



Des questions, besoin d'aide ?

Entourez-vous de personnes ayant une expérience positive de l'allaitement. Pour répondre à vos interrogations, résoudre une difficulté passagère, parlez-en avec des personnes formées à l'allaitement.

- Les consultantes en lactation et les associations de soutien proches de chez vous : vous trouverez leurs coordonnées à la maternité ou sur le site du Réseau de Périnatalité de Franche-Comté : www.rpfc.fr
- Les professionnels de santé libéraux et de Protection Maternelle et Infantile de votre secteur.
- Les associations nationales qui organisent une permanence téléphonique :
 - Leche League : 01 39 584 584 ou www.lllfrance.org
 - Solidarilait : 01 40 44 70 70 ou www.solidarilait.org
- Des dépliants d'information disponibles sur www.rpfc.fr
- Un livret : **Le guide de l'allaitement maternel** de l'Institut National pour l'Éducation à la Santé, téléchargeable sur : www.inpes.fr/30000/pdf/0910_allaitement/Guide_allaitement_web.pdf



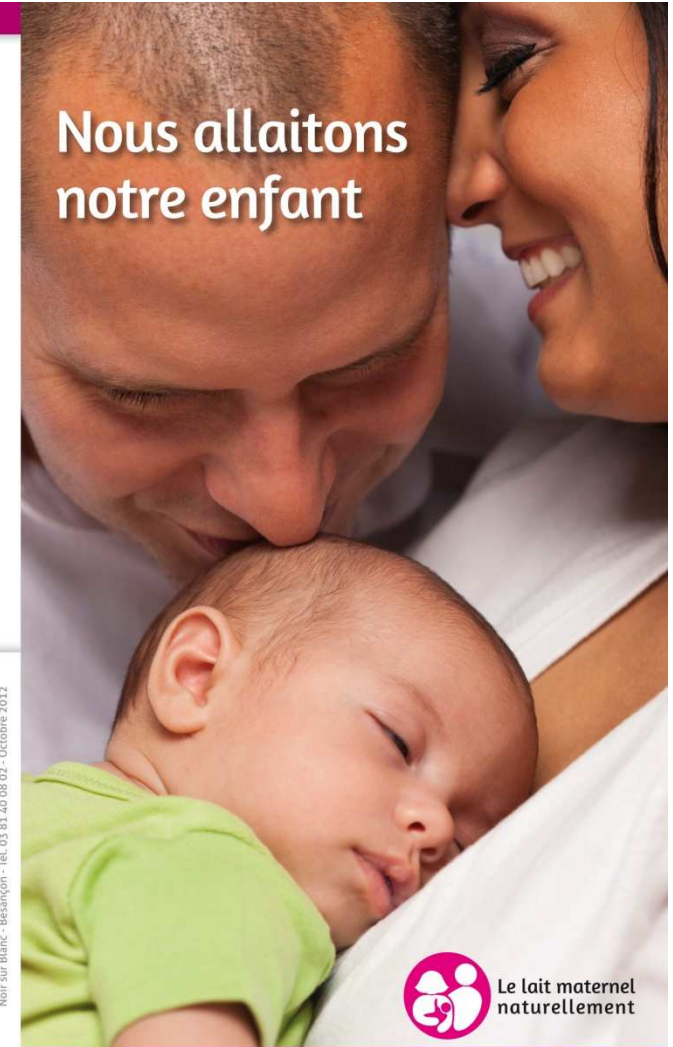
Documents disponibles sur www.rpfc.fr

Plaquettes réalisées par
le **Groupe Information Promotion Allaitement Maternel**
du Réseau Périnatalité de Franche-Comté
CHRU Jean Minjot 25030 Besançon Cedex
Tél. 03 81 21 89 78



En partenariat avec
GENFC
GROUPE D'ETUDE
EN NEONATOLOGIE
DE FRANCHE-COMTE

Nous allaitons notre enfant



**Des informations,
des conseils pratiques
et des adresses utiles**
pour faciliter la mise en route
de l'allaitement et sa poursuite.

Votre bébé reçoit suffisamment de lait

Ses urines sont claires et abondantes. Il a au moins 3 selles par jour. Il reprend son poids de naissance vers le 12^e jour de vie. Il prend 150 à 200g par semaine. Pesez votre bébé avant son 15^e jour de vie.

Pour éviter des seins trop tendus

Profitez du séjour en maternité pour apprendre à exprimer votre lait manuellement. Vous pourrez utiliser cette technique si vous avez les seins tendus et inconfortables.

Allaiter à la reprise du travail

Les 6 premiers mois, l'allaitement maternel exclusif couvre tous les besoins de votre bébé. A partir de la diversification alimentaire, l'organisation mondiale de la santé (OMS) recommande, en fonction de votre souhait, de poursuivre l'allaitement jusqu'à deux ans ou plus.

Pensez à vous informer pendant votre grossesse

- Auprès des consultantes en lactation et des associations de soutien proches de chez vous.
- Auprès des professionnels lors de votre entretien prénatal précoce, des séances de préparation à la naissance et à la parentalité.
- Auprès de bénévoles formés lors de réunions d'associations de soutien à l'allaitement. Invitez votre conjoint car le père a un rôle important de soutien auprès de sa compagne qui allaite.

Faites-vous confiance

Vos seins se sont préparés naturellement pendant la grossesse et, dès la naissance, vous êtes capable de nourrir votre enfant quels que soient la forme et le volume de vos seins.

Faites confiance à votre bébé

Il possède des réflexes innés de foussement et de succion qui lui permettent de chercher, de prendre et de téter instinctivement votre sein. Votre bébé part à votre découverte avec ses sens : l'odorat, le goût, le toucher, la vue. Prenez-le souvent dans vos bras, c'est le meilleur moyen de faire connaissance et de favoriser l'allaitement. Gardez votre bébé en peau à peau contre vous aussi souvent que vous le désirez.

Mettez-le au sein le plus tôt possible

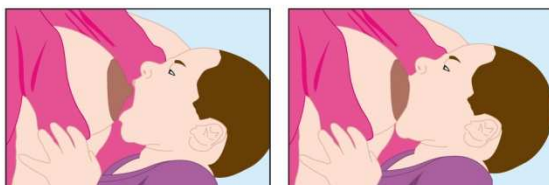
À sa naissance, votre bébé sera laissé en contact avec vous, en peau à peau au moins une heure. Dans les deux premières heures de sa vie, son réflexe de succion est à son maximum.

Cette première rencontre est importante, que la tétée soit « efficace » ou non, car elle va faciliter le démarrage de l'allaitement. Parfois, votre enfant ne sera pas prêt à téter : gardez-le contre vous et laissez-le chercher le sein dès votre arrivée en chambre. En maternité et lors du retour à votre domicile, gardez votre bébé dans votre chambre durant les 6 premiers mois. Évitez la tétine et les biberons de lait artificiel, qui compromettent la mise en route de l'allaitement maternel exclusif*. L'équipe soignante est là pour vous guider.

*Allaitement maternel exclusif : bébé reçoit uniquement le lait de sa maman.

Une installation confortable

- Elle favorise une succion efficace et diminue le risque de mamelons douloureux, fréquent les premiers jours.
- Il existe différentes positions pour donner le sein : assise ou allongée. L'important est que votre corps soit soutenu pour être détendu. L'équipe soignante est là pour vous guider.
- En maternité, privilégiez les positions allongées, inclinées vers l'arrière qui facilitent la prise du sein par votre bébé.
- Installez votre bébé face à vous, son ventre contre le vôtre, bien soutenu au niveau des fesses.
- Quand vous êtes assise, l'oreille et la hanche du bébé sont sur une même ligne droite, son oreille ne touche pas son épaule.
- La bouche du bébé est grande ouverte, ses lèvres sont retroussées.
- Sa bouche doit englober une grande partie de l'aréole, son menton touche le sein.



Laissez votre enfant téter aussi souvent et aussi longtemps qu'il le désire dès les premiers signes d'éveil.

Votre enfant a faim quand vous observez :

- des mouvements des yeux, des lèvres, de la tête,
- une agitation,
- la main à la bouche,
- des bruits de succion, des grognements doux.

N'attendez pas qu'il pleure, il risque d'être trop énervé pour prendre le sein.



Les indices d'une succion efficace

Après une phase de mouvements de succion rapide, votre bébé tête plus intensément, plus lentement et ses tempes bougent. Vous l'entendez avaler régulièrement. Votre sein s'assouplit pendant la tétée, vous êtes détendue ou avez envie de somnoler.

Plus le bébé tête efficacement, plus vos seins produisent du lait

Proposez systématiquement les deux seins à votre bébé les premiers jours. Ensuite, à chaque tétée, laissez votre bébé téter un sein jusqu'à ce qu'il le lâche, puis proposez l'autre. La production de lait se met en route progressivement sur les trois premières semaines.

L'allaitement de la naissance à 1 mois

Age du bébé	1 à 3 jours	3 - 4 à 5 jours	6 à 30 jours
Taille de l'estomac	Taille d'une noisette	Taille d'une noix	Taille d'un œuf
Le lait maternel	Colostrum, concentré, jaune, riche en éléments nutritifs et anti-infectieux	Montée de lait : la quantité augmente	Le lait s'adapte au besoin de l'enfant
Attitude de bébé	Dort beaucoup, se réveille progressivement	Tétées irrégulières mais fréquentes	Tétées fréquentes
Fréquence des tétées	8 à 12 par 24 heures, parfois plus Tétées le jour et indispensables la nuit. Pas de durée minimale entre deux tétées (lait maternel très digeste) Pas de durée limitée pour une tétée efficace		
Combien d'urines et de selles par jour ?	1 à 3 couches mouillées par jour 1 à 2 selles par jour, noires, puis vert foncé	Au moins 4 à 5 couches mouillées par jour Au moins 2 à 3 selles par jour jaune d'or avec des grumeaux	6 couches très mouillées par jour Au moins 3 selles par jour

SOURCE IPA