
Livret d'allaitement maternel

Centre Hospitalier d'Auch en Gascogne
Allée Marie Clarac - BP 80382 - 32008 Auch Cedex

05.62.61.32.32

www.ch-auch.fr





La décision d'allaiter vous appartient, **le meilleur choix est celui que vous faites** dans un souci de bien-être pour vous et votre enfant.

Ce livret a pour objectif :



de **répondre aux questions** que vous pouvez vous poser



de vous apporter des **conseils pratiques**



de vous proposer un **accompagnement** de votre allaitement au jour le jour

Jours	J0	J1	J2	J3	J4...
Attitude du bébé	Dort beaucoup, parfois gêné par des glaires	Demande à téter plus spontanément	Nuit dite « de java » Bébé sollicite beaucoup		Bébé plus calme
Mise au sein	Proposer fréquemment les 2 seins +/- stimulation manuelle		Tétées irrégulières mais fréquentes 8 à 12 fois/jours		
Lait maternel	Il est concentré		<p style="text-align: center;"> Montée de lait ↕ Lait plus liquide et plus abondant </p>		
Selles	Noires et collantes	Vertes foncées et moins collantes	Pas de selles ou selles mélangées vert/jaune	Selles jaune d'or, liquides, gruméleuses, plus fréquentes	
Urines	Rares		De plus en plus fréquentes		
Poids	Perte de poids Jusqu' à maximum 10%		Peut +/- se stabiliser		Reprise de poids
Repères cliniques	Naissance		Test auditif	Test de Guthrie, examen du pédiatre	

Informations théoriques qui peuvent varier en fonction de l'enfant et de l'accouchement.
En cas d'interrogation, ne pas hésiter à demander conseil auprès des professionnels.

Conseils pour maman



Je me **lave les mains** à chaque tétée.



Je pense à **me reposer** en même temps que mon bébé (sieste).



Il n'y a pas de mauvais lait ou de lait pas assez riche.



Chaque allaitement est unique. Dans certains cas on peut me proposer une aide (bouts de sein silicone, tire-lait, **expression manuelle...**).



Conseils alimentaires

Je peux manger à ma faim et de tout. Je bois à ma soif sans me forcer, au minimum 1.5 litres par jour. Pas d'alcool, consommation modérée de thé et de café et pas d'automédication.



Vers le 20ème jour après l'accouchement se produit une **diminution de la lactation** : le lait se modifie. Mon bébé pleure plus et semble avoir toujours faim. Il faut alors re-stimuler en donnant les 2 seins et suivre le rythme de mon bébé.



Pour éviter les soucis, **j'allaiter avec une bonne position** et je n'hésite pas à me faire aider. Si mes seins sont sensibles je peux mettre après chaque tétée une goutte de lait ou de la lanoline pure (graisse) dessus, protégé par un bout de film étirable. Je ne lave mes seins qu'au moment de mes douches.

Stimuler la lactation

-Manger des amandes.

-Tisanes galactogènes : 50 gr galega, 25 gr fenouil, 25 gr de feuille d'orties blanches, 20 gr d'houblon, 2 cuillères à soupe dans 1L d'eau bouillante. Laisser infuser 10 min. Boire à volonté chaud ou tiède (si trop amer mettre du miel).



Conseils pour bébé



Peau à peau contre ma mère, j'ai plus envie de téter.



Je ne confonds pas le jour et la nuit. Mes **tétées nocturnes** augmentent la production de lait.



Les signes indiquant que je veux téter : je suis en **sommeil léger**, je bouge mes bras et mes jambes. Je suis en **éveil calme** : j'ouvre la bouche, semble chercher le sein et salive. Je porte mes poings à ma bouche. Mes pleurs sont les signes ultimes, il est préférable de me donner le sein avant.



Les signes indiquant que je bois suffisamment de lait : après la première semaine, je mouille 5 à 6 couches et j'ai plusieurs selles molles et jaunes par jours. Je suis serein et calme quand je suis auprès de toi. Je prends du poids (20 à 25 gr/jours).



Les signes que je prends bien le sein : je tète la bouche largement ouverte. Mes joues sont gonflées. Je prends presque toute l'aréole. Mes lèvres sont retroussées. Mon menton touche le sein, ma tête est légèrement en arrière. Tu m'entends et tu me vois déglutir.



Signes de fin de tétée : le rythme de ma déglutition ralentit. A la fin de ma tétée, je lâche ton sein et je m'endors repu et détendu.



Mon papa et moi, nous avons pleins de moments à nous : mon bain, mes changes, mes balades, des câlins... Maman en profite pour se reposer.



Je peux perdre jusqu'à Soit 10 % de mon poids de naissance.

Positions pour allaiter

Je prends le temps de bien m'installer même si mon bébé pleure, de bien me caler et de m'entourer de coussins.

Ballon de rugby



A califourchon



Madone



Madone inversée



Positions allongées



A la sortie de la maternité



BÉBÉ

- > Je tète au moins **7 à 8 fois**, jour et nuit, dès l'éveil, à la demande.
- > Je tète avec un **rythme ample et régulier**, je déglutis à chaque succion en début de tétée, mes parents m'entendent.
- > J'ai des **selles jaunes, grumeleuses et liquides** au moins 4 à 6 fois/24 heures.
- > J'ai des **couches mouillées**, 4 à 6 fois/24 heures.
- > Je prends au moins **150 grammes/semaine**.
- > Vers 3 semaines de vie, je peux me **remettre à téter comme au 2ème jour** pendant 3 à 4 jours, je mûris !
- > Il m'arrive souvent de **pleurer en fin d'après-midi jusqu'à tard dans la nuit**, les bras et le sein m'aident à m'apaiser.



MAMAN

- > J'ai des **sensations dans les seins**, ils peuvent couler pendant la tétée et les mamelons peuvent durcir.
- > Mes **seins sont souples** après la tétée.
- > **J'ai soif pendant la tétée**, je suis détendue après.
- > Je donne **un ou deux seins** au cours de la tétée en fonction de la demande de mon bébé.
- > Je sais bien le positionner au sein et lui propose de **téter dès l'éveil**.
- > Je sais **extraire manuellement mon lait**, qui est mature vers 3 à 4 semaines. Il est translucide en début de tétée.
- > Pour entretenir, stimuler la lactation ou conserver le lait maternel, je peux **tirer mon lait** avec un tire-lait électrique ou manuel.
- > Tous les matériels utilisés, bouts de sein ou tire-lait doivent être **rigoureusement nettoyés** à l'eau et au savon.

Après le premier mois

BÉBÉ



- > **Mes selles sont plus rares** mais toujours jaunes et grumeleuses.
- > **J'urine toujours beaucoup.**
- > **Je grossis harmonieusement** ; les jours de pointe je peux me remettre à téter comme au 2ème jour et pendant 3 à 4 jours.
- > J'ai vu le **pédiatre** ou le **médecin généraliste**.

MAMAN



- > **Mes seins sont plus souples** et moins volumineux, mes mamelons ne sont pas douloureux.
- > Je permets un **accès libre au sein**.
- > **J'adapte mes contraintes à son rythme** de vie et je sais trouver un appui pour gérer ma fatigue.



Les clignotants d'alarme

POUR BÉBÉ

- > Il **dort beaucoup**, ne **prend pas assez de poids**, il élimine peu et il peut refuser le sein.

POUR MAMAN

- > Les **seins sont tendus**, rouges et **douloureux** avec de la **fièvre**. Les mamelons sont douloureux.

Consultez un professionnel (coordonnées en fin de livret) :

Les sages-femmes de la maternité, la Protection Maternelle et Infantile,
votre sage-femme libérale ou votre médecin.

Contacts utiles



> **L'équipe de la maternité** est à votre écoute tous les jours 24H/24 au 05 62 61 32 06

Au sein du Gers



> **L'association « Au sein du Gers »**
auseindugers.blog4ever.com

- **Rencontres mensuelles** tous les 2ème lundi du mois (sauf exception) de 10h à 12h à la Maison de l'Enfance (crèche) de Gimont (route de Saramon)
- **Aide ponctuelle** au téléphone (de 10h à 20h) par une sage-femme

L'Isle-Jourdain : Sandrine ou Nathalie J : 06 83 17 30 58 / Nathalie C : 06 13 50 49 90
Fleurance : Anne-Catherine : 05 62 06 75 91
Gimont : Eliane : 06 27 27 05 57



> La **Leche league**
www.lllfrance.org



> **La Protection Maternelle et Infantile**
Auch : 05 81 32 35 61
Condom : 05 62 68 31 00
Nogaro : 05 62 08 87 00
L'Isle Jourdain : 05 62 67 92 54
Mirande : 05 62 59 01 00

Je viens de naître,
je suis tout petit et j'ai beaucoup de
choses à découvrir.
C'est plus facile pour moi quand il y
a le calme autour de moi.



Maman et moi avons fait beaucoup
d'efforts pour que je vienne au
monde.

Maintenant nous nous reposons.
Si vous alliez prendre un petit café
pendant notre sieste ?

Merci beaucoup.

Chut ...

J'apprends à téter !

Maman et moi avons
besoin d'être seuls.

Revenez un peu plus tard,
merci beaucoup.

✂️***✂️****✂️*****✂️****✂️****

Ou bien votre message personnalisé

