



Bien démarrer son allaitement, à la maternité.

1. Pourquoi c'est important ?

- Allaiter aide votre bébé à bien grandir.
- Allaiter renforce le lien entre vous .

2. Les gestes essentiels dès la maternité :

- Mettez votre bébé au sein dès la naissance . Le colostrum est le premier lait , très nourrissant.
- S'il ne tète pas, extrayez le colostrum à la main dans la première heure
- L'extraction du colostrum dans l'heure qui suit l'accouchement permet d'avoir plus de lait rapidement et dans la durée (2 fois plus de lait, 6 semaines après).
- Gardez votre bébé contre vous, jour et nuit. Faites beaucoup de peau à peau : cela aide à lancer la montée de lait.

3. Donnez le sein souvent : Donnez le sein aussi souvent que le bébé le demande .

4. Si bébé dort beaucoup :

- Gardez-le en peau à peau . Déshabillez-le doucement. Changez sa couche.
- Donnez le sein dès qu'il bouge, cherche ou fait de petits bruits.
- S'il ne tète toujours pas, extrayez le colostrum dans une cuillère ou une petite seringue et donnez-lui.

5. À ne pas faire :

- Ne donnez pas de tétine, ni de biberon : il risquerait de moins téter au sein.
- Ne le laissez pas dormir trop longtemps sans téter : « un bébé qui dort beaucoup, n'est pas forcément un bébé rassasié ». Il peut se déshydrater .
- Ne tirez pas le colostrum au tire-lait : il est trop épais et produit en petite quantité, avec un risque de perte dans les tuyaux ⚠.
- Ne lui donnez pas un biberon de complément sous prétexte qu'il a faim parce qu'il pleure, et cherche à téter : le colostrum coule en petites quantités, mais il est très nourrissant.

6. Comment savoir si bébé boit bien :

- Il prend bien le sein : bouche grande ouverte, menton collé au sein : « il doit en avoir plein la bouche ».
- Vous voyez de grandes pauses du menton vers le bas (suction nutritive).
- Il fait pipi et caca, même si c'est encore peu, au début.

7. À retenir 🍷 :

Le colostrum est produit en petite quantité mais il est très riche.

- Plus bébé tète, plus il y aura de lait .
- Le laisser dormir trop longtemps entraîne un cercle vicieux de fatigue - déshydratation .
- Bébé peut téter de façon active en dormant .
- « Il doit en avoir plein la bouche ».
- Chaque tétée compte !



Bien démarrer son allaitement, à la maternité.

8. Pendant la montée de lait :

- Elle arrive après quelques jours .
- Les seins deviennent plus tendus et chauds : c'est normal.
- L'application de chaleur avant la tétée peut aider le lait à couler.
- L'application de froid peut calmer la douleur .
- Continuez à mettre bébé au sein souvent : plus il tète, plus la montée de lait se régule.

Vous pouvez ressentir :

- Une chaleur dans les seins
- une tension,
- de légers picotements ,
- des seins plus fermes et sensibles.

9. Si la montée de lait est intense :

- Certaines mères peuvent avoir :
 - une grosse tension dans les seins,
 - des seins durs et chauds ,
 - des mamelons tendus et moins souples.
- Cela peut empêcher bébé de prendre le sein.

Que faire ?

- Faire un massage contre-pression.
- Le massage fait couler le lait .
- Il chasse l'œdème autour du mamelon.
- Il rend le mamelon plus souple pour que bébé puisse le prendre.

10. Qui peut vous aider ? :

- Une sage-femme de la maternité, ou de ville.
- Une consultante en lactation : Mspbenovie34@outlook.fr
- La PMI ou centre de santé .
- La Leche League France : contact@lllfrance.org

11. Pour aller plus loin :

- www.service-public.fr – "Allaitement maternel"
- www.sante.gouv.fr – conseils officiels
- www.lllfrance.org – soutien et groupes de mères
- <https://www.santepubliquefrance.fr> – Guide INPES, guide de l'allaitement maternel