

Choisissez vous-même le moyen qui vous correspond le mieux. La sage-femme libérale ou votre gynécologue sont là pour vous aider à trouver la meilleure thérapeutique et vous fourniront une prescription si nécessaire.

Pendant le séjour, n'hésitez pas à faire appel à l'équipe soignante, formée pour vous accompagner et vous conseiller.

Elle vous permettra de limiter les éventuels désagréments tels que crevasses, engorgements... et vous indiquera la conduite à tenir.

Dès la sortie de la maternité, un suivi par une sage-femme libérale vous sera proposé à votre retour à domicile afin de vous aider et répondre à vos questions.

**TOUTE L'ÉQUIPE DE LA MATERNITÉ
VOUS SOUHAITE UN EXCELLENT
SÉJOUR**

ALLAITEMENT
- MATERNEL
- ARTIFICIEL



L'ALIMENTATION AU LAIT MATERNEL

Afin de favoriser le bon démarrage de votre allaitement, voici quelques conseils :

→ L'allaitement de votre bébé doit être :

- un choix libre (pas de pression familiale ni sociale...)
- naturel : à la demande, pas de limitation dans le temps des tétées

Les 2 premiers jours le COLOSTRUM est secrété en petite quantité (rôle nutritif, laxatif, déshydratation). Il prépare votre bébé à recevoir votre lait.

Votre bébé perd du poids, c'est tout à fait normal

→ Les premières 24 heures :

- Le bébé se repose, peu de mises aux seins ; Reposez-vous également.
- Puis il se réveille et ses demandes sont accrues surtout la nuit (la sécrétion hormonale est alors à son maximum et provoque ainsi la montée laiteuse).
- Portez votre bébé le plus souvent possible.

→ Vers le 3ème et 4ème jour :

- La montée laiteuse arrive : les seins prennent du volume, sont tendus.
- Vous entendez la déglutition de votre bébé. Cette fois, vous ne donnez plus qu'un sein à chaque tétée.
- Les selles deviennent jaunes d'or, le bébé regrossit alors et les tétées s'espacent de 3 à 4 heures.

L'ALIMENTATION AU LAIT ARTIFICIEL

La montée laiteuse est physiologique. Il faut savoir que la lactation s'interrompt naturellement en 8 à 15 jours en absence de stimulation de l'aréole et que la douleur éventuelle de la montée laiteuse peut être soulagée par une application de glace, la prise d'antalgiques (paracétamol).

D'autres moyens existent pour prévenir la montée laiteuse :

→ **Des médicaments :** Certains ne sont plus recommandés à cause de leurs effets secondaires graves mais il en subsiste un : CABERGOLINE que l'on peut vous donner après l'accouchement en l'absence de contre-indications en sachant qu'il possède également des effets secondaires sérieux (vertiges, hypotension...).

→ La phytothérapie / L'homéopathie :

- **« Petroselinum sativum 1 DH »** 10 gouttes buvables à prendre aussitôt l'accouchement 2 fois/jour pendant 15 jours.

Demander cette préparation à votre pharmacien, ce traitement sera à prendre pendant votre séjour.

- persil plat en application locale ou en tisane
- sauge, menthe en tisane
- pendant votre séjour à la maternité, vous pouvez demander des salades (taboulé) très persillées
- chou blanc en application locale pour diminuer l'engorgement
- **« Phytolacca/Decandra teinture mère »** flacon de 125ml 10 gouttes 2x/jour sur compresses tièdes en application locale pendant 15 jours, pour inhiber la montée laiteuse.

Bryona 9 CH et Apis 9 CH 5 granules x3/jour pendant 15 jours pour soulager l'engorgement.

Demander cette préparation à votre pharmacien, ce traitement sera à prendre pendant votre séjour.

→ **L'acupuncture :** vise à inhiber la montée laiteuse et à soulager la congestion mammaire