

# Bien commencer son allaitement maternel en maternité



**LA PREMIERE TETEE** : elle est importante pour bien commencer son allaitement maternel. Elle se fait généralement en salle de naissance dans les 2 heures après la naissance lorsque votre bébé est bien éveillé.

**24 PREMIERES HEURES** : votre bébé récupère de sa naissance. Profitez-en aussi pour vous reposer !!!

- Il dort beaucoup et c'est normal
- Il peut ne pas manger ou très peu pendant ces 24 premières heures
- Il n'est pas nécessaire de le réveiller sauf s'il fait un petit poids ou que son taux de sucre dans le sang est bas

**APRES LA PHASE DE RECUPERATION** : L'allaitement maternel se fait à la demande, mettez votre bébé au sein dès qu'il le souhaite.



**LA MISE AU SEIN** :

- Doit se faire dans de bonnes conditions :
  - o Au calme : télévision et portables éteints, dans l'intimité (préférer la salle d'allaitement à une chambre pleine de visite)
  - o Installation confortable dans le lit ou le fauteuil
  - o Chercher une position qui vous convienne à tous les 2 (assis, couchée, ...)

- Dès les premiers signes d'éveil :
  - Remue les lèvres, ouvre la bouche en tournant la tête
  - Suce sa langue, ses mains...
  - Ne pas attendre qu'il s'énerve, qu'il pleure !!!
  
- Bien positionner votre bébé :
  - A plat ventre sur vous, ventre contre ventre
  - Sa bouche doit être face au mamelon sans tourner sa tête
  - C'est bébé qui vient au sein et non le sein qui va au bébé !!!



- Prise du mamelon :
  - Bouche grande ouverte, lèvres retroussées
  - Menton dans le sein, nez dégagé

**Le personnel soignant est là pour vous aider, n'hésitez pas à nous solliciter car une bonne position du bébé est l'une des clés du succès de votre allaitement.**

## DU 2<sup>ÈME</sup> JOUR A LA « MONTEE DE LAIT » :

- Bébé peut réclamer souvent et parfois même toutes les heures lors de la 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> nuit (« nuit de la Java »)
- le mettre sur un sein et sur le deuxième sein s'il cherche encore malgré une tétée efficace de plus de 20min. Veillez à alterner les seins d'une tétée à l'autre
- une tétée ne nécessite pas une durée supérieure à 30 min
- S'il cherche encore après avoir tété efficacement les 2 seins ou si les tétées sont trop douloureuses vous pouvez proposer un complément de biberon. Mais un complément ne doit jamais remplacer une tétée !!
- La perte de poids est normale les 3 premiers jours. Elle sera surveillée tous les matins durant votre séjour. Si elle est trop importante nous pourrions vous conseiller de stimuler plus souvent votre bébé voir même de compléter au biberon jusqu'à la montée de lait.



## LA MONTEE DE LAIT :

- Généralement vers le 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> jour
- C'est une congestion (œdème) qui annonce la montée de lait
- Les seins deviennent un peu tendus, plus lourds, parfois douloureux
- Les tétées durent moins longtemps, bébé dégluti quasiment à chaque succion
- Vous sentez le sein « se vider » au fur et à mesure de la tétée
- Il est important que bébé « vide » le sein pour obtenir toutes les graisses qui arrivent en fin de tétée avant de lui proposer l'autre sein. Généralement un seul sein suffit après la montée de lait. Pensez à bien alterner les seins d'une tétée à l'autre.

## SIGNES D'UNE BONNE NUTRITION :

- Votre bébé est paisible entre chaque tétée
- Il a des urines et des selles
- La perte de poids est moins importante ; il commence à reprendre du poids

## FOIRE AUX QUESTIONS

### - *A quelle fréquence doit téter mon bébé ?*

Les premières 24h votre bébé va beaucoup dormir pour récupérer. Sauf indications spécifiques précisées par le personnel (prématurité, petit poids, hypoglycémie...) vous pouvez laisser dormir votre bébé

Après 24h, selon son poids et son terme, proposez-lui le sein toutes les 3-4h. N'hésitez pas à le stimuler et le réveiller en le changeant.

### - *Il perd du poids, est ce normal ?*

Tous les bébés perdent du poids les premiers jours de vie. Ils peuvent perdre jusqu'à 10% de leur poids de naissance. Si votre bébé se rapproche de cette limite, nous pourrions vous conseiller de stimuler plus souvent votre bébé voir de le compléter une tétée avec un biberon.

### - *Puis-je donner un biberon même si j'allaite ?*

Les compléments de biberon sont donnés toujours après une tétée efficace des 2 seins si voir bébé ne semble pas rassasié.

- *Combien de temps dois-je laisser mon bébé aux seins ?*

Cela dépend de chaque bébé mais idéalement une tétée ne doit pas dépasser 30 min sinon les mamelons risquent de s'abîmer.

- *Mon bébé régurgite, est ce normal ?*

Durant les 24/48 premières heures il est fréquent et normal que bébé régurgite, ce n'est pas un signe d'un « mauvais allaitement » ou d'un lait « non digeste » !!





**En cas de besoin, vous pouvez joindre la  
pouponnière au**

**03 87 29 40 32 ou**

**03 87 29 40 30**