

# ALIMENTATION DU BÉBÉ

ET SI JE CHOISSAIS D'ALLAITER ?

## La grossesse, le temps de préparation

Vous avez sans doute remarqué que pendant la grossesse vos seins se sont modifiés. Certaines ont même pu voir perler pendant la grossesse plus ou moins de colostrum.

Que vous choisissiez ou non d'allaiter vos seins se préparent à la lactation. L'allaitement a de nombreux avantages pour votre enfant et vous : c'est naturel, c'est complet et adapté aux besoins du tout-petit.

Allaiter est avant tout un choix personnel. Allaiter n'est pas toujours une activité innée et évidente. Peut-être avez-vous besoin d'informations...

### MILLE QUESTIONS VOUS VIENDRONT À L'ESPRIT

- MES SEINS SONT-ILS TROP PETITS ?
- SONT-ILS BIEN FORMÉS ?
- COMBIEN DE TEMPS DOIT DURER UNE TÉTÉE ?
- COMBIEN DE FOIS DOIS-JE LE METTRE AU SEIN ?
- AURAI-JE ASSEZ DE LAIT ?
- DOIS-JE LUI DONNER DES COMPLÉMENTS ?
- POURQUOI BÉBÉ PLEURE T'IL ?
- ET LES CREVASSES ? ...



## La première rencontre en salle de naissance Propice à la première tétée

Pendant la grossesse et durant toute la phase du travail, le fœtus dort avec en alternance des phases de sommeil calme, agité et profond.

A la naissance, au moment du passage dans la filière génitale, il se réveille et pour la première fois de sa vie, il va être dans un état d'éveil calme. Cet éveil néonatal va durer deux heures.

**Pendant ces 2 heures d'éveil calme, tous les sens du bébé sont en éveil.**

Dès la naissance se tissent des liens entre vous et votre nouveau-né. Sauf cas exceptionnel, prenez-le contre vous, peau à peau, encadrée par la sage-femme et sous surveillance. **Il a un véritable besoin d'attachement. Encouragez-le ...**

**Le plus souvent, il se mettra à téter, spontanément**, avec plaisir, stimulé par votre odeur, votre contact, votre voix. Si la mise au sein n'a pu se faire, pas d'inquiétude, il apprendra un peu plus tard, **faites-lui confiance.**

Si vous ne souhaitez pas allaiter au sein, vous pouvez néanmoins proposer une tétée de bienvenue unique à votre enfant.

Après la naissance de votre enfant et passées les deux heures de surveillance en salle de naissance, vous rejoindrez votre chambre au service mère-enfant.

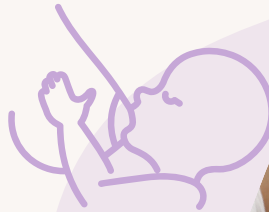


## Comment vous installer pour allaiter ?

**Une bonne position de la maman et du bébé est essentielle pour la réussite de l'allaitement.**

- Bien se laver les mains avant de s'installer
- Installez-vous confortablement : utilisez les oreillers, un coussin d'allaitement, calez-vous, n'ayez pas le poids de votre enfant sur le bras.
- Placez votre nouveau-né, face à vous, ventre contre ventre ... Juste à la hauteur de votre mamelon, sa tête soutenue mais pas tenue.

**bonne position  
=  
bon allaitement**



Quand bébé est bien positionné, son menton touche le sein. Sa lèvre inférieure est complètement retroussée.

Correctement placé, il respire normalement : la forme du nez du bébé permet le passage de l'air sur les côtés.

Rassurez-le, observez-le ... Pour le comprendre, faites connaissance... La proximité est importante.

Vous pouvez ainsi progressivement reconnaître les besoins et les demandes de votre nouveau-né.

Il n'y a pas de restriction à la demande de téter, ni en terme de fréquence, ni en terme de durée de la mise au sein. Plus il tète, plus la sécrétion lactée se fera.

S'il découvre la notion de plaisir à téter, il aura le désir de recommencer.

Il est bon de savoir que les séparations fréquentes, la nuit par exemple, constituent un obstacle à la lactation, de même que les nombreuses visites en maternité peuvent perturber le rythme de vie de bébé.

Favoriser la détente maternelle, éviter de susciter des émotions négatives sont des facteurs importants dans la réussite des débuts de l'allaitement.



Détendez-vous, pensez à faire la sieste pendant que votre enfant dort paisiblement. Ayez une alimentation variée, équilibrée, zéro alcool. Durant votre séjour en maternité n'hésitez pas à prendre conseil auprès de la diététicienne. Si vous fumez : faites le de préférence après les mises aux seins.



## La lactation

Bébé a rendez-vous avec le lait de la maman. Un bon démarrage dans les premières heures et les premiers jours donne toutes les chances de faire de votre allaitement une expérience réussie et satisfaisante. La qualité de la succion induira une fabrication correcte de lait. L'installation de votre allaitement va s'effectuer en plusieurs étapes.

### Le colostrum

Le premier lait sécrété après l'accouchement s'appelle le colostrum. Il répond à tous les besoins essentiels de votre bébé. Il apporte un faible volume et dans les bonnes proportions, tous les éléments dont votre enfant a besoin. Durant cette étape, il est important de mettre votre nouveau-né aux seins le plus souvent possible dès qu'il s'éveille, en éveil calme ou en sommeil agité.

### Quand il veut, autant de fois qu'il le veut.

La sensibilité des aréoles les premiers jours est liée aux modifications hormonales de la grossesse et tend à disparaître rapidement. Des douleurs persistantes, quant à elles, sont signe de position inadaptée, de mauvaise succion ou de mauvaise position de la langue du bébé...

### Ayez confiance ! Allaites tôt, allaitez souvent, vous allaiterez longtemps...

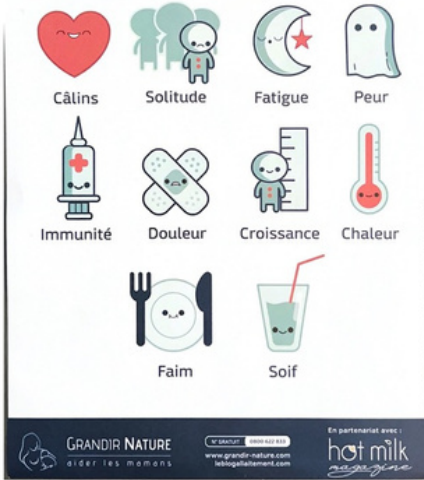
Vers le 3ème jour et selon l'heure d'accouchement : la montée laiteuse commence. Cette nuit peut être délicate :

Vos seins gonflent et sont parfois tendus. L'activité de la glande mammaire augmente. Vous pouvez vous sentir lasse et débordée. Votre bébé réclame souvent. N'oubliez pas qu'il a rendez-vous avec votre lait. Pensez à vous reposer en prévision de cette nuit délicate. Ayez confiance en vous et en votre enfant.

### Et après ...

Vos seins sont moins tendus car votre bébé boit maintenant de plus grandes quantités. Proposez-lui le 2ème sein si le premier ne suffit pas. Le lait se fabrique en permanence dans votre sein.

## Les bébés tètent pour toutes sortes de raisons



Source : Grandir Nature



## Comment bien démarrer votre allaitement

Les tous premiers jours, la plupart des bébés dorment beaucoup (parfois 20h/24h). Les moments d'éveil calme seront assez rares.

Une proximité maximale est ainsi nécessaire pour repérer et optimiser ces moments particulièrement propices aux tétées.

Si votre bébé enchaîne plusieurs cycles de sommeil et dort ainsi pendant plusieurs heures, vous pourrez également lui proposer le sein en phase de sommeil léger (mouvements des bras et des jambes, expressions changeantes du visage, petites grimaces voire de brefs pleurs, mouvements oculaires sous les paupières fermées...).

Lui proposer la tétée pendant ces 2 phases lui permettra de bénéficier le plus souvent possible de votre colostrum particulièrement adapté à ses besoins les premiers jours.



## Quelques conseils pratiques :



### Limitez ses dépenses d'énergie :

- En le rassurant : tous les bébés ont besoin de contact, de portage, de bercement... sans limitation
- Ne changez la couche que si nécessaire et après la tétée
- Le bain n'est pas obligatoire en maternité, si bébé n'est pas prêt. Ce point est à discuter avec l'équipe soignante.

### Pour favoriser les tétées :

- Le peau à peau en suites de naissance lui permettra d'être « à la bonne adresse » quand il sera prêt à téter.
- Avant de lui proposer le sein, enlevez couverture et gigoteuse pour le stimuler
- Massez-lui le dos et les jambes s'il s'endort trop vite pendant les tétées

Laissez-le téter au sein aussi longtemps qu'il le désire et ne changez de côté que lorsqu'il lâche le sein et montre encore des signes de faim

La présence du second parent (ou de toute autre personne accompagnante de votre choix) apportera son soutien et vous permettra de vous reposer. L'équipe soignante sera également joignable et disponible à tout moment.





















Age de bébé	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	30 jours	
<b>Taille de l'estomac de bébé et quantité journalière</b>	 Taille d'une noisette	 10 à 100 ml par jour	 Taille d'une noix	 200 ml par jour		 Taille d'un oeuf 700 ml par jour	
<b>Attitude de bébé</b>	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 tête parfois non stop « période Java »	Les tétées sont irrégulières mais fréquentes		Maman et bébé vont trouver le rythme qui leur convient.	
<b>Le lait maternel</b>	Appelé Colostrum, concentré, jaune, riche en éléments nutritifs et anticorps		Le lait devient plus liquide et abondant.			Le lait maternel évolue en fonction des besoins de bébé	
<b>Fréquence moyenne des tétées</b>			de 6 à 20 tétées par 24 h. Pas de durée limitée pour une tétée.			En moyenne, de 6 à 12 tétées par 24 h.	
<b>Nombre de couches mouillées</b>	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.	
<b>Fréquence et couleur des selles</b>		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	
<b>Poids de bébé</b>		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.

Source : [www.info-allaitement.org](http://www.info-allaitement.org)

# USAGE D'UN TIRE-LAIT



En cas de transfert de votre bébé en néonatalogie, pour un démarrage optimal de l'allaitement, un tire-lait vous sera installé dans les 6 heures qui suivent la naissance.

Il pourra également vous être proposé au cas par cas, selon le démarrage de votre allaitement.

Quelques règles d'hygiène incontournables :

- Votre lait est un produit vivant. Avant toute manipulation, un lavage soigneux des mains au savon liquide et l'utilisation d'une serviette propre changée tous les jours sont indispensables.
- Une douche quotidienne avec lavage des seins et des mamelons avec un savon doux est recommandée. Il est également important de porter un soutien-gorge et des coussinets propres.

## Conservation du lait maternel

Mettre le lait au frais le plus tôt possible

Ne pas stocker le lait dans la porte du réfrigérateur

Penser à noter la date sur le contenant

	Température ambiante	Réfrigérateur ≤ 4 °C	Congélateur -18 °C
Lait maternel fraîchement recueilli	4 heures max (20-25 °C)	48 heures	4 mois
Lait maternel décongelé (précédemment congelé)	Pas de conservation	24 heures	Ne jamais recongeler

Il convient d'éviter toute rupture de la chaîne du froid

N'oubliez pas de vous laver les mains avant chaque manipulation

## VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONS ? ...

N'hésitez pas à nous contacter :

- L'équipe présente en maternité
- Mme BERTRAND Martine OU Mme WAGNER Esther, Sage-femmes, DU de lactation
- Service Mère-enfant : 03 88 06 30 53 ou 03 88 06 31 32
- Secrétariat au 03 88 06 30 44

# SIGNES DE FAIM DE VOTRE BÉBÉ

## PREMIERS SIGNES

*Je commence à avoir faim*



IL BOUGE



IL OUVRE SA BOUCHE



IL TOURNE LA TÊTE (CHERCHE)

## SIGNES CLAIRS

*J'ai vraiment faim*



IL S'ÉTIRE



SES MOUVEMENTS SONT PLUS VIFS



IL MET LA MAIN EN BOUCHE

## SIGNES TARDIFS

*Je dois retrouver mon calme*



IL PLEURE



IL EST AGITÉ



SA PEAU ROUGIT



## APAIER ET CONSOLER VOTRE BÉBÉ

*Parler-lui, mettez le en peau-à-peau, bercez-le, cajolez-le...*



Ligue  
**La Leche**  
ALLAITEMENT GA

*la référence en allaitement*



1 866 ALLAITE



Ligue La Leche



information@allaitement.ca



ligue\_la\_leche