



Tétée efficaces

Absence de douleur, bébé actif (+ de temps de succion/déglutition que de pause).

Il y a plusieurs urines et selles « jaune d'or » par jour (à partir de 6-8 semaines, les selles peuvent être plus rares).



Complications possibles

CREVASSES

Si la prise du sein est correcte, il n'y aura pas de crevasses. La mise aux seins ne doit pas être douloureuse, sinon n'hésitez pas à retirer bébé et à le repositionner correctement.

- Lait maternel + mise à l'air le plus souvent possible.
- Lanoline pure, réchauffer une toute petite quantité entre 2 doigts avant application, laisser à l'air, renouveler autant que nécessaire, inutile de rincer avant la tétée.

ENGORGEMENT

Dû à un défaut de vidange du sein, localisé. Sensation d'inconfort, chaleur, douleur, rougeur (signes d'inflammation). **Il faut vider le sein !**
Assouplir la zone par massage, appliquer du chaud pour aider à vider.
Diminuer inflammation (feuille de choux, cataplasme d'argile verte, anti-inflammatoire (ibuprofène)).
Donner le sein à bébé, tirer son lait ou extraction manuelle

EVITER L'INTRODUCTION DU BIBERON ET DE LA TÉTINE AVANT 1 MOIS.

Séances Prénatales Allaitement Maternel

Recommandations OMS et UNICEF

- **Initier** l'allaitement dans l'heure qui suit la naissance.
- **Pratiquer** l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois.
- **Continuer** à allaiter, en complément d'une diversification alimentaire, pendant deux ans et même au-delà.

A adapter selon le choix des parents, ne pas hésiter à se faire accompagner par une consultante en lactation IBCLC (consultante en lactation certifiée par le conseil international).

Bienfaits bébé / maman

- Meilleure croissance. Prévention des maladies infantiles. Renforce le système immunitaire. Favorise le transit.
- Attachement. Bien-être. Réconfort.
- Perte de poids. Favorise le repos. Prévention d'une anémie (favorise l'involution de l'utérus, retarde le retour de couches). Pratique. Économique. Prévention ostéoporose. Diminution du risque de cancers des seins et ovaires (*poursuivre tout de même le suivi du dépistage par un professionnel de santé*).

Signes d'éveil de votre bébé

PRÉCOCES

il bouge, ouvre la bouche, tire la langue, tourne la tête.

ACTIFS

il s'étire à des mouvements vifs, met les mains à la bouche, respire fort.

TARDIFS

il pleure, est agité, devient rouge à peau à peau. Proposer un câlin avant la mise aux seins.

Attention les 1ères 24h, bébé parfois endormi > Penser au don de colostrum fréquemment. Penser à l'extraction manuelle !

« Rythme » des tétées

A LA MATERNITÉ

à la demande, /3h max (début de tétées), soit 8 à 12 fois / 24h. Les 2 seins jusqu'à sensation de montée de lait.

MONTÉE DE LAIT

donner le + souvent possible pour soulager (même si bébé ne réclame pas).

A LA MAISON

si bonne prise de poids, à la demande (max /4h, puis max /5h si se réveille seul). 1 sein ou le 2ème parfois si besoin, avec un minimum de 8 tétées /24h.

PICS DE CROISSANCE

(3 sem / 6 sem / 3 mois environ) : à volonté, parfois plusieurs fois les 2 seins, ne pas douter de sa capacité à allaiter : + on donne + il y aura de lait !

Les hormones de l'allaitement produisent le lait et en permettent son éjection.

- + les tétées sont fréquentes et efficaces,
- + les seins vont fabriquer du lait maternel !

Pour une bonne prise du sein

Présenter le mamelon à hauteur du nez, c'est le menton qui s'approche du sein à l'ouverture de la bouche, mamelon orienté vers le palais supérieur, si besoin pincer le sein (doigts loin du mamelon pour ne pas gêner la prise en bouche).

Bébé tête : prise asymétrique de l'aréole, tête du bébé défléchie, lèvres ourlées.

Engorgement : Location de tire-lait avec ordonnance possible en pharmacie, magasin de matériel médical ou organisme de location à distance (Grandir Nature-Tirelait Express par exemple).

Positions d'allaitement

Installation confortable de la maman. Absence de tension. Bébé en alignement oreille-épaule-hanche. Bébé doit toujours être bien positionné contre maman.



BIOLOGICAL NURTURING (BN)



MADONE INVERSÉE



ALLONGÉE SUR LE CÔTÉ



MADONE GLISSÉE



BALLON DE RUGBY