

► Quels soins donner à mes seins ?

Une douche quotidienne est suffisante. Eviter de mettre des produits de toilette (crème, ...) sur les bouts de sein.

► Comment faciliter les tétées nocturnes ?

Garder le bébé auprès de soi facilite les tétées nocturnes qui sont favorables à l'allaitement. Si le bébé dort dans votre lit, quelques règles de sécurité doivent être respectées pour éviter chute et accidents (voir *Allaiter la nuit aussi*).

► Comment concilier l'allaitement avec la vie de famille (courses, école, ménage, ...) ?

Sollicitez votre entourage pour vous aider dans les tâches ménagères afin de vous consacrer au bébé. L'utilisation d'un porte-bébé « hamac » facilite l'allaitement en vous permettant de faire autre chose tout en donnant le sein.

Les signes indiquant que le bébé obtient suffisamment de lait

- Après la première semaine, le bébé a des selles molles et a plusieurs tétées par jour
- Il est serein et calme
- Il a plusieurs tétées par jour, tendez déglutir, vous sentez vos seins, ...
- Il prend du poids

Tous les bébés sont différents. Chaque situation familiale est unique. Ces informations doivent donc être adaptées à votre cas particulier. Si vous êtes inquiète, contactez une personne ressource.



Dépliant sans contremarque vendu sur :
www.info-allaitement.org

Textes : Information Pour l'Allaitement (IPA)
Dessins : Sylvie Deverchère

Retrouvez les autres publications d'IPA sur internet :
www.info-allaitement.org

Association IPA - CERDAM
Centre hospitalier Lyon sud - Maternité
165 chemin du Grand Revoyet 69310 Pierre Bénite
04 78 42 09 16

allaiter



le premier mois

Information Pour l'Allaitement - IPA



Pour les mères qui allaitent, pour leur bébé qui tète, le premier mois est une période d'apprentissage primordiale. Leurs compétences se développent et s'affirment, les premiers liens se tissent. Pour donner une bonne impulsion à l'allaitement maternel, voici quelques réponses à des questions fréquentes.



► Comment bien se préparer ?

Assister à des réunions d'information (à la maternité, à la PMI, aux associations) ou aller voir des bébés allaiter, voir des mères allaiter, de bien se préparer. Rien n'est nécessaire.

► Comment bien commencer ?

Dès les premiers instants, donner le sein sans restriction, dès que le bébé montre qu'il est prêt à têter, de jour comme de nuit. Faciliter une bonne prise du sein en adoptant une position d'allaitement confortable rend la tétée plus efficace. Enfin, dans la mesure du possible, éviter toutes les interférences (tétine, sucette, séparation).

Les signes indiquant que le bébé veut têter

- Le bébé bouge ses bras et ses jambes
 - Il ouvre la bouche, semble chercher le sein et salive
 - Il porte ses poings à sa bouche
 - Les pleurs sont les signes ultimes ; il est préférable de donner le sein avant.
- Une proximité permanente, de jour comme de nuit, est nécessaire pour reconnaître ces signes

► Combien de tétées donner par jour ?

Plus le bébé tète, plus les seins produisent de lait. Des tétées fréquentes sont indispensables pour un développement optimal du bébé. Le bébé doit têter au moins 8 à 12 fois par 24 heures, mais aussi le plaisir de têter, de sentir le sein près de lui, sont devenus des besoins.

► Faut-il donner du lait ?

Non, le lait maternel est suffisant. Si le bébé a fini de têter, il s'endort au sein, ou lâche le sein.

Signes indiquant une bonne prise du sein

- Le bébé tète la bouche largement ouverte
- Ses lèvres sont retroussées
- Son menton et son nez touchent le sein
- Les tétées ne sont pas douloureuses

► Que dois-je manger et boire pour fabriquer du bon lait ?

Boire à sa soif et manger selon son appétit suffit pour fabriquer du lait pour votre bébé. Il n'y a pas lieu d'éviter certains aliments ou boisson.

► J'ai mal au sein pendant les tétées. Est-ce normal ?

Durant les premiers jours, les bouts de sein peuvent être sensibles. Ensuite, les seins peuvent être tendus pendant quelques jours. Si vous avez mal, si vous appréhendez de donner le sein, ce n'est pas normal : demandez vite de l'aide. Une bonne position au sein et des tétées fréquentes préviennent la plupart des problèmes.



► Y a-t-il des cas particuliers qui justifient de donner des suppléments (fortes chaleurs, ...) ?

Quand ils sont allaités sans restriction, les bébés n'ont besoin que du lait de leur mère durant les 6 premiers mois*. En dehors de rares indications médicales aucun supplément n'est nécessaire (y compris de l'eau, y compris durant de fortes chaleurs).

*Recommandation de l'ANAES, www.anaes.org

Dépliant sans contremarque vendu sur :
www.info-allaitement.org