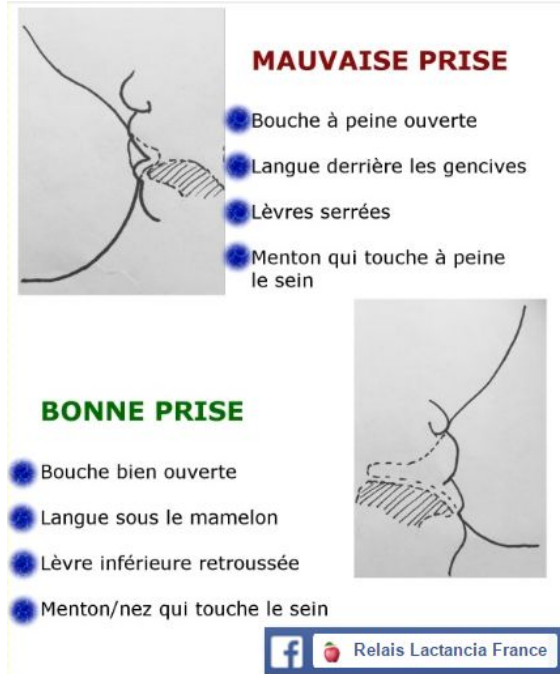


10 trucs à connaître pour bien démarrer l'allaitement

1-démarrer tôt

Plus tôt sera la 1ère tétée mieux le démarrage se fera. Bébé est bien éveillé les 6 premières heures il est au top, les hormones le boostent pour rencontrer ses parents dans de bonnes conditions, après 24h il dort...dur de démarrer après (le réveiller, il se rendort, il ne boit pas assez, donc trop fatigué pour téter, etc....).

En peau à peau dès sa naissance, bébé trouve instinctivement la source! ([breast crawling](#)). Ne surtout pas le forcer à téter, plutôt lui proposer le sein à portée d'odorat en lui soutenant la tête.



2-allaiter aux signes d'éveil



Les signes de faim peuvent être subtils, s'ils ne sont pas compris rapidement, l'état d'agitation entraînera une difficulté pour nourrir bébé.

Y compris la nuit, c'est là que la production d'hormones est à son top pour la production de lait.

Les premiers mois de vie (6 mois au moins sont recommandés par l'OMS), le partage du sommeil (de lit ou de chambre) permet un allaitement facilité et diminue beaucoup le risque de mort subite du nourrisson.

3-allaiter à la demande

Pas de restriction entre 2 tétées (même 5 mn), pas de temps minimum ou maximum. Non! Pas de risque à "trop" donner, les restrictions horaires ont été créés pour les PCN (préparations commerciales pour nourrissons) car en trop grande quantité, les reins seront en surcharge, avec le lait maternel pas de soucis pour ça.

Et téter ce n'est pas que se nourrir, c'est aussi boire, avoir un câlin ou même profiter d'un contact réconfortant.

Dans le ventre, bébé était en contact permanent et alimenté 24h/24, la transition se fait doucement.

4-Zen pour le poids, comptez juste la surveillance des couches

Un bébé doit avoir repris son poids de naissance au bout de 2 semaines de vie. Et la perte maximale "tolérée" est de 10% de perte de poids de naissance sans triche de perfusion (une marge de perte de poids supplémentaire lorsqu'on a été perfusé pendant l'accouchement car le poids de naissance de bébé est triché, il a "gonflé" avec l'hydratation par perfusion).

Et ne pas oublier de se référer aux courbes pour les bébés allaités (<http://www.who.int/childgrowth/standards/fr/>), les courbes de croissances du carnet de santé sont des courbes basées sur la croissance de bébés aux PCN.

Premiers Jours de l'allaitement

■ **Signes d'une tétée efficace**
Une grande partie de l'aréole est dans la bouche du bébé. Les lèvres sont retroussées vers l'extérieur. La langue sous le mamelon et sur la levre inférieure. Le nez et le menton touchent le sein. Mammae entend bébé déglutir.

Age du bébé	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	30 jours
Taille de l'estomac de bébé et quantité journalière	Taille d'une noisette	10 à 100 ml par jour	Taille d'une noix	200 ml par jour		Taille d'un œuf 700 ml par jour
Attitude de bébé	Dort beaucoup. Pleure peu. Le garder près de maman pour lui proposer le sein souvent.	Prend goût au sein. Demande à téter plus spontanément.	Bébé trouve cela tellement bon, qu'il en veut plus et tète parfois non stop « période Java »	Les tétées sont irrégulières mais fréquentes		Maman et bébé vont trouver le rythme qui leur convient.
Le lait maternel	Appelé Colostrum, concentré, jaune, riche en éléments nutritifs et anticorps.		Le lait devient plus liquide et abondant.			Le lait mature évolue en fonction des besoins de bébé.
Fréquence moyenne des tétées	de 6 à 20 tétées par 24 h. Pas de durée limitée pour une tétée. Pas de durée minimale entre deux tétées car le lait maternel est très digeste.					En moyenne, de 6 à 12 tétées par 24 h.
Nombre de couches mouillées	1 couche mouillée au moins	2 couches mouillées au moins	3 couches mouillées au moins	4 couches mouillées au moins	5 couches mouillées au moins	6 couches TRÈS mouillées au moins / 24 h.
Fréquence et couleur des selles	Au moins 1 à 2 fois par jour, noires puis vertes foncées.	Au moins 2 à 3 fois par jour, jaune d'or, avec des grumeaux.				D'une selle à chaque tétée à une selle par jour au moins, jaune d'or avec grumeaux.
Poids de bébé	Il est possible que bébé perde entre 5 à 7 % de son poids de naissance puis retrouve ce poids vers l'âge de 2 semaines au plus tard. Il est inutile de peser bébé avant et après la tétée.					Bébé prend au moins 20 g par jour.

■ **Positions pour allaiter**
Il est important pour la mère de maintenir et d'explorer différentes positions en dehors de toute difficulté. Allaiter couchée pour se reposer, en maison, en maison inversée, en ballon de rugby, sont les plus classiques.

■ **Compléments alimentaires**
Les petites quantités de colostrum du début sont adaptées à la taille de l'estomac du bébé et suffisent à prévenir l'hypoglycémie et la déshydratation. Les bébés nés à terme, en bonne santé n'ont besoin que de téter à volonté. (Academy of Breastfeeding Medicine, www.abm.org)

www.info-allaitement.org

5-la montée de lait

Entre la 48ème h et le 8ème jour après l'accouchement (c'est une moyenne, ça peut varier).

Petite info importante, bébé va sentir cette montée, on appelle la 2ème nuit, la nuit de Java...hum, bon en gros il sent le lait et il se rend compte qu'il n'est plus dans le ventre. Pensez auX siesteS!

Mettre bébé au sein au maximum et si l'engorgement est trop intense, [la technique du verre d'eau chaude](#).

6-risque de confusion sein-tétine

De façon instinctive, lorsqu'on introduit une tétine, bébé sort sa langue avec force et expulse la tétine. Ce n'est pas un refus (bien que) mais une toute autre technique de succion.

Si bébé reproduit la technique de succion de tétine au sein, il va :

- refermer ses gencives et ses lèvres sur le sein
- moins boire** et avec plus de **difficultés**
- ne stimulera pas la lactation
- provoquer des **douleurs**



Pas de tétine, pas de bib (il y a d'autres alternatives, promis). Il y a des risques donc certains diront que pour eux il n'y a pas eu de soucis, mais c'est un pari pour des crevasses ou un sevrage...

Donc le petit doigt pour téter si on veut une période de répit. Quelques bébés trouveront leur main ou doigt pour téter.

Et si on doit s'absenter, d'autres contenants comme une seringue, une cuillère, une tasse ou un DAL ne perturberont pas la technique de succion et permettront sans problème la garde de bébé (pour le manque de sa maman, ça, désolée, mais je n'ai pas de solution).

7-allaiter n'est pas douloureux

Si c'est "sensible" ok, ça va diminuer mais si c'est douloureux, il est urgent de régler le problème avec quelqu'un qui s'y connaît (marraine d'allaitement, IBCLC,...). Les raisons peuvent être multiples (positions, frein de langue et/ou de lèvre, muguet,...). Attention, le personnel en maternité n'est pas forcément formé en allaitement, ils peuvent ne rien trouver comme solution ou pire, provoquer d'autres soucis (il y a quand même quelques perles qu'on peut rencontrer mais elles sont rares).

8-les contractions pendant les tétées

C'est normal d'avoir des contractions (appelées tranchées après l'accouchement) pendant une tétée.

Ça permet à l'utérus de retrouver sa place (et son ventre) rapidement. Prévoir de quoi "absorber", les lochies seront plus importantes pendant les tétées.

9-allaiter n'est pas fatiguant

C'est même reposant de ne pas s'ajouter d'autres tâches et d'avoir juste à proposer le sein pour nourrir/calmer/endormir bébé. Par contre l'allaitement entraîne une cascade d'hormones qui incitent la maman à se reposer (la fameuse somnolence en fin de tétée) et est capable d'avoir des cycles de sommeil plus court (avec une phase de sommeil profond intense dont quasi seul son bébé peut la sortir) mais très récupérateur.

Avoir un bébé, c'est fatiguant, se reposer en même temps que bébé et ne pas attendre que bébé dorme pour s'occuper de la maison. En portage, les 2 bras seront libres et bébé pourra profiter du corps à corps avec maman ou papa pour découvrir son monde en douceur.

10-les pics de croissance

PICŒ & POUSSÉES DE DÉVELOPPEMENT

C'EST QUOI UN PIC DE DÉVELOPPEMENT ?
Aussi connu sous le terme «pic de croissance», une poussée de développement est une période de la vie d'un bébé ou d'un enfant où il/elle a des besoins nutritionnels, physiques et émotionnels supplémentaires.

CHARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES

- Se réveille plus souvent
- Fais pipi et fais les selles plus souvent
- Grandit en taille, en longueur et en compétences mais pas nécessairement en poids
- A un besoin intense de téter
- A besoin d'être porté et câliné

POUR LES BÉBÉS, LES PICŒ DE DÉVELOPPEMENT PEUVENT DURER QUELQUES JOURS ET SONT SOUVENT APPARENTS VERS LES :

- 3-10 JOURS
- 3-6 SEMAINES
- 2-4 MOIS
- 6 & 9 MOIS

SOUVENT, LA MÈRE SE SENT

- Épuisée et fatiguée, ou même ne veut pas être touchée
- Comme si elle n'avait pas assez de lait
- Encore ?! Bébé ne peut pas avoir faim, il vient juste de téter !

ÉLÉMENTS CLÉS

- Offrez à téter selon les signes d'éveil du bébé (chaque 1-2 heures durant la journée, 1-4 heures la nuit) de sorte que la production de lait augmente pour répondre aux besoins du bébé.
- Portez votre bébé dans vos bras, en peau-à-peau, et/ou dans une écharpe ou porte-bébé de sorte que les besoins de réconfort soient satisfaits. Si le bébé a un besoin intense de sucer/téter, vous pouvez offrir votre petit doigt.
- Assurez-vous que votre lit est sécurisé pour le sommeil de bébé et prenez soin de vous en passant autant de temps au lit avec votre bébé que vous le pouvez.

BÉBÉ ALLAITÉ
Michelle Walz
©2014
Piktochart
make infographics beautiful

Bébé va stimuler différemment pour faire évoluer le lait, c'est malheureusement souvent interprété comme signe de manque de lait. Il en est tout autrement, c'est le moyen qu'à votre bébé pour demander à votre corps, une modification de la composition du lait afin de l'accompagner dans ce pic de croissance.

Allez, un 11eme conseil spécial Dad.

Que fait un père qui ne donne pas à manger à un nourrisson? Bébé n'est pas qu'un tube digestif, il reste pas mal de temps pour les câlins, du peau à peau, des promenades, des chansons, des histoires, un bain, se remettre au propre, des massages, des chatouilles, lui faire découvrir le monde... Côté maman, se soutenir mutuellement, un enfant ça chamboule les places, de couple à famille il n'y a qu'un pas mais quelques turbulences. De l'aide au quotidien aussi, même si dans l'instant présent, le ménage ça se rattrape, les premières semaines d'un bébé non.

Bonne rencontre !

Création, Marlène Jolivet pour Relais Lactancia France

Crédits image (dans l'ordre): Women's and Newborn Services Royal Brisbane and Women's Hospital.
www.info.allaitement.org
Michelle Walz, accompagnante à la naissance et à la famille