

*Mon enfant prend-il assez de poids ?
Comment le savoir ?*



Guide à l'usage des mères allaitantes

Vous avez choisi d'allaiter votre enfant et cela représente pour lui et pour vous beaucoup d'avantages, de bienfaits.

Notamment des bienfaits pour sa santé mais aussi pour la vôtre.

Lorsqu'un enfant « ne prend pas assez de poids », il faut avant tout repérer les signes d'une réelle insuffisance de prise de poids.

Ce guide a été conçu de manière conjointe avec des mères allaitantes ou ayant allaité et des professionnels de santé.

Ce guide est destiné à vous fournir les « outils », les « indices » qui vous permettront de savoir si votre enfant prend du lait en quantité suffisante et donc s'il prend du poids de manière satisfaisante.

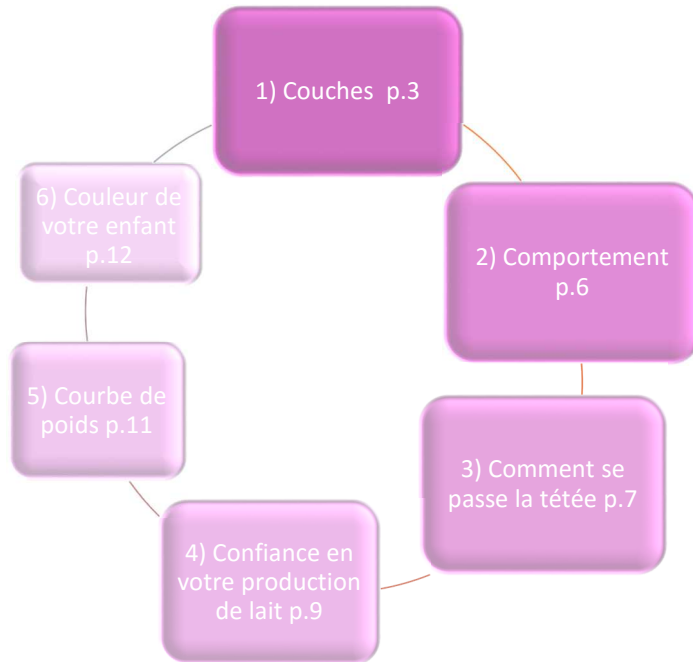
Vous trouverez également des liens vers des personnes pouvant vous accompagner, vous soutenir et vous apporter des conseils dans votre démarche d'allaiter.

L'allaitement de votre enfant est votre choix, faites-vous entendre.

Sommaire :

| La règle des 6 Cp.2

Ce sont les 6 points à vérifier pour savoir que votre allaitement se déroule bien. Cela permet de savoir si votre enfant prend du lait en quantité suffisante et adaptée et donc s'il prend du poids.



| Que puis-je faire à la maison ?.....p.13

| Et si j'ai encore des questions ?.....p.15

| Liens utilesp. 19

1) Couches

De la naissance au 5^{ème} jour : Votre enfant a 5 à 6 couches mouillées et lourdes d'urine par jour. Votre enfant a entre 3 et 5 selles par jour.



Astuce de mamans :

Une couche lourde = couche dans laquelle vous renversez un demi verre d'eau.

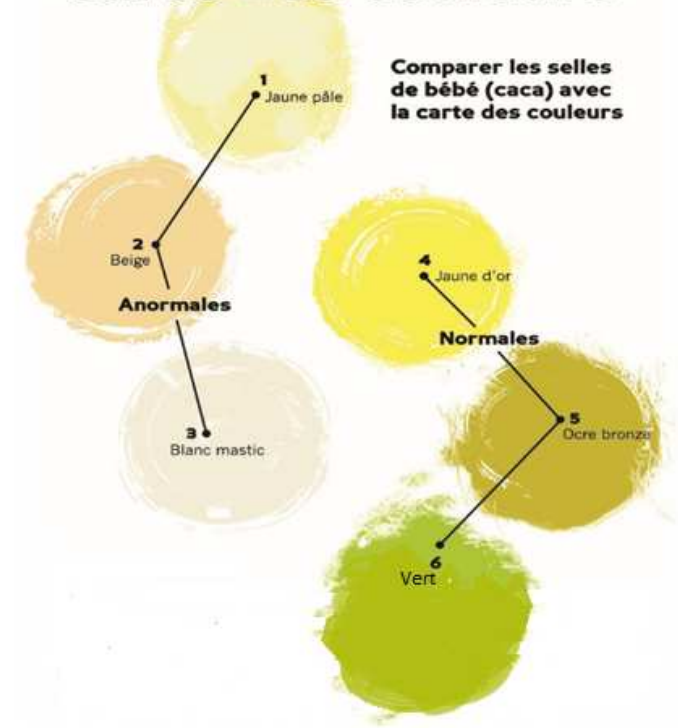
Après l'émission du méconium (selles noirâtres à vertes, collantes les 2 premiers jours), elles deviennent progressivement jaunes d'or, granuleuses et molles.

Le 1^{er} mois : Votre enfant a au moins 6 couches bien mouillées d'urine et, d'une selle par jour à une selle après chaque tétée.

Au-delà du 1^{er} mois : Votre enfant a au moins 3 couches bien mouillées d'urine. Concernant les selles, cela peut aller de plusieurs fois par jour à une selle tous les 12 jours, voire être encore plus espacées. Cependant, quand les selles surviennent, elles sont de consistance molle et sont volumineuses. Votre enfant n'est pas ballonné et ne vomit pas.

La présence d'urines et de selles en quantité suffisante témoigne d'une prise correcte de lait permettant une prise de poids suffisante.

Carte des couleurs



N'hésitez pas à demander conseil aux personnes ressources (cf. « et si j'ai encore des questions ? ») concernant la quantité, la fréquence ou l'aspect des urines et/ou des selles.

4

5

2) Comportement

Votre enfant s'éveille spontanément pour téter.

Au cours de la tétée, il semble se détendre progressivement.



Astuce de mamans :

Attention aux bébés trop sages. N'hésitez pas à signaler que votre enfant espace beaucoup les tétées.

Si vous le trouvez **trop somnolent** ou au contraire **trop agité**, consultez.

6

3) Comment se passe la tétée ?

Votre enfant tète en moyenne **entre 6 et 12 fois par jour**, à la demande *. Chaque tétée peut durer **entre 10 et 40 minutes**.

La fréquence et la durée des tétées nécessaires sont très variables selon les enfants.

Un sein ou les deux peuvent être proposés.



Astuce de mamans :

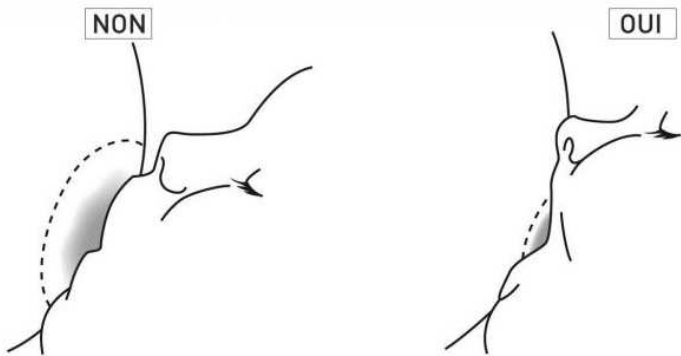
A la demande*? Certains signes vous aident à comprendre que votre enfant veut téter: il fait des mouvements de succion, il commence à s'éveiller et à chercher le sein.

N'attendez pas que votre enfant pleure pour le mettre au sein.

7

Etre bien installée avec votre enfant favorise une tétée de qualité.

Il existe de multiples positions pour allaiter, certaines plus faciles à réaliser que d'autres selon votre expérience et votre aisance. Cependant il y a quelques règles simples: son ventre est contre le vôtre, son menton contre votre poitrine, sa bouche grande ouverte et ses lèvres retroussées.



Façon Tétine

Bébé a les gencives serrées. Eloigné de l'aréole, il prend « du bout des lèvres »

Façon Sein

Bébé a la bouche grande ouverte, langue sous l'aréole, le menton collé au sein, il prend à pleine bouche.

Lors de la tétée, les mouvements de succion sont d'abord rapides puis deviennent amples et réguliers après quelques minutes. Vous entendez votre enfant avaler votre lait.

Votre enfant est calme durant la tétée, ne pleure pas et semble visiblement détendu.

Vous ne ressentez pas de douleurs dans les seins lorsque votre enfant tète. En cas de doute, demandez conseils.

4) Confiance en votre production de lait

Chaque femme peut produire du lait de manière suffisante et adaptée à son enfant, quelles que soient la taille et la forme des seins.



Les insuffisances de production de lait sont exceptionnelles.

De la naissance au 2^{ème}/3^{ème} jour : vos seins produisent du colostrum. Ce 1^{er} « lait », d'une couleur jaune-orangée est très riche en éléments nutritifs et en anticorps. A ce moment, votre enfant peut réclamer très souvent, c'est la « période java » de la 2^{ème} nuit.

Puis vient la « montée de lait » entre le 2^{ème} et le 4^{ème} jour. La poitrine se tend, les seins gonflent. Le colostrum se transforme en lait.

Au cours du 1^{er} mois, votre production de lait augmente sans que votre poitrine grossisse encore. La production devient stable entre le 1^{er} et 6^{ème} mois.

La composition et la quantité de lait varient au cours de la journée mais aussi des semaines et des mois.

Au fur et mesure, vos seins sont moins volumineux car leur production s'adapte aux besoins de votre enfant.

Pour augmenter votre production de lait, il suffit de mettre votre enfant au sein plus souvent.



Astuce de mamans :

A certaines périodes, votre enfant peut réclamer plus souvent. Rassurez-vous, cela est passager et sert à adapter votre production de lait.

5) Courbe de poids

Une perte de poids est habituelle les premiers jours, jusqu'à 10% du poids de naissance.

C'est souvent vers le 2^{ème} ou 3^{ème} jour que votre bébé atteint son poids le plus bas.

Votre enfant aura repris son poids de naissance **autour du 10^{ème} jour de vie.**

La pesée de votre enfant n'est généralement pas nécessaire avant la visite du 1^{er} mois si les tétées sont vigoureuses, les couches bien remplies et l'enfant paisible.

Si toutefois vous souhaitez vérifier le poids de votre enfant, une pesée par semaine est largement suffisante le premier mois.

L'utilisation de courbe de poids est **recommandée pour le suivi de la croissance** de votre enfant. L'OMS a établi des courbes de poids adaptées à l'enfant allaité.

Vous trouverez 2 courbes de poids détachables dans ce livret (courbes de 0 à 6 mois – fille et garçon).



La croissance des enfants au sein diffère de celle des enfants au biberon.

L'important est la progression régulière du poids de votre enfant.



Les biberons de compléments ne font pas partis des recommandations et peuvent nuire au démarrage de l'allaitement ainsi qu'à sa poursuite.

6) Couleur

Parfois l'allaitement maternel peut s'accompagner d'une *jaunisse* dès la sortie de la maternité.

C'est une coloration jaune-orangée de la peau et/ou du blanc de l'œil sans danger pour sa santé.

Cela peut parfois fatiguer votre enfant qui va alors moins réclamer. Vous pouvez lui proposer le sein plus souvent.

Cela peut persister plusieurs jours après la naissance.

Si vous constatez en plus certains signes comme : un *changement de comportement*, des *urines couleur cola* ou des *selles couleur blanchâtre*. Dans ce cas, **consultez**.

**Mon enfant ne prend pas assez de poids,
que puis-je faire à la maison ?**

Ne limitez pas le nombre et la durée des tétées. Ne vous fixez pas d'heure pour allaiter.

Prenez le temps avec lui.

Stimulez votre production de lait (cf. astuce de mamans ci-dessous et IPA en liens utiles).

Reposez-vous.

Ayez une **alimentation variée et équilibrée** et **buvez à votre soif**. En cas de régime particulier (ex : végétalien...), demandez conseil à des professionnels.



Astuce de mamans :

Si de manière transitoire votre enfant ne prend pas assez de poids :

- Assurez-vous de l'efficacité des tétées.
- vous pouvez lui proposer des tétées rapprochées (y compris la nuit) ou votre propre lait recueilli manuellement ou mécaniquement (tire-lait électrique simple ou double-pompage). Le lait recueilli sera donné en utilisant de préférence la cuillère, la seringue ou la tasse.
- Proposez les 2 seins à votre enfant.
- favorisez le contact en peau à peau avec votre enfant.

Et si j'ai encore des questions ?

Ou si j'ai besoin d'aide ?

Les personnes ressources *:



Choisissez des personnes en qui vous avez confiance, qui sont à l'écoute et qui ont une expérience positive de l'allaitement.

Les professionnels de
santé : généraliste ou pédiatre,
sage-femme, la maternité, ...

La PMI
(Protection
Maternelle et
Infantile) :

consultations avec
sage-femme,
puéricultrice ou
médecin, réunion sur
l'allaitement...



Le lactarium

de votre région.

Trouvez le vôtre sur

[http://sdp.perinat-
france.org/ADLF/lactarium
s_adlf.php](http://sdp.perinat-france.org/ADLF/lactariums_adlf.php)

Associations de soutien
à l'allaitement : dans les liens
utiles suivants

Les professionnels de santé :

Qu'il soit **généraliste ou pédiatre**, le médecin de votre enfant peut répondre à vos questions sur le poids ou vous orienter vers un autre professionnel ou un **consultant en lactation**. A l'examen de votre enfant, il peut dépister des problèmes de santé pouvant retentir sur la prise de poids.

La **sage-femme**, qu'elle ait suivi ou non votre grossesse ou fait la préparation à la naissance, peut vous renseigner sur l'allaitement, son bon déroulement, les différentes positions. Elle peut également se déplacer à votre domicile lors de votre retour de la maternité pour peser votre enfant si nécessaire.

Vous pouvez également vous renseigner auprès de la **maternité** où vous avez accouché, des consultations dédiées à l'allaitement sont parfois proposées.

Vous pouvez consulter ces professionnels dans **leur cabinet**, à l'hôpital ou dans les centres de Protection maternelle et infantile (PMI).

Les lactariums :

Ce sont des établissements dont le rôle est de collecter, traiter et redistribuer le lait maternel aux enfants nés prématurément ou malades. Mais ils ont aussi une **mission d'information** et de **promotion en faveur de l'allaitement**.

Les associations d'entraide :

Ce sont des mères allaitantes ou qui ont allaité et qui, de manière **bénévole**, peuvent vous aider et vous soutenir durant l'allaitement. Elles ont reçu une formation concernant l'allaitement. Elles sont **joignables par téléphone** et proposent également des **réunions d'échanges autour de l'allaitement**. Au besoin, elles peuvent aussi vous orienter vers des professionnels compétents dans l'allaitement.

Faites-vous confiance !

LES LIENS UTILES

| Les associations d'entraide (réseau de bénévoles)

Galactée www.galactee.org

La leche league www.lllfrance.org

| Les consultations d'allaitement au sein des HCL :

- Hôpital Femme Mère Enfant (maternité et service d'hépatogastrologie)
- Hôpital de la Croix rousse (maternité)
- Hôpital Lyon sud (maternité)

| Information pour l'allaitement (IPA)

www.info-allaitement.org

Des fiches informations sont disponibles et notamment sur

« comment stimuler ma production de lait »

| Le Lactarium (région Rhône-Alpes)

Hôpital de la Croix-Rousse 04-72-00-41-43

| Le réseau Aurore (réseau de professionnels)

<http://www.aurore-perinat.org/>

MES NOTES PERSONNELLES

20

Thèse de médecine générale de Patricia GODESKY.

Document conçu à partir de la « méthode d'élaboration d'un document écrit d'information à l'intention des patients et des usagers du système de santé » décrite par la Haute autorité de santé en 2008.

C'est-à-dire conçu à partir de données scientifiques validées, et élaboré conjointement entre mamans et professionnels de santé.

2015

21