



BIEN DÉMARRER SON ALLAITEMENT (À LA MATERNITÉ)

Pourquoi c'est important ?

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

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.

Donnez le sein souvent ⌚

- Donnez le sein aussi souvent que le bébé le demande 🧒.

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.

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.

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.

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 ! ✓

À retenir 🧠



BIEN DÉMARRER SON ALLAITEMENT (À LA MATERNITÉ)

Pendant la montée
de lait 🌸

- Elle arrive après quelques jours ¹⁷.
- 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 :
 1. Une chaleur dans les seins
 2. une tension,
 3. de légers picotements ✨,
 4. des seins plus fermes et sensibles.

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 ?

1. Faire un massage contre-pression 👤.
2. Le massage fait couler le lait 💧.
3. Le massage chasse l'œdème autour du mamelon.
4. Le massage rend le mamelon plus souple pour que bébé puisse le prendre.

Une sage-femme de la maternité, ou de ville.

Qui peut vous aider 👤

- Une consultante en lactation : Mspbenovie34@outlook.fr ✉️
- PMI ou centre de santé 🏢.
- Associations : La Leche League France – www.llfrance.org 👤.

Pour aller plus loin 🔍

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

