager les douleurs.



A la fin de chaque tétée, appliquez une goutte de lait sur votre mamelon : cela a un effet cicatrisant et protecteur.

L'ALLAITEMENT SE MET EN PLACE PROGRESSIVEMENT AU COURS DU 1^{ER} MOIS. PRENEZ CONFIANCE EN VOUS ET EN VOTRE BÉBÉ.

Votre entourage, par sa présence, son aide, et ses encouragements représente un soutien précieux dans votre allaitement.



Pour vous informer, être soutenue, être accompagnée : vous pouvez solliciter des professionnels ou des mères formés en allaitement maternel.

CÔTÉ BÉBÉ



MON BÉBÉ MONTRE QU'IL EST PRÊT À TÊTER

A l'éveil, bébé commence à s'agiter, cherche son poing pour le lécher, a des mouvements de succion... C'est le moment pour lui proposer le sein.



N'attendez pas que votre bébé pleure pour lui donner le sein.



MON BÉBÉ TÊTE 8 À 12 FOIS PAR 24H

Un bébé est très demandeur jour et nuit. Au 2^{ème} et 3^{ème} jour, bébé réclame encore plus : c'est normal. Le 1^{er} mois, il est habituel que les tétées soient plus fréquentes et rapprochées en fin de journée et la nuit. Et la durée ? Elle est très variable et dépend de l'efficacité des tétées.



Si votre bébé est peu demandeur et somnolent : consultez un professionnel formé en allaitement.



MON BÉBÉ PREND BIEN LE SEIN

Bouche grande ouverte, menton collé au sein, nez naturellement dégaïé.



Sa succion est active, rythmée, rapide puis plus ample et lente. Bébé fait des pauses pour avaler.



Vous savez repérer que votre bébé avale du lait.



MON BÉBÉ BOIT SUFFISAMMENT DE LAIT

Après le 4^{ème} jour, bébé a :
- 4 selles liquides jaune d'or (de la taille d'une paume de main) par 24h
- et 5 à 6 couches "lourdes de pipi" par 24h.

Ce sont là des signes très positifs d'un allaitement qui fonctionne.



A la fin de la première semaine, si votre bébé n'a pas plusieurs selles jaune d'or chaque jour : consultez un professionnel formé en allaitement.

LE PREMIER MOIS : FAITES PESER VOTRE BÉBÉ CHAQUE SEMAINE PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ.

Les 3 premiers jours, bébé perd du poids. Puis, il le reprend progressivement (minimum 25g par jour), pour arriver à son poids de naissance dans les 10 jours.



Si votre bébé ne prend pas suffisamment de poids ou s'il n'a pas repris son poids de naissance au 10^{ème} jour : consultez un professionnel formé en allaitement.



J'ALLAITE REPÈRES POUR BIEN DÉMARRER LE PREMIER MOIS

REPÈRES POUR UN ENFANT NÉ À TERME EN ALLAITEMENT EXCLUSIF. ILLUSTRATIONS DES POSITIONS : IPA - INFORMATION POUR L'ALLAITEMENT - SEPTEMBRE 2017