



LE RETOUR À LA MAISON

? 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.

★ 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.
- 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.

🔍 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.

🔍 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.

📌 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.



LE RETOUR À LA MAISON

✓ CONSEILS PRATIQUES

- 😴 Reposez-vous:
- Reposez-vous quand votre bébé dort.
- Restez avec votre bébé le plus possible., le peau à peau favorise l'allaitement.
- 🥗 Prenez soin de vous:
- Mangez de façon variée et buvez selon votre soif.
- N'utilisez pas de médicaments sans avis médical.
- Évitez l'alcool 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.

👤 SITUATIONS COURANTES PENDANT L'ALLAITEMENT

📞 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.

🚑 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.

👤 QUI PEUT VOUS AIDER ?

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

🌐 POUR ALLER PLUS LOIN

- ameli.fr
- perinatalite-occitanie.fr
- llfrance.org

👤 SIGNATURE

- Fiche FALC – Allaitement maternel « Le retour à la maison ».
- Sources : MSP Bénovie