

Le succès de mon allaitement

Mon bébé s'appelle :

Il/Elle est né(e) le : à

Il/Elle pèse : g Il/elle mesure : cm

Chers parents,

Vous attendez un enfant et la naissance de celui-ci approche à grands pas.

Profitez de ces quelques semaines d'attente pour préparer l'arrivée de votre bébé et vous informer.

Ce livret est destiné à vous guider dans votre allaitement; vous y trouverez des conseils utiles que vous choisissiez l'allaitement maternel ou artificiel.

Nous sommes là pour vous accompagner dans ce parcours unique qui est le vôtre et vous soutenir dans cette nouvelle aventure.

*Toute l'équipe du Pôle Femme, Mère, Enfant
et des consultantes en lactation IBCLC des Hôpitaux Robert Schuman*

Allaiter est un geste naturel, un échange et une relation privilégiée avec votre bébé. Le lait maternel est un produit biologique vivant inimitable, une ressource renouvelable toujours disponible, de qualité inégalée. Tout au long de ce livret, vous allez découvrir comment le processus de lactation s'installe et nous vous guiderons en vous donnant les clés pour le faire durer.

Notre plateforme santé « Acteur de ma santé » www.acteurdemasante.lu vous propose une série d'articles et vidéos sur l'allaitement maternel :



SOMMAIRE

1

Informations générales

4

2

**L'évolution de l'allaitement
durant votre séjour
à la maternité**

10

3

**Quelques conseils avant
la sortie, je continue à utiliser
mon tableau SUCCÈS**

18

4

**Vous vivez une
séparation avec votre bébé**

20

5

L'allaitement artificiel

21

6

**Etre bien accompagnés
et soutenus à domicile**

22

1

Informations générales

La lactation, comment ça marche ?

La lactation se déclenche toute seule après l'accouchement. Elle est ensuite entretenue par des tétées fréquentes et par la proximité entre vous et votre bébé 24h sur 24.

Garder votre bébé auprès de vous jour et nuit

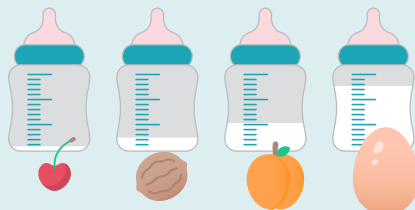
● **DANS UN PREMIER TEMPS**, vous produisez du colostrum. C'est le 1^{er} lait. Il est de consistance épaisse et de couleur jaune orangé. Il est produit en petite quantité, mais est extrêmement nourrissant. Il est particulièrement adapté aux besoins nutritionnels et aux capacités digestives du nouveau-né qui a un tout petit estomac (Image 1). Durant les 48 à 72 premières heures, il apportera **beaucoup d'énergie** à votre bébé grâce à sa forte concentration en protéines, vitamines, sels minéraux, sucres immédiatement utilisables. Le colostrum est riche en **facteurs de croissance et en apports immunologiques**.

Le colostrum est donc la première barrière anti microbienne de votre enfant, les sels minéraux évitent la déshydratation et les sucres limitent la perte de poids. Son effet laxatif facilite l'évacuation du **méconium** (premières selles du nouveau-né).

Image 1

Taille et volume d'un estomac de bébé:

Jour 1	Cerise	5-7 ml
Jour 3	Noix	22-27 ml
1 Semaine	Abricot	45-60 ml
1 Mois	Gros œuf	80-150 ml



● **AUTOUR DU 3^e JOUR**, vous ressentirez la « montée de lait » ou plus exactement la **congestion mammaire** qui est due à un afflux de sang sous l'influence des hormones.

Progressivement, le colostrum s'enrichit en graisses, en lactose. Il devient le **lait de transition** sécrété pendant les premières semaines de votre bébé, puis apparaît le **lait mature** après 4 à 6 semaines.

Sa composition est légèrement différente : plus de graisse, de sucres et surtout plus d'eau mais toujours un apport nutritionnel et immunologique adapté à bébé.

Les hormones de lactation

À chaque tétée, votre bébé stimule les seins et permet au cerveau de libérer des hormones qui déclenchent la fabrication du lait (**Prolactine**) et son éjection (**Ocytocine**) dans la bouche de bébé. La production de lait se régule en fonction des quantités bues par votre bébé (Image 2). Plus il tète efficacement, plus vos seins se rempliront de lait : c'est la loi de « l'offre et de la demande ».

La fatigue, le stress et les émotions ont un impact non-négligeable sur ces hormones.

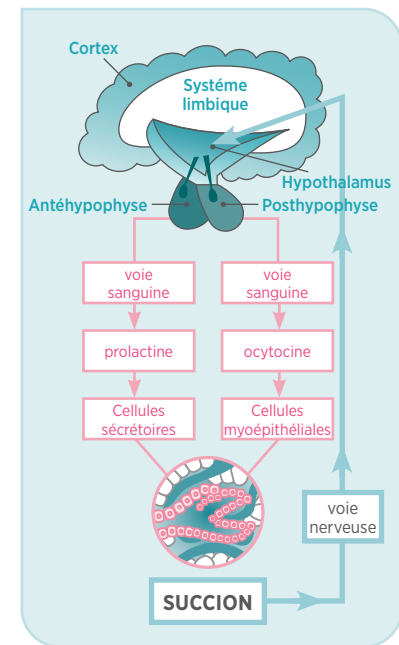


Image 2

Source : Semantic Scholar

Les fonctions de la tétée

Les fonctions d'une tétée sont triples et correspondent aux besoins fondamentaux de votre bébé :

- satisfaire le besoin de succion
- satisfaire le besoin de nutrition
- satisfaire le besoin de contact

Si l'un de ses besoins n'est pas satisfait, votre bébé va réitérer sa demande jusqu'à ce qu'il soit satisfait.

Il existe également différents types de tétées :

- 1) La tétée nutritive, succion efficace durant laquelle votre bébé est nourri par votre lait.
- 2) La tétée non nutritive qui apporte contact et apaisement.

Les besoins de votre bébé vont évoluer au fil des jours.

Précautions à prendre

Risque de baisse de lactation :

Les besoins en sommeil sont variables d'un bébé à l'autre. Les nouveau-nés profitent des phases d'éveil pour téter. La diminution du nombre de tétées risque d'entraîner une baisse de production de lait. Il est donc recommandé de proposer le sein à votre bébé à chaque phase d'éveil. Il faudra être flexible pour s'adapter au besoin de votre bébé.

Votre bébé au sein = stimulation de votre production de lait

Compléments :

Sauf indication médicale, il n'est pas recommandé de donner un complément d'eau, d'eau sucrée ou de lait artificiel à un bébé.

Le lait maternel favorise l'implantation d'une flore bactérienne dans l'intestin de votre bébé. Cette flore est bénéfique pour sa digestion et son immunité, elle est appelée le microbiote. L'introduction d'un complément de lait artificiel perturbe le développement de cette flore.

Confusion :

Tant que l'allaitement n'est pas bien installé, éviter les biberons, les sucettes, les tétines, les bouts de seins qui altèrent le réflexe de succion du nouveau-né. Leur utilisation masque les signes de faim et risque d'entraîner une diminution du nombre de tétée et de la quantité de lait bu par votre bébé. Cela engendre un risque d'engorgement et/ou une diminution de votre production de lait.

Pour plus d'informations
sur le sommeil de votre bébé



Comment vous installer et installer votre bébé au sein ?

Prenez le temps de trouver une position confortable dans un endroit calme et intime. L'important est de vous sentir à l'aise et décontractée.

« Plus t'es cool, plus ça coule »

Une bonne installation de votre bébé au sein permettra un bon démarrage de l'allaitement, une meilleure production de lait et évitera les crevasses.

Durant la tétée, la tête de votre bébé est dans le prolongement de son corps : oreille, épaule et hanche dans le même axe. Il ne doit pas tourner la tête pour prendre le sein. (Image 3)



Image 3

Tout le corps de votre bébé doit être tourné face à vous « ventre contre ventre », **son nez à la hauteur de votre mamelon**, sa tête légèrement défléchie, sa bouche grande ouverte et son menton contre le sein (Image 4).

La succion est efficace si les mouvements de succion sont amples et rythmés, sans bruit ou claquement. Après plusieurs salves de succion, la déglutition est audible.



Image 4

Pour aller plus loin ...



Quelques positions

Le **Biological Nurturing** ou BN n'est pas une position mais une posture, c'est à dire un état, une manière d'interagir avec votre bébé, de le regarder, de prendre soin de lui, de l'aimer. Cette posture permet de reconnecter la dyade mère/bébé, comme lors de la période pré-accouchement.

Vous êtes allongée, le haut du dos surélevé, et votre bébé installé à plat ventre sur vous. Ses bras et ses mains sont libres. Vous pouvez encercler facilement votre bébé dans une sorte de nid. Il n'y a pas de modèle, chaque dyade mère-bébé doit trouver sa posture de confort, celle qui fonctionne pour eux.

Une bonne installation (de maman et bébé), le changement de position et l'alternance des seins ainsi que l'application de lait maternel préviennent le risque d'apparition de crevasses sur les mamelons.



Position Rugby Position allongée Position classique ou Madone

© La Leagie League France

La tétée

1. S'installer confortablement
2. Tenez le corps de votre bébé en appui ventral contre vous. Son nez à hauteur de votre mamelon.
3. Laissez votre bébé pencher un petit peu la tête en arrière afin que sa lèvre supérieure touche votre mamelon. Ce contact encouragera votre bébé à ouvrir plus grand la bouche.
4. La bouche de votre bébé est grande ouverte, son menton plaqué contre votre sein, sa tête toujours en arrière afin que sa langue enrobe une plus grande partie de votre sein (mamelon en entier et la plus grande partie possible de l'aréole).

La place de votre partenaire

Allaiter c'est établir une relation **priviliégiée avec votre enfant** mais cette relation, aussi étroite soit-elle, n'exclut pas les autres et en particulier votre partenaire. **Une maman qui allaite a besoin de soutien de ses proches.**

La période qui suit votre accouchement est une période à forte influence hormonale, vous pouvez vous sentir plus sensible, plus vulnérable avec beaucoup de nouvelles choses à gérer. Votre partenaire, grâce à son regard approuvateur, a donc un grand rôle à jouer dans votre allaitement en protégeant si besoin votre calme et celui de votre bébé... Demandez-lui éventuellement de veiller à ce que les visites ne soient pas trop nombreuses en même temps. Son soutien et sa bienveillance seront également très précieux dans la réussite et la poursuite de votre allaitement.

2

L'évolution de l'allaitement durant votre séjour à la maternité

J.0 (Jour de naissance au Jour 1)

L'importance des premières heures de vie :

« Je fais connaissance avec mon bébé »



Afin d'optimiser votre allaitement, il est important de favoriser le peau à peau le plus tôt possible.

Ce contact rassure votre bébé et favorise le lien d'attachement. Il permet à bébé de s'adapter plus facilement à son nouvel environnement. Cette proximité facilitera l'observation de votre bébé et permettra des tétées plus longues et plus efficaces.

Les premières heures qui suivent votre accouchement

appelées aussi « fenêtres d'éveil » seront le moment le plus favorable pour effectuer la première mise au sein car c'est à cet instant que votre bébé sera le plus actif. Par la suite, il rentrera en phase de récupération et pourra dormir jusqu'à 6 heures d'affilée. Si votre bébé n'a pas tété dans les 2h qui suivent la naissance, il est important de retenter la tétée en peau à peau lors de votre retour en chambre ou de lui faire un don de colostrum.

Il est recommandé d'avoir environ 8 tétées durant les premières 24h afin d'optimiser le démarrage de votre allaitement. Si votre bébé ne se réveille pas par lui-même au bout de 4h, il sera important de le stimuler en l'installant en peau à peau et de lui proposer le sein.

Lors des mises au sein, il est important de toujours proposer les 2 seins. **Quand votre bébé a bien vidé le premier sein et qu'il le lâche, proposez-lui ensuite le deuxième.** À la tétée suivante, recommencez par le dernier sein proposé.

Pensez ABBA : sein A, puis sein B, sein B, puis sein A.

Allaitez votre enfant à chaque fois qu'il montre des **signes d'éveil** car cela signifie qu'il est prêt à téter (étirements, mouvements de léchage, de succion, mains vers la bouche, éveil...) (*Image 6*). Il est important de ne pas attendre qu'il pleure: plus votre bébé sera calme, mieux la tétée se passera. Nourrissez votre bébé à la demande aussi longtemps et aussi souvent qu'il le souhaite.

Les signes d'éveil que montre votre bébé lorsqu'il est prêt à téter

**PREMIERS
SIGNES**
Je suis prêt
à téter



Il bouge



Il ouvre sa bouche



*Il tourne la tête
(cherche)*

**SIGNES
CLAIRS**
C'est vraiment
pour
maintenant



Il s'étire



*Ses mouvements
sont plus vifs*



*Il met la main
en bouche*

**SIGNES
TARDIFS**
Calmez-moi
d'abord avant
de me mettre
au sein



Il pleure



Il est agité



Sa peau rougit



APAISER ET CONSOLER VOTRE BÉBÉ
Parlez-lui, mettez le en peau-à-peau,
bercez-le, cajolez-le...

Source : The Royal Brisbane and Women's Hospital (RBWH)

Image 6

Afin de mieux vous accompagner, il est préférable qu'une professionnelle visualise la position et la bonne succion de votre enfant au moins 1 à 2 fois par 24 h.

Pensez également à remplir le tableau d'alimentation et d'élimination fourni par l'équipe de maternité pour évaluer l'efficacité de votre allaitement chaque jour.

BON À SAVOIR

La nuit

La prolactine (hormone de la fabrication du lait) est en grande partie produite la nuit. Les tétées nocturnes sont donc importantes pour le démarrage, le maintien de votre lactation et permettent une augmentation significative de votre production.

Jour 1: Bébé prend ses marques

« J'allaite et j'apprends à observer mon bébé »

Après 24-36 h, bébé est plus éveillé et la fréquence des tétées augmente. Proposez toujours les deux seins pour les stimuler de façon homogène. Si ce n'est pas le cas, parlez-en avec une professionnelle qui vous apprendra à stimuler votre aréole (Image 7), observera la succion de votre enfant et vérifiera votre production de colostrum.

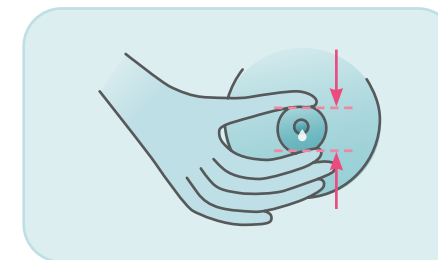


Image 7

Votre bébé sera pesé tous les jours afin d'évaluer sa chute de poids physiologique qui peut atteindre 7% de son poids de naissance. Cette chute de poids est due à l'élimination du méconium et du surplus d'eau. Afin de limiter sa perte de poids, il est recommandé de poursuivre les tétées à la demande dès les premiers signes d'éveil, sans restriction de durée. Il est recommandé d'atteindre **8 à 12 tétées par 24 h**.

Selles et urines

Dans les premières 48h, votre bébé peut n'avoir que 2 ou 3 couches mouillées. Le méconium, premières selles de votre bébé est noir, visqueux et collant.

BON À SAVOIR

Les pleurs de bébé

Il est normal qu'un bébé pleure. C'est un moyen de communication. Il extériorise ses émotions, ses tensions, son inconfort et/ou son besoin de contact. Cela peut être stressant et/ou inquiétant pour vous et votre partenaire. Tenez votre bébé contre vous, portez-le, faites du peau à peau, proposez-lui de téter : ainsi vous l'apaiserez et le rassurez.

Jour 2 : Les besoins de votre bébé augmentent et il se perfectionne

Votre bébé perfectionne son apprentissage de la tétée, il peut montrer un comportement plus agité et être plus demandeur, voire inconsolable. Face à cette nouvelle situation, il se peut que vous vous découragiez et que vous perdiez confiance dans sa capacité à téter et votre capacité à allaiter. Cette période est transitoire et de courte durée.

Elle annonce l'arrivée du lait de transition.

Vos seins augmentent de volume et sont plus fermes, vous pourrez également ressentir une sensation de chaleur. C'est un signe de fabrication de lait.

Vous pourrez soulager votre inconfort et d'éventuelles tensions avec :

- Des mises aux seins fréquentes
- Des douches avec alternance d'eau chaude et froide
- Des massages doux, coldpack en fin de tétées

Au deuxième jour, les besoins de votre bébé augmentent, les quantités de lait produites sont donc plus importantes. C'est naturellement, après 48h à 72h de stimulation, que la « montée de lait » ou « congestion mammaire » débute. Votre bébé est encore en chute de poids physiologique, mais sa courbe de poids se stabilise.

Selles et urines

Dans les premières 48h, votre bébé peut n'avoir que 2 ou 3 couches mouillées. L'aspect des selles change: elles deviennent plus claires, marrons-vertes moins collantes.

Votre production de lait risque d'être retardée si votre bébé ne tète pas. Il est important que vous fassiez appel aux soignantes. Elles vous accompagneront afin d'augmenter la stimulation et de maintenir votre lactation en s'assurant que votre bébé ait suffisamment d'énergie pour téter. Si besoin, cette énergie pourrait être apportée par un complément de votre lait maternel; les soignantes vous expliqueront comment exprimer votre lait maternel.



Jour 3 : Votre production augmente...

Bébé est toujours en phase de stimulation. Le fait qu'il réclame plus souvent le sein le soir et la nuit est tout à fait normal. À ce moment, votre bébé est en reprise de poids ou stable de poids. Votre bébé s'adapte à sa nouvelle alimentation.

Il est recommandé de donner **8 à 12 tétées par 24 h**. Votre bébé doit déglutir et cette déglutition doit être audible: cela signifie que votre allaitement est efficace. À la fin des tétées, bébé est calme, repu. Profitez des moments d'éveil calme de votre bébé, il sera plus attentif, tètera plus efficacement et obtiendra plus de lait. Il est donc recommandé de mettre votre bébé au sein avant qu'il soit agité. Grâce à l'observation de votre bébé, vous pouvez identifier rapidement le besoin de téter, la mise au sein n'en sera que plus sereine, agréable et détendue pour vous et votre bébé.

Vos seins deviennent plus volumineux, plus fermes et plus chauds, c'est bon signe : vous produisez du lait. Les mises au sein fréquentes soulageront les tensions. En cas d'engorgement, n'hésitez pas à avoir recours à la technique d'expression manuelle du lait (*Image 7*), qui permettra de soulager la tension de votre sein et la douleur.

Tableau SUCCÈS

Pour vous accompagner dans votre projet d'allaitement, l'utilisation du tableau SUCCÈS sera un support d'observation qui vous permettra de décrypter l'évolution de votre bébé. Si votre enfant pleure ou dort beaucoup ou si vous avez coché deux signes d'appel dans ce tableau, cela peut être dû à différentes choses. Faites appel au personnel soignant qui vous aidera à trouver les causes en vérifiant le comportement de votre bébé, le nombre de tétées, l'élimination sur 24 h ainsi que la courbe de poids de votre enfant.

Selles et urines

Les urines sont maintenant plus fréquentes, claires et plus abondantes. Les selles sont de plus en plus importantes et sont maintenant jaunes grumeleuses et liquides.

Les hormones, le « baby blues »

Naturellement autour du 3^e jour, vos hormones chutent, vous rendant émotionnellement plus vulnérable: pleurs, fatigue, découragement sont fréquents. Si vous vous sentez dépassée et que cette phase dure trop longtemps, parlez-en à une professionnelle de santé.



TABLEAU SUCCÈS

SIGNES POSITIFS	SIGNES D'APPELS
SELLES <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> 3-4/24 h jaunes grumeleuses<input type="radio"/> Liquides ou molles<input type="radio"/> l'équivalent d'1 cuillère à soupe	SELLES <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Dures ou absentes
URINES <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> 4-5 langes mouillés /24 h<input type="radio"/> Urines claires	URINES <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Moins de 4 langes mouillés /24 h
CRI <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Cri vigoureux	CRI <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Cri beaucoup<input type="radio"/> Ne crie pas<input type="radio"/> Geint
COMPORTEMENT <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> À l'éveil bébé pousse avec les jambes<input type="radio"/> Relève la tête quand je le mets sur le ventre<input type="radio"/> Il est tonique	COMPORTEMENT <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Bébé est mou<input type="radio"/> « Poupée de chiffon »
ÉVEIL <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Il s'éveille et cherche le regard	ÉVEIL <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Dort tout le temps
SATISFACTION <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Bébé détendu<input type="radio"/> Calme après la tétée	SATISFACTION <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Bébé agité<input type="radio"/> Pleure<input type="radio"/> Repousse le sein

3

Quelques conseils avant votre sortie, je continue à utiliser mon tableau SUCCÈS

Le jour de la sortie approche, pensez à organiser votre retour à la maison. Votre bébé et vous avez appris à vous connaître et de nouveaux grands moments vous attendent. Continuez à vous faire confiance et à faire confiance à votre enfant.

Pour vous rassurer à domicile, mieux évaluer l'efficacité de votre allaitement et visualiser si votre bébé boit suffisamment, nous vous invitons à continuer d'utiliser le tableau SUCCÈS.

Il vous sera utile à partir de la congestion mammaire ou « montée laiteuse » dès le 3^e jour après la naissance et durant les 6 premières semaines de vie de votre bébé (c'est la **période de calibrage**).

Quelques repères pour optimiser votre allaitement :

- Laissez votre bébé boire à la demande c'est à dire sans horaire, sans limitation du nombre de tétées, sans limitation de durée, de jour comme de nuit, soit l'équivalent d'environ **8 à 12 tétées par 24 h**.
- Proposez les 2 seins à chaque tétée (1^{er} sein bien vidé avant de prendre le 2^e, pensez ABBA)
- Bon positionnement : la tête de bébé en légère déflexion, bouche grande ouverte, son menton dans le sein, son nez dégagé, ses lèvres retroussées, joues arrondies, avec une prise asymétrique de l'aréole.
- La tétée se déroule en deux phases : au début la succion est rapide, puis la succion est plus ample avec déglutition audible dès les 5 à 10 premières minutes.
- En moyenne, votre bébé aura repris son poids de naissance entre le 7^e et 10^e jour de vie. Si ça n'était pas le cas, prenez rendez-vous avec une consultante en lactation.

Informations en bref

Observation des selles et urines

Le colostrum (1^{er} lait) facilite l'émission des premières urines, qui peuvent être accompagnées de manière transitoire de cristaux rosés. Il aide également l'élimination du méconium (les 1^{ères} selles) qui sont d'abord noires et collantes, puis qui évoluent en selles de transition marron-vertes et en selles d'allaitement grumeleuses, jaunes d'or et liquides.

Dans les premières 48 h :

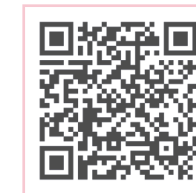
votre bébé peut n'avoir que 2 ou 3 couches mouillées.

À partir de Jour 3 :

les urines deviennent plus fréquentes avec au moins 6 couches mouillées sur 24 h. L'aspect des selles change : elles deviennent plus claires, moins collantes.

À partir de Jour 4 :

et pendant les 6 premières semaines : on compte au moins trois selles par jour. Il est important de souligner qu'un bébé allaité exclusivement peut ne pas avoir de selles toute une journée mais seulement à partir de la 6^e, 8^e semaine d'allaitement.



La lactation

Tire-lait

Vous pouvez louer ou acheter un tire-lait manuel ou électrique en pharmacie ou dans certain centre de santé ; une liste vous sera procurée. En France, vous aurez besoin d'une ordonnance pour le tire-lait et ses accessoires.

Attention : la taille des têterelles doit être ajustée à la taille de votre mamelon, une professionnelle de santé peut vous accompagner dans ce choix .

Evaluation des besoins de votre bébé

Lors des pics de croissance, votre bébé réclamera plus : plus de tétées, plus de contacts, cette demande peut s'étaler sur 24 à 72 h, le temps que votre production s'adapte aux nouveaux besoins de votre bébé. Les pics de croissance sont identifiés autour de la 3^e semaine, 6^e semaine, 3^e mois, 6^e mois et 1 an de votre bébé. Suivez et soutenez les besoins de votre bébé.

4

Vous vivez une séparation avec votre bébé

Le service de néonatalogie du Pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman prend en soin les enfants prématurés (entre 32 et 37 semaines) et des enfants nés à terme nécessitant une surveillance particulière.



Conservation du lait maternel



Si votre bébé n'est pas encore capable de se nourrir directement au sein, vous pourrez tirer votre lait à l'aide d'une pompe, dans la chambre de la maternité ou dans le service de néonatalogie. Votre bébé recevra alors votre lait maternel à l'aide d'un biberon ou d'un dispositif d'aide à l'allaitement. S'il n'a pas la force ou la maturité pour s'alimenter, une sonde naso-gastrique peut-être mise en place.

Il est conseillé de stimuler sa lactation au moins 8 fois par jour, dont 2 fois au moins la nuit. Les équipes soignantes ainsi que l'équipe de consultantes en lactation sont disponibles pour répondre à toutes vos questions concernant votre l'allaitement et la conservation du lait maternel.

L'alimentation à la demande du bébé est favorisée mais dépend de l'état de santé de l'enfant, de son comportement et de sa maturité.

Alimentation prématuré



5

L'allaitement artificiel

Vous souhaitez nourrir votre bébé au biberon. Vous serez accompagnés dans ce choix. Le premier biberon de bébé est donné dans les deux heures suivant la naissance. A la maternité, nous vous fournissons des biberons prêt à l'emploi, conservés à température ambiante.

L'importance d'une bonne installation :

Installez-vous confortablement en position semi-assise, en tenant la tête de votre enfant au creux de votre coude. Afin qu'il ouvre bien la bouche, caressez-lui la lèvre supérieure avec la tétine, puis introduisez-la délicatement au-dessus de sa langue.

Inclinez suffisamment le biberon pour qu'il n'y ait pas d'air dans la tétine (la tétine doit être entièrement remplie de lait). La présence de bulles remontant à la surface prouve que le lait s'écoule bien.

Après la prise du biberon, gardez votre enfant en position verticale pour faciliter sa digestion et lui permettre de faire son « rot ». Parfois, celui-ci s'avère nécessaire en cours de repas.

Les rythmes de bébé et les quantités :

Généralement, bébé prend 6 à 8 biberons par 24 h. Par contre, durant les premières semaines, bébé n'est pas régulier dans ses rythmes. Il convient d'observer les signes d'éveil chez votre enfant (Image 6, page 12).



JOUR DE VIE	QUANTITÉS
Jour de la naissance	0 - 10 ml
1 ^{er} jour	10 - 20 ml
2 ^{ème} jour	20 - 30 ml
3 ^{ème} jour	30 - 40 ml
...	...
7 ^{ème} jour (1 semaine)	70 - 80 ml
2 semaines	80 - 90 ml
3 semaines	90 - 100 ml
4 semaines (1 mois)	100 - 110 ml

Lors de votre sortie de la maternité, vous recevrez les informations nécessaires à la poursuite de cette alimentation.

Pour compléter celles-ci, des articles sur les étapes de préparation du biberon, le choix des tétines, l'entretien et conservation, le choix du lait sont disponibles en cliquant ici :



6

Être bien accompagnés et soutenus à domicile

TABLEAU SUCCÈS

Si vous obtenez 2 signes appels dans les 6 premières semaines, vous devez contacter un professionnel de l'allaitement.

SIGNES POSITIFS	SIGNES D'APPELS
<p>SELLES</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 3-4/24 h jaunes grumeleuses <input type="radio"/> Liquides ou molles <input type="radio"/> l'équivalent d'1 cuillère à soupe 	<p>SELLES</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Dures ou absentes
<p>URINES</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 4-5 langes mouillés/24 h <input type="radio"/> Urines claires 	<p>URINES</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Moins de 4 langes mouillés/24 h
<p>CRI</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Cri vigoureux 	<p>CRI</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Cri beaucoup <input type="radio"/> Ne crie pas <input type="radio"/> Geint
<p>COMPORTEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> À l'éveil bébé pousse avec les jambes <input type="radio"/> Relève la tête quand je le mets sur le ventre <input type="radio"/> Il est tonique 	<p>COMPORTEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Bébé est mou <input type="radio"/> « Poupée de chiffon »
<p>ÉVEIL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Il s'éveille et cherche le regard 	<p>ÉVEIL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Dort tout le temps
<p>SATISFACTION</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Bébé détendu <input type="radio"/> Calme après la tétée 	<p>SATISFACTION</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Bébé agité <input type="radio"/> Pleure <input type="radio"/> Repousse le sein

« Où trouver de l'aide en cas de besoin ? »

LES NUMÉROS UTILES

Au Pôle Femme, Mère, Enfant des Hôpitaux Robert Schuman :

Prise de Rendez-vous
avec une Consultante
en Lactation IBCLC
+352 2862 9020

Service Maternité
+352 2862 9310

Urgences Policlinique
Pédiatriques
+352 2862 5540

Sages-femmes libérales du pays de résidence
(Suivant liste distribuée à la maternité / en ligne www.sages-femmes.lu)

Ligue médico-sociale au Luxembourg, ONE en Belgique, PMI en France

Initiativ-Liewensufank

Leche League du pays de résidence



www.acteurdemasante.lu

Réf. Nr. article Orbis:

Description: Livret Le succès de mon allaitement (FR)

Imprimé au Luxembourg

W. 01/24 – Ed. 07/24