

### **1/ Pendant la grossesse.**

Profitez de ces 9 mois pour vous informer sur l'allaitement : un peu de théorie avant l'arrivée du bébé facilitera la mise en pratique !

Ayez toujours à l'idée que :

- toute femme peut allaiter
- le lait de maman est toujours bon

Beaucoup d'informations sont disponibles, toutes ne sont pas recommandables... Quelques bonnes idées :

- Marie THIRION : *L'allaitement : de la naissance au sevrage.* Albin MICHEL

- réseaux d'allaitement :

**RENOAL MONT SAINT MICHEL :**

06.31.71.89.41. Des personnes formées sur l'allaitement répondent à vos questions de 8h à 22h, 7 jours sur 7.

Le site : [renoalmontsaintmichel@gmail.com](mailto:renoalmontsaintmichel@gmail.com)

Des réunions sur l'allaitement sont proposées régulièrement. Pour connaître les thèmes et dates des prochaines rencontres, rendez-vous sur : <http://renoal-mont-saint-michel.over-blog.com/>

- Les sages-femmes

### **3/ Plusieurs heures après la naissance, et le lendemain.**

#### **LE BÉBÉ**

Il dort généralement beaucoup et réclame pas ou peu.

Pour avoir du lait, il faut que le bébé stimule le sein au minimum 8 fois par jour. Ceci est valable tout le 1<sup>er</sup> Mois.

Bien des bébés vont d'eux-mêmes réclamer ces 8 tétées (ou plus). Si ce n'est pas le cas, reportez-vous à l'astuce intitulée: »Dans le cas d'un gros dormeur, comment faire? «

### **2/ A la naissance: les premières heures**

#### **LE BÉBÉ**

Lors des premières heures de vie, le bébé est au maximum de ses capacités pour téter.

Il est donc essentiel de lui proposer les deux seins pendant cette période. Faites vous aider !

#### **LE LAIT**

Le bébé reçoit du colostrum. Il s'agit d'un liquide très concentré parfaitement adapté au bébé.

Il s'écoule en très petites quantités idéales pour l'estomac du bébé : à ce stade, celui-ci est tout juste gros comme une noix.

#### **ASTUCE :**

##### **METTRE UN BEBE AU SEIN**

-Positionnez le bébé proche du sein. Il peut ainsi se repérer grâce à l'odeur du sein et au goût maternel.

-Le bébé commence à chercher le sein en ouvrant grand la bouche. Quand elle est ouverte au maximum, accompagnez-le jusqu'au sein.

-La position adéquate de votre bébé en train de téter est la suivante :

La tête et le corps sont alignés ,le menton touche le sein ; les lèvres sont retroussées ; la bouche grande ouverte prend une large partie de l'aréole ; son nez est tout proche du sein

Il est inutile de lui dégager le nez : cela se fait naturellement.



#### **ASTUCE :**

##### **DANS LE CAS D'UN GROS DORMEUR, COMMENT FAIRE ?**

Essayez de repérer les phases de sommeil agité de votre enfant : il dort mais a des mouvements des mains, des pieds, des paupières, des lèvres.

Ce sont des phases pendant lesquelles il est apte à téter.

Proposez-lui alors le sein. Vous pourrez ainsi obtenir le minimum de 8 tétées par jour. Procédez de cette manière tout le temps qu'il dort beaucoup.

#### **ASTUCE :**

##### **COMMENT SAVOIR SI LE BEBE PREND BIEN ?**

#### **QUEST CE QU'UNE TETEE EFFICACE ?**

Au début, le bébé fait des mouvements de succion rapide pendant quelques dizaines de secondes : cela déclenche l'arrivée du lait.

Au moment où le lait arrive, ses mouvements deviennent amples, lents et réguliers : il se met réellement à boire.

Si le bébé ne fait que des petits mouvements rapides et/ou des longues pauses, il ne boit pas mais joue avec le sein. Cela peut abîmer le sein. Enlevez donc le bébé du sein s'il tétouille ainsi.

#### **ASTUCE**

##### **POUR ENLEVER LE BEBE DU SEIN SANS SE FAIRE MAL**

Souvent le bébé « s'accroche » au sein quand on veut le retirer : Glissez votre petit doigt dans sa bouche pour qu'il lâche le sein.

Remarque : En dehors des tétées : le bébé mouille 5 à 6 couches par jour. Les premiers jours Il a souvent une selle à chaque tétée.

##### **S'IL NE VEUT PAS DU SEIN...**

Mettez-le nu contre vous dénudée avec un bonnet et une grosse couverture. Le peau à peau stimule la succion.

Tant qu'il n'a pas acquis une bonne succion continuez cette méthode pendant et en dehors des tétées.

#### ***4/ Le troisième jour***

##### ***LE BEBE***

Souvent, le bébé commence à avoir plus de moments d'éveil. Proposez-lui le sein dès qu'il se réveille. N'attendez surtout pas qu'il pleure pour le mettre au sein, il s'énervait et n'y arriverait pas. S'il dort encore, continuez comme la veille.

Proposer lui les deux seins jusqu'à la montée de lait.

Il est normal que le bébé perde du poids les premiers jours. En lui proposant souvent le sein, il reprendra rapidement son poids de naissance.

Remarque : parfois, le mamelon est hypersensible voire douloureux aux alentours du 3<sup>ème</sup> jour. Cela est dû au changement hormonal de la naissance. Ne vous découragez pas, ça passe en quelques jours maximum.

#### ***8/ Vers trois semaines.***

##### ***LA POUSSEE DE CROISSANCE***

Le bébé réclame sans cesse le sein, les bras....C'est normal !

Proposez-lui autant qu'il le souhaite. Cela ne dure que quelques jours. Ce n'est pas un problème alimentaire, même s'il s'apaise au sein.

Cette poussée de croissance se répète vers 6 semaines, 3 mois et 6 mois.

#### ***5/ Entre le 3ème et le 10ème jour***

##### ***LA MONTEE DE LAIT***

Les seins augmentent de volume et peuvent être douloureux. Le lait devient plus blanc et est fabriqué en plus grandes quantités.

Ne proposez plus qu'un seul sein. Alternez à chaque tétée. Si vos seins sont trop sensibles, remettez votre bébé au sein pour qu'il vous soulage. C'est en mettant souvent le bébé au sein que vos seins redeviendront vite non douloureux. Au besoin, proposez le deuxième sein pour vous soulager.

Si ce n'est pas suffisant, faites couler un peu de lait sous la douche. L'eau chaude facilite l'écoulement du lait. Vous pouvez également utiliser un tire-lait.

#### ***9/ La reprise de la sexualité.***

Contrairement à certaines idées reçues, une sexualité épanouie ne gâche aucunement le lait. En revanche, l'allaitement n'est pas une contraception ! Avec l'allaitement, il est fréquent que le retour des règles soit retardé.

#### ***10/ La reprise du travail.***

Elle ne signifie pas nécessairement l'arrêt de l'allaitement, même en faisant garder son bébé. Deux choix s'offrent à vous :

-Allaiter exclusivement en tirant son lait sur le lieu de travail (sachez que c'est autorisé par la loi)

-Allaiter matin, soir et week-end et proposer des biberons de lait artificiel en votre absence.

#### ***6/ A la maison.***

Le sein est plus souple car la montée de lait passe. La production de lait continue à se faire.

Proposez le sein à l'éveil, en vous assurant d'avoir au moins 8 tétées efficaces par 24 heures. (on peut en avoir beaucoup plus).

Si le nombre de tétées est insuffisant, vous pouvez également continuer à lui proposer le sein en sommeil agité. Si votre bébé n'est pas satisfait après 1 sein, n'hésitez jamais à lui proposer le deuxième

#### ***7/ A une semaine de la sortie.***

Il est souhaitable de faire peser votre bébé et de faire le point sur votre allaitement (cf cabinets de sage-femme)

#### ***11/ Le sevrage.***

##### ***QUAND ?***

Il n'y a pas d'âge à respecter. C'est lorsque l'un des membres de la famille (père, mère, fratrie) manifeste son désaccord. Ce ne sont pas les remarques extérieures au cocon familial qui doivent vous faire décider du moment !

##### ***COMMENT ?***

Cela doit se faire progressivement. Il n'y a pas besoin de médicaments. On supprime une tétée tous les 2 ou 3 jours pour permettre à la production de lait de diminuer. On peut remplacer les tétées par des câlins.

C'est important, les câlins !

**RENOAL** Réseau Normand pour l'Allaitement en Baie du Mont Saint Michel

**RÉUSSIR SON ALLAITEMENT**

ACCOMPAGNEMENT

ECOUTE TELEPHONIQUE

GROUPE DE PAROLES

SOUTIEN

CONSEIL

Permanence téléphonique 7 jour/7

**06 31 71 89 41**

En savoir plus : [www.renoal.fr](http://www.renoal.fr)  
<http://renoal-mont-saint-michelover-blog.com>

Nous contacter : [renoal.montsaintmichel@gmail.com](mailto:renoal.montsaintmichel@gmail.com)

Réseau Normand

Antenne locale du Réseau Normand pour l'Allaitement

L'allaitement  
jour  
après  
jour

Points de repères...