



Le retour à la maison

1. Pourquoi c'est important ?

- L'allaitement continue à se mettre en place. La montée de lait a eu lieu ou va se mettre en place.
- Les premiers jours sont essentiels.
- Un suivi rapide aide à bien démarrer.

2. Messages essentiels :

- L'allaitement se construit jour après jour.
- La montée de lait peut arriver au retour à la maison.
- La mère apprend à allaiter et le bébé apprend à téter.
- Les tétées doivent être fréquentes, jour et nuit.
- Le lait peut arriver en plus grande quantité et le bébé peut alors espacer les tétées.

3. Comment se passent les tétées ?

- Vous donnez le sein quand votre bébé se réveille.
- Certains bébés très fatigués dorment beaucoup et il faut proposer le sein très souvent.
- Les petits mouvements des lèvres, des yeux ou de petits bruits de succion pendant le sommeil, montrent le bon moment pour proposer le sein.
- Votre bébé tète souvent les premiers jours, entre 8 et 20 fois par jour.
- Les tétées peuvent être rapprochées, surtout le soir.
- La nuit fait partie de l'allaitement.

4. Comment savoir si votre bébé reçoit assez de lait ?

- Votre bébé mouille plusieurs couches par jour, au moins 4 couches mouillées par jour.
- Les selles sont jaunes et liquides, au moins 3 selles par jour.
- Votre bébé tète activement.
- Quand le bébé tète bien, vous entendez qu'il avale souvent et son menton fait de grandes pauses vers le bas.
- Votre bébé commence à reprendre du poids.

5. À retenir :

- La mère et le bébé forment une équipe.
- Les premiers jours demandent de l'attention.
- Un bébé trop endormi peut ne pas boire assez de lait.
- Un suivi rapide aide à éviter les difficultés.
- Il est possible d'essayer différentes positions d'allaitement.



6. Conseil Pratiques :

- **Reposez-vous:**

- a. Reposez-vous quand votre bébé dort.
- b. Restez avec votre bébé le plus possible., le peau à peau favorise l'allaitement.

- **Prenez soin de vous:**

- a. Mangez de façon variée et buvez selon votre soif.
- b. N'utilisez pas de médicaments sans avis médical.
- c. Évitez l'alcool pendant l'allaitement.

7. Situations courantes pendant l'allaitement :

- **Engorgement:**

- a. Les seins peuvent devenir très pleins et douloureux.
- b. Le froid ou l'application de feuilles de choux froides entre les tétées peut soulager.
- c. La chaleur avant la tétée aide le lait à couler.

- **Mamelon gonflé:**

- a. Le bout du sein peut être gonflé et tendu, ce qui rend la prise du sein difficile.
- b. Un massage contre pression avant la tétée peut aider.

- **Mamelon abîmé:**

- a. Une bonne position du bébé et une bonne prise du sein aident à diminuer les douleurs.
- b. Le lait maternel ou une pommade peut protéger la peau.

8. Faites-vous accompagner :

- Une sage-femme peut venir à domicile.
- Un suivi est conseillé dans les premiers jours.
- Un professionnel peut observer les tétées si besoin.

9. Quand consulter rapidement ? Consultez si :

- le bébé tète peu ou très difficilement,
- le bébé semble très fatigué, ou a de la fièvre,
- vous avez de fortes douleurs aux seins, et/ou de la fièvre,
- le bébé perd beaucoup de poids.

10. Qui peut vous aider ?

- Votre sage-femme, ou une puéricultrice de PMI.
- Votre médecin ou votre pédiatre.
- Un professionnel formé à l'allaitement.
- Une association de soutien entre parents.