



L'ALLAITEMENT MATERNEL

L'équipe de soin de la Maternité de la Polyclinique Paofai, vous accompagne durant votre séjour, y compris dans la mise en place de l'allaitement maternel dans le respect des recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

ALLAITER, UN GESTE NATUREL

L'allaitement maternel est un geste naturel qui présente de nombreux bénéfices pour la santé de la mère et de l'enfant. C'est également un moment d'échange et de contact privilégié qui contribue à l'amélioration de la mise en place de la relation mère-enfant.

Nous souhaitons vous accompagner dans la mise en place de l'allaitement maternel ainsi que tout au long de votre projet d'allaitement. Dès l'accouchement, les tétées facilitent la contraction de l'utérus, ce qui diminue le risque d'anémie ceci est un des nombreux bénéfices de l'allaitement, partagés entre le nouveau-né et sa maman.

BIEN DÉMARRER L'ALLAITEMENT

Le « peau à peau »

À la naissance, le nouveau-né reste éveillé durant quelques heures. L'odeur du sein ressemble à celle du liquide amniotique, c'est pourquoi il ressent naturellement l'envie de prendre le sein. Il faut parfois l'aider mais il est inutile de le forcer. C'est au bout de quelques heures seulement qu'il parvient à téter. Gardez votre Bébé contre vous, en peau à peau, aussi longtemps que vous le souhaitez.

Le « peau à peau » peut être prolongé pour un câlin, pour réchauffer votre bébé, pour vous rassurer et favoriser les tétées fréquentes nécessaires à la mise en place de l'allaitement maternel.

Tous les bébés restent près de leur maman durant le séjour.

Après une césarienne, nous faisons notre possible pour maintenir votre bébé en « peau à peau » au bloc opératoire ou avec son papa, en attendant votre retour en chambre.

Nous sommes présents pour vous accompagner durant la mise en place de l'allaitement par stimulation manuelle ou à l'aide d'un tire-lait.

Première tétée : le colostrum

La première tétée est un premier contact très privilégié. Même si vous ne souhaitez pas allaiter votre bébé, vous pouvez choisir de lui offrir une ou quelques tétées dès la naissance ; cela est bénéfique pour vous deux. Le colostrum est le lait des premiers jours, il est très nourrissant et parfaitement adapté aux besoins de votre enfant. Il a un effet laxatif qui favorise l'élimination des premières selles du bébé. Pendant les 3 premiers jours, il est possible d'en proposer à votre bébé quelques gouttes, en attendant qu'il se réveille. N'hésitez pas à demander de l'aide.

La montée de lait

Elle correspond à la fabrication de lait et survient généralement 48 heures à 72 heures après l'accouchement. Elle peut se manifester par une tension et une augmentation du volume des seins. Si c'est le cas, les tétées doivent être fréquentes et efficaces pour vous soulager. Il peut s'avérer utile d'assouplir les seins par des massages, des douches chaudes ou l'application de froid.



L'ALLAITEMENT MATERNEL

POSITIONS POUR L'ALLAITEMENT

Dès la naissance, nous vous indiquerons les différentes positions pour allaiter votre bébé de façon confortable, nuit et jour, assise ou allongée, y compris si vous venez d'avoir une césarienne. Il faudra vous installer confortablement, au calme afin de privilégier ce moment de détente. Vous pouvez également utiliser un coussin d'allaitement.



La BN « Biological Nurturing »

Une position naturelle pour allaiter.

Le torse de la maman est légèrement incliné vers l'arrière.

Placé sur le ventre de la maman, le bébé est ainsi libre de ses mouvements.



La berceuse modifiée ou « Madone inversée »

Cette position est bien adaptée pour les premiers jours : elle permet de bien guider la tête de votre bébé et de soutenir sa nuque d'une main.



La berceuse ou position « de la Madone »

C'est la position classique : tenez votre bébé sur le bras du même côté que le sein qu'il tète.



La position « ballon de rugby »

Votre bébé est sur le côté, à la hauteur de votre taille, soutenu par un coussin et maintenu par votre bras. Sa nuque repose dans le creux de votre main, tandis que l'autre main soutient le sein.



La position allongée

Vous êtes allongée sur le côté, un coussin entre les jambes et dans le dos, la jambe supérieure repliée pour ne pas basculer en avant. La bouche de votre bébé se trouve au niveau du mamelon.

Le bébé doit être lui aussi bien positionné : son visage face au sein, son ventre contre votre ventre. Son oreille, son épaule et sa hanche alignés sur le même axe, il ne doit pas tourner la tête vers vous pour téter. Il faut l'amener doucement vers le sein lorsqu'il ouvre grand la bouche. Il doit prendre une grande partie de l'aréole, ses deux lèvres bien ourlées vers l'extérieur.



L'ALLAITEMENT MATERNEL

À quel moment allaiter ?

Aussi souvent que bébé en exprime le besoin en montrant des signes d'éveil :

- Lorsqu'il tourne la tête en cherchant le sein,
- S'il ouvre la bouche, tire la langue et commence à saliver,
- Dès qu'il porte les mains à la bouche,

N'attendez pas qu'il s'énerve ou qu'il pleure pour lui proposer le sein.

La tétée

Quelle fréquence et quelle durée pour les tétées ?

Il n'y a pas de règle générale, mais nous vous conseillons de proposer le plus souvent possible les deux seins à chaque tétée, dès le premier jour. Le bébé sait lui-même s'adapter en fonction de ses besoins. Plus il va téter, plus vous aurez de lait. Dès les premiers jours, le bébé tète en moyenne 8 à 12 fois par jour. Le temps de la tétée est propre à chaque enfant et peut varier dans la journée. Un bébé rassasié a tendance à lâcher le sein de lui-même. Il peut parfois s'agiter quelque temps après la tétée, vous pouvez alors lui redonner le même sein ou lui proposer l'autre.

Comment savoir si bébé tète suffisamment ?

À chaque tétée, la succion de votre bébé stimule l'arrivée du lait et prépare la tétée suivante, donc plus votre bébé tète, plus vous avez de lait, ceci est vrai tout au long de l'allaitement.

Comment savoir si bébé se nourrit suffisamment ?

- **Pendant la tétée**

En observant le bébé, on l'entend avaler (« gloups »), on voit la base de ses oreilles bouger au rythme des suctions. Il est calme et apaisé en fin de tétée. Pendant la tétée, la maman a une sensation de chaleur, tension, picotements, souvent l'autre sein se met à couler. L'utérus se contracte en fin de tétée durant les premiers jours. Elle peut aussi avoir une sensation de soif (boire à volonté). En fin de tétée, le sein est assoupli et la maman a une sensation de bien-être et de sommeil.

- **En surveillant la prise de poids du bébé**

Après une perte de poids normale les deux ou trois premiers jours, que nous évaluons à la maternité, le bébé grossit, avec une moyenne de 20g par jour, au cours des trois premiers mois. Le bébé reprend son poids de naissance avant la fin de la deuxième semaine environ.

- **En observant les urines et les selles**

Le nombre de couches mouillées et de selles par jour est un excellent indicateur pour savoir si le bébé tète suffisamment.

Tétine et sucette












L'utilisation d'une tétine ou d'une sucette est déconseillée durant les premiers jours. Votre bébé vous montre qu'il a besoin de téter par des signes d'éveil. Aussi, il est déconseillé d'utiliser une sucette qui peut cacher ces signes et donc limiter le nombre de tétées nécessaires à la mise en place de l'allaitement.

Comment savoir si tout se passe bien ?

Ci-dessous, les indicateurs pour vous orienter sur l'efficacité de votre allaitement.



L'ALLAITEMENT MATERNEL

Âge de votre bébé	1 Jour	2 Jours	3 Jours	4 Jours	5 Jours et plus
Taille de l'estomac de votre bébé	 grosseur d'une cerise		 grosseur d'une noix		 grosseur d'un abricot
Nombre de couches mouillées en moyenne sur 24 heures	 au moins 1 mouillée	 au moins 2 mouillées	 au moins 4 mouillées	 au moins 5 mouillées	 au moins 6 très mouillées avec de l'urine jaune pâle ou claire
Nombre de couches souillées en moyenne sur 24 heures	 au moins 1 ou 2 noires ou vertes foncées		 au moins 3 brunes, vertes ou jaunes		 au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses, jaunes
À quelle fréquence devriez-vous allaiter ?			Au moins huit fois par jour (intervalles de 1 à 3 heures). Les signes d'une bonne tétée : votre bébé tête avec force, lentement, régulièrement et avale souvent.		
Poids de votre bébé		Les bébés perdent en moyenne 7% de leur poids durant les 3 premiers jours après la naissance		À partir de la 4 ^e journée, votre bébé devrait prendre 20-35 g par jour et reprendre son poids de naissance à l'âge de 10-14 jours.	
Poussées de croissance			Les bébés connaissent souvent des poussées de croissance soudaines durant les 1 ^{ères} semaines de vie. Quand cela arrivera, votre bébé souhaitera sûrement boire davantage.		