

Hygiène et alimentation



- Se laver les mains avant d'allaiter votre bébé.
- Avoir une hygiène corporelle.

- Avoir une alimentation saine et équilibrée.
- Favoriser les féculents à chaque repas et penser à vous hydrater.

Si vous avez des crevasses

- Vérifier la position de votre bébé au sein.
- Appliquer une crème à base de lanoline ou de vitamine E et calmer la douleur avec un antalgique.
- Laisser les seins à l'air (au moins la nuit).
- Mettre de la glace sur mamelon avant la tétée (effet anesthésiant).

En cas d'engorgement



- Appliquer du froid sur vos seins.
- Réaliser des massages aréolaires sous la douche.
- Mettre votre bébé plus fréquemment au sein.
- Si vous tirez votre lait à domicile : respecter les règles d'hygiène, vous pouvez conserver votre lait 48h au frigo à +4°C, 4 mois au congélateur à -18°C.

A domicile

- Une puéricultrice de PMI et/ou une sage femme libérale (cf. liste jointe) peuvent venir peser votre enfant, vous aider en cas de difficultés et vous donner des conseils.
- Le sevrage se fera progressivement. Introduire un biberon toutes les 48 heures ou plus lentement selon la tolérance digestive de votre enfant.

L'allaitement maternel



Les différentes positions pour allaiter bébé

La position est importante pour éviter les crevasses. Celles-ci n'apparaissent qu'en cas de mal position quelque soit la fréquence des tétées.

Allaiter dans un environnement calme, installée confortablement.
Si bébé est bien positionné = pas de douleur au mamelon.

Si votre bébé tète efficacement, vous ressentez des **contractions utérines** (avec des saignements), de l'**apaisement**, une **sensation de soif** et un **assouplissement du sein après la tétée**.
Quant à lui, **il prendra du poids, vous l'entendrez déglutir, il aura des selles fréquentes et des urines claires et s'endormira après la tétée.**

A la demande, avec minimum 6 tétées /24 heures.
Ça peut aller au-delà surtout avant la montée de lait. La régularité n'est pas indispensable.

Ne pas limiter le nombre de tétées :

8/ jour minimum, ni la durée de la tétée pour que votre enfant reçoive les graisses qui surviennent en fin de tétée d'où l'intérêt de bien vider votre sein.

Ne soyez pas étonné que votre bébé réclame plus la nuit que le jour. **Profitez des phases d'éveil pour lui donner le sein** (plus courte la journée). De plus, pic de prolactine (hormone responsable de la fabrication de lait) ++ la nuit d'où l'importance de la tétée la nuit.

L'allaitement maternel



Il faut beaucoup de patience.
La montée laiteuse n'apparaît en moyenne qu'au 3^{ème} jour et est étroitement liée aux efforts de succion de bébé des les 1ers jours.
Ne pas se poser trop de questions.

Donner les 2 seins à chaque tétée jusqu'à la montée laiteuse
10 min par sein les 1^{ers} jours en moyenne.



Dès la **montée de lait**, donner **1 seul sein** à chaque tétée pendant **20 à 30 minutes.**

Suivez les conseils des professionnels.
Laissez vous guider, nous sommes là pour vous aider.

Il sera parfois nécessaire de mettre en place un tire lait pour provoquer la montée laiteuse si votre enfant ne tète pas et que la perte de poids atteint les 10% du poids de naissance ou de compléter (avec votre lait ou du lait artificiel) votre enfant en fonction de sa perte poids, de son poids de naissance et de son état général. Les enfants nés prématurément ou de petit poids peuvent être plus fatigables au sein d'où la nécessité de compléter.
Certains enfants ne tètent pas spontanément, de même l'anatomie de votre poitrine peut ne pas se prêter à un allaitement facile d'où une mise en route délicate.



Nous vous conseillons de vous procurer de la lanoline ou de la vitamine E pour prévenir les crevasses, des coussinets d'allaitement, un bon soutien gorge d'allaitement pour maintenir votre poitrine et parfois des bouts de sein en silicone.

