

POURQUOI ALLAITER ?

C'est une décision intime et personnelle de la mère, qui se partage en couple. Cette décision est à respecter et à soutenir. Le co-parent a un rôle important.

L'allaitement maternel s'ajuste continuellement aux besoins de l'enfant et à son environnement ; c'est une alimentation naturelle, adaptée en quantité et en qualité au bébé. Allaiter, c'est économique et écologique !

Les bénéfices concernent de multiples domaines de la santé. Pour l'enfant à court terme : 50% d'hospitalisations en moins, diminution des gastro-entérites graves et des maladies respiratoires graves ; à moyen et long termes : diminution des risques d'allergies et d'obésité. Pour les femmes, il est noté, notamment, une diminution des cancers du sein.

L'allaitement maternel est recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé de façon exclusive entre 4 mois pleins et 6 mois. Puis, il peut se poursuivre 2 ans, voire au-delà avec une alimentation complémentaire.

Comment j'envisage mon allaitement ?

Quel rôle pour mon entourage ?



COMMENT INITIER L'ALLAITEMENT ?

Dès la grossesse, vous pouvez échanger avec votre sage-femme, lors des consultations ou des séances de préparation à la naissance et à la parentalité, et anticiper l'accompagnement de l'allaitement au retour à la maison. **Il est recommandé qu'un.e soignant.e vous accompagne pendant une tétée minimum au démarrage.**

La lactation se met en place pendant la grossesse (production de colostrum) et la mise en place de l'allaitement maternel se déroule sur le 1er mois.

Idéalement, à sa naissance, le bébé est placé en peau à peau jusqu'à la première tétée. En cas de séparation, la stimulation du sein est préconisée dans la 1ère heure. Dans certaines situations, la mise en place d'un tire-lait sera envisagée.

Les 1ers jours, le bébé en contact corporel avec sa mère tètera fréquemment le sein en état de somnolence ou d'éveil. Prêt à téter dès son éveil, il.elle montrera souvent des signes évocateurs (mains portées à la bouche, mouvements de succion).

Les 1ers mois, le bébé tète fréquemment, sans intervalle minimum entre deux tétées. Alimenté.e en continu dans le ventre, il/elle ne connaît pas encore le petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner !

Proportionnelle au drainage du sein - effectué par l'enfant, ou par expression manuelle ou au tire-lait - **la production de lait est donc en lien direct avec une stimulation efficace et fréquente !**



RDV avec ma sage-femme pour aborder l'allaitement

Date : _____

Nom Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____



Avec le soutien de :

medela 



L'ALLAITEMENT MATERNEL

Pour un allaitement qui démarre et se poursuit bien !



VERS UN ALLAITEMENT CONFORTABLE ET EFFICACE

Le comportement de votre bébé, ses selles et urines et sa prise de poids sont un ensemble d'éléments à prendre en considération.

Après avoir perdu du poids les 1ers jours, le bébé reprend ensuite en moyenne 25g/jour. Il sera pesé fréquemment les 1ers jours, 1 fois/semaine le 1er mois, puis de façon plus espacée par un.e professionnel.le de santé.

Après la montée de lait et jusqu'à la fin du 1er mois, sont attendues en moyenne : 4 selles de la taille de la paume de la main du parent (vous n'avez pas besoin de mesurer !) et 6 couches mouillées d'urine par jour.

Il est recommandé de consulter un.e professionnel.le formé.e à l'allaitement maternel en cas de : démarrage compliqué, douleurs, prise de poids non optimale, peu de selles, bébé somnolent, tensions mammaires excessives, doute sur un traitement à prendre.

Les clés d'un allaitement bien vécu sont : la confiance en vous et votre bébé, le soutien de votre partenaire et la bienveillance de votre entourage ; l'échange avec d'autres parents autour du parentage. Sans oublier, bien sûr, une position adaptée !

UN DÉBUT OPTIMAL

La position adaptée est celle qui est confortable pour vous et votre bébé et qui permet au bébé d'ouvrir grand la bouche sans créer de douleur. Une sensibilité transitoire des mamelons en début de tétée peut apparaître les 1ers jours et doit toujours être évaluée par un.e soignant.e.

Au début de la tétée, la succion est rapide ; elle devient ensuite ample et lente avec des pauses. Grâce à de nombreuses tétées efficaces les 1ers jours, le colostrum sera remplacé par du lait mature : c'est la montée de lait.

Le bébé boira alors en plus grande quantité (plus de déglutitions perçues) et ses selles et urines sont augmentées. En cas de tensions mammaires importantes ou douloureuses et/ou de fièvre, il est conseillé de consulter un.e professionnel.le.

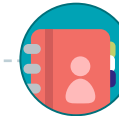
Coordonnées des associations de soutien

Association : _____

Coordonnées : _____

Association : _____

Coordonnées : _____



Mes/nos mots clés pour soutenir mon allaitement



Avec le soutien de :

