

BIEN DÉMARRER SON ALLAITEMENT

L'allaitement maternel est un projet de couple qui se discute avant la naissance. Pour se faire, il est nécessaire de vous renseigner au sujet de cette alimentation (atelier, consultation avec votre sage-femme...).

Dès la naissance, votre bébé est placé en peau à peau pour l'inviter à se nourrir quand il est prêt ; dans l'idéal, dans l'heure qui suit sa naissance.

Pour la mise en place d'un allaitement maternel optimal, il est nécessaire de le nourrir de manière régulière (8 à 12 fois par 24h minimum), pas de délai minimum entre deux tétées et maximum 3h entre deux tétées. La lactation est régie par la loi de l'offre et la demande, plus le bébé tète, plus vos quantités de lait augmenteront jusqu'à la première montée de lait qui a lieu dans les 3 jours suivant la naissance. Il est toujours important, les premières semaines, de proposer les deux seins à votre bébé.

Les quantités produites les premiers jours suffisent à nourrir votre bébé.

Quelques conseils :

- Proximité avec votre bébé nuit et jour
- Tétées régulières
- Position confortable pour allaiter
- Prendre soin de ses mamelons
- Importance des tétées nocturnes (taux de prolactine plus élevé)



LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT :

- Améliore la récupération maternelle
- Valorisation parentale
- Favorise l'attachement
- Sommeil plus réparateur
- Protège le bébé contre de nombreuses infections et maladies

Cf Affiche « les bienfaits de l'allaitement maternel » - RD : GP/SOIN/4-4/17

OBSERVATIONS :

- Nourrir votre bébé aux premiers signes d'éveils.
- Nourrir le bébé lorsqu'il a la bouche grande ouverte.
- Menton enfoui dans le sein.
- Lèvres retroussées.
- Joues bien rondes.
- Vous l'entendez ou le voyez déglutir.
- Bébé semble rassasié.