



centre hospitalier
mont de marsan



COMMENT BIEN DÉMARRER VOTRE ALLAITEMENT



Consultation allaitement

ou

05 58 05 11 43
05 58 05 18 18



- www.ch-mt-marsan.fr -





Chers parents,

Il n'existe pas d'aliment plus adapté à un bébé que le lait de sa mère. En choisissant de nourrir votre enfant le plus naturellement du monde, vous lui apporterez chaque jour tout ce dont il a besoin.

Sachez que vos seins se sont préparés dès le 4^{ème} mois de grossesse, et qu'ils sont prêts à fonctionner dès la fin de l'accouchement.

Outre le fait que le lait maternel possède une digestibilité parfaite, et qu'il protège votre enfant des infections et des allergies, le contact de votre peau et l'odeur de vos seins vont rassurer votre bébé.

Enfin, seul l'allaitement maternel vous permettra de ne pas avoir à rentrer chez vous pour nourrir votre enfant car le lait sera toujours là, à la demande, gratuit et à bonne température.

Un seul impératif :

AVOIR VOTRE BÉBÉ AVEC VOUS !

A notre époque, allaiter n'est pas aussi facile qu'autrefois. Nous avons donc édité ce petit livret pour vous informer et vous permettre de répondre à votre entourage. N'hésitez pas à nous demander conseil même après votre retour à domicile.

L'équipe de la Maternité



UNE TÉTÉE PRÉCOCE DÈS LA NAISSANCE

Dans les deux heures qui suivent la naissance, votre bébé est très actif et son instinct le dirige vers le sein.

Gardez-le près de vous, peau contre peau, et accompagnez-le vers le sein, c'est la meilleure façon de bien démarrer l'allaitement.

Des tétées fréquentes

Le 1^{er} jour : bébé va «récupérer»

Parfois, il peut dormir beaucoup ces premières 24 heures : ne vous inquiétez pas, les tétées qu'il prendra seront suffisantes pour couvrir ses besoins. Le premier lait, le colostrum, est peu abondant mais très riche. Il est cependant important de **garder bébé près de vous** pour l'observer, le caresser et apprendre à le connaître. Vous pourrez ainsi repérer quand il est **prêt à téter** ; mettez-le au sein dès les premiers signes d'éveil : il ouvre les yeux, fait de petits bruits avec sa langue, suce ses doigts, ouvre la bouche **N'attendez pas qu'il pleure**, il serait alors trop impatient pour prendre correctement le sein. S'il ne s'éveille pas du tout, prenez le contre vous **dans les bras ou en peau à peau** et quand vous repérez des mouvements dans son sommeil, proposez lui le sein ou un peu de colostrum exprimé dans une petite cueillère.

Les 3^{ème} et 4^{ème} jours : bébé dort moins et réclame plus souvent

N'hésitez pas à le mettre au sein de jour comme de nuit. Les tétées de nuit sont importantes car vous produisez plus d'hormones donc plus de lait.

La troisième nuit à la maternité peut être difficile si bébé a peu tété les deux premiers jours : il va se rattraper et réclamer souvent.



Huit à douze tétées par 24 heures sont souvent nécessaires les premières semaines.

Un bébé allaité tête fréquemment et de façon **irrégulière : n'essayez pas de régler la durée et le rythme des tétées, c'est bébé qui décide !**

Rappelez-vous que l'estomac de bébé est petit et que le lait maternel est vite digéré. Les tétées fréquentes assurent une production de lait abondante : plus le bébé tête, plus vous aurez de lait, plus bébé sera satisfait.

Bébé a aussi besoin de téter pour le plaisir de sucer, ces tétées sont aussi importantes pour la production de lait.

La fameuse «montée de lait» se fait à ce moment-là pour répondre aux besoins de bébé.

Votre repos : pour vous permettre de vous reposer la journée et dormir quand bébé dort nous avons édité une affichette à apposer sur votre porte. N'hésitez pas à l'utiliser, décrocher le téléphone et tamiser la lumière.



LES BONS GESTES POUR ALLAITER

Bien traiter ses seins

Une douche par jour est suffisante. Il est inutile de nettoyer ses seins avant chaque tétée. Eviter les compressions des seins, par un soutien gorge inadapté par exemple.

Le lait a des propriétés cicatrisantes et peut être étalé sur le mamelon.

Une bonne position pour maman et bébé

Vous et votre bébé devez être bien installés pour la tétée.

Dans les premiers temps allaiter **dans le calme et la sérénité** favorise aussi les choses.

Il existe plusieurs positions pour donner le sein (assise, allongée).

Installez-vous **confortablement**, utilisez des accessoires comme des coussins, accoudoirs, un petit tabouret sous les pieds , vous devez être détendue et votre dos soutenu. Vous ne devez pas ressentir de tension, tiraillement ou inconfort qui vous feraient appréhender la tétée.

Si vous avez eu une césarienne, nous vous montrerons les positions à adopter les premiers jours.

Pour bien téter, bébé doit avoir **le visage face au sein sans avoir à tourner la tête**. Le corps du bébé doit être contre le corps de la maman, ventre contre ventre. Rapprochez les fesses du bébé contre vous et laissez sa tête mobile.



Une bonne prise en bouche du mamelon

Le bébé doit prendre le mamelon et une grande partie de l'aréole dans sa bouche. Quand bébé, langue tirée, fait une grande bouche, amenez-le vers le sein et non l'inverse (ne pas vous pencher vers bébé).



Pendant la tétée, le menton et le nez de bébé touchent le sein, ses lèvres sont retroussées, sa mâchoire bouge jusqu'aux oreilles.



Une bonne position du corps du bébé et une bonne prise du mamelon sont **la meilleure des préventions contre les crevasses et douleurs**.

Eviter les sucettes et les tétines de biberon

Elles peuvent empêcher bébé de prendre correctement le sein et compromettent la réussite de votre allaitement dans cette période d'apprentissage.

Ne pas donner de complément (lait artificiel, eau sucrée) qui diminuent la stimulation des seins.

DONNER UN SEIN OU LES DEUX, SAVOIR SI BÉBÉ A ASSEZ PRIS.

Le deuxième sein peut être proposé si bébé le souhaite car c'est lui qui sait s'il est repu ou a encore une petite faim.

Rapidement, vous saurez repérer lorsque votre enfant avale du lait. Vous l'entendrez faire des « gloup », vos seins seront plus souples après la tétée.



Un bébé qui lâche le sein spontanément, semble apaisé, satisfait, vous indique qu'il a assez bu.

Parfois, après 10 à 15 minutes de sommeil, il s'agite et réclame à nouveau : ne pensez pas «il a encore faim, je n'ai pas assez de lait» mais plutôt «il réclame son dessert». Remettez-le au sein même pour quelques gorgées : ce sont les plus nourrissantes.

Enfin pour savoir s'il a bien bu, un repère : **5/6 couches bien mouillées, 3 à 4 selles par jour, bébé a bien tété.**



SURMONTER LES PETITS SOUCIS DE DÉMARRAGE

Sachez que le personnel est là pour vous conseiller. Gardez confiance, à tout problème une solution est possible, il suffit d'en parler.

Des irritations ou une sensibilité des bouts de seins peuvent exister au début. Elles disparaissent en quelques jours.

La montée de lait

Lors de la montée de lait, vos seins peuvent être tendus et gonflés pendant 24 à 48 heures.

Faire téter bébé plus souvent pour faire fonctionner la glande vous soulagera : c'est le plus efficace !

L'équipe vous montrera aussi comment assouplir vos seins et, si nécessaire, nous vous prescrirons des antalgiques.

Continuez à manger et à boire librement.

Dans certains cas (fatigue, problème médical) la montée laiteuse peut être retardée, soyez patiente, ne vous inquiétez pas. Si bébé tète bien, la montée laiteuse va venir.



VOTRE DÉPART DE LA MATERNITÉ

Attendez d'être à l'aise avec votre allaitement avant de sortir de la maternité mais sachez qu'il faut quelques semaines avant que maman et bébé trouvent leurs marques.

Un RDV en **consultation d'allaitement** vous sera proposé dans les 8 à 10 jours, pour peser bébé et faire le point de votre allaitement.



ARRÊT DE L'ALLAITEMENT

La médecine de l'allaitement est une spécialité à part entière, tous les médecins ne peuvent pas être au fait des nouveautés dans ce domaine. Aussi, si on vous conseille d'arrêter d'allaiter parce que vous prenez un médicament ou que vous êtes malade, n'hésitez pas à nous contacter pour confirmer qu'il n'y a effectivement pas d'autres solutions.



Enfin, l'allaitement maternel exclusif **pendant les 6 premiers mois** comble, tous les besoins du bébé ; là aussi, si on vous conseille d'introduire des jus de fruits, petits pots pendant les 6 premiers mois, n'hésitez pas à nous contacter.

Après 6 mois, l'allaitement est toujours bénéfique au bébé. L'OMS recommande la poursuite de l'allaitement en complément de l'alimentation diversifiée jusqu'aux 2 ans de l'enfant.



Si vous souhaitez d'autres conseils, vous pouvez revenir à la consultation d'allaitement qui a lieu tous les mardis et vendredis au Centre Hospitalier.

Prendre rendez-vous au 05.58.05.11.43 ou au 05 58 05 18 18

