

Conseils en matière d'allaitement

17.012F

- **Nourrissez votre bébé à la demande** avec un minimum de 8 tétées par 24 heures.
Cela signifie qu'il peut avoir maximum 3 heures entre 2 tétées au cours des premiers jours. Soyez surtout attentive aux signaux indiquant que votre bébé a faim (petits bruits de succion, votre bébé a l'air de chercher, fait des mouvements de la main vers la bouche, regarde autour de lui...) et n'attendez pas qu'il **se mette à pleurer de faim**. C'est pourquoi il est important de ne pas séparer la mère et son bébé.
- **Présentez les deux seins à chaque tétée.**
- **Commencez toujours par le sein avec lequel vous avez terminé la tétée précédente** à moins que le bébé n'ait tété qu'un seul sein.
- **Commencez par masser le sein et par faire sortir une goutte de lait pour en humidifier le mamelon.**
- **Il est important d'adopter une position correcte:**
 - Mettez votre bébé ventre contre ventre de manière à ce que sa tête, son torse et ses épaules forment une ligne.
 - Commencez avec son nez à hauteur du mamelon.
 - Frottez le mamelon contre la lèvre supérieure du bébé pour stimuler celui-ci à happer le mamelon.
 - Laissez le bébé happer le sein autant que possible de manière à ce que le mamelon et l'aréole soient enfoncés aussi loin que possible dans sa bouche.
 - Lorsque le bébé est mis au sein correctement, ses lèvres sont retournées vers l'extérieur, son menton est enfoncé dans le sein et son nez est dégagé.
- **Si votre bébé ne saisit pas correctement le mamelon (douleur persistante)** ou s'il suçote le mamelon, il faut retirer le bébé du sein en interrompant la succion. Introduisez pour cela votre petit doigt dans le coin de la bouche du bébé. Vous éviterez ainsi d'abîmer votre mamelon.
- **Si votre bébé ne veut pas téter convenablement:**
 - Élargissez la zone de contact peau à peau.
 - Réveillez le bébé en changeant sa couche, en retirant ses draps, en le déshabillant, ...
 - Présentez-lui des petites cuillères de lait maternel.
- **Évitez autant que possible les tétines pendant les premières semaines.** Téter et happer le sein, c'est tout autre chose que de téter une tétine.
- **Pour protéger votre mamelon,** terminez la tétée en étalant une goutte de lait et en la laissant sécher sur le mamelon et l'aréole. En cas de douleurs aux mamelons, vous pouvez appliquer un peu de pommade Lansinoh sur le mamelon et l'aréole.
- **Lorsque la production de lait est en bonne voie, il faut vider le premier sein avant de présenter le second.** C'est important pour maintenir une bonne production de lait parce que plus le sein est vidé, plus il fabrique de lait. Cela permet également d'éviter les mammites. Cela permet également au bébé de recevoir le lait terminal riche en énergie.
- **Laissez votre bébé faire un rot après avoir bu à un sein et après la tétée.** Certains bébés doivent même faire des rots plus souvent.
- **Inscrivez bien les données sur la fiche du bébé.** De cette manière, la sage-femme aura un bon aperçu du déroulement des tétées, du nombre de fois où le bébé a uriné ou est allé à selles, du poids et de la température corporelle du bébé. Ces paramètres sont importants pour suivre le bien-être de votre bébé.