

► COMMENT SE REPOSER?

Suivre le rythme de sommeil de votre bébé les premiers temps facilitera votre repos. Les bébés ont un besoin intense de contacts. Le portage, peau à peau... sont utiles au quotidien.

En cas de besoin, n'hésitez pas à solliciter de l'aide auprès de votre entourage ou personnes ressources.

► QUE FAIRE SI DES DOULEURS APPARAISSENT ?

Consultez votre sage-femme ou un professionnel de santé

► PUIS-JE MANGER DE TOUT ? OUI !

Manger de tout de manière équilibré

A éviter : l'excès de caféine (café, thé, boissons au cola), l'automédication

A proscrire : les boissons alcoolisées.

Boire à sa soif est suffisant.

Si vous fumez, il est utile d'allaiter pour la santé de votre bébé. Il est très important de ne pas fumer en présence du bébé et de choisir de fumer après une tétée.

Si un tire-lait électrique vous a été prescrit, en voici les indications (fiche TL) :

- Démarrage de l'allaitement (en cas de séparation mère-enfant)
- Insuffisance de la lactation
- Drainage
- Entretien de la lactation
- Reprise du travail
- Utilisation ponctuelle
- Dons de lait
- Préférences de certaines mères

N'hésitez pas à vous rapprocher d'un professionnel formé pour plus d'informations.

Allaitement maternel et retour à domicile

► VOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS

Date	Avec	Tél. / Contact

Dans le cadre d'une sortie précoce, votre sage-femme libérale viendra à domicile dans les 24h suivant votre retour à domicile pour refaire le point avec vous sur votre allaitement, répondre à vos questions et peser votre bébé. Une visite chez votre pédiatre, médecin traitant, en centre de santé ou en PMI doit se faire dans les 8 jours suivant la naissance de votre bébé.

Dans le cadre d'une sortie classique, la sage-femme se déplacera dans les 48h. Une visite chez un pédiatre, un médecin traitant, ou un médecin de PMI doit se faire dans les 15 jours suivant la naissance.

Quel que soit le mode de sortie et l'âge de l'enfant, une puéricultrice de PMI peut se rendre disponible à domicile ou au centre à votre demande.

► N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER

- si votre bébé vous paraît inconsolable
- si votre bébé dort presque tout le temps
- si les tétées se font rares (<6/jours)
- si le bébé doit être réveillé pour téter et/ou s'il a du mal à téter
- si des douleurs au sein persistent
- si vous avez de la fièvre
- si votre bébé a de la fièvre

► LES ALLIÉS DE VOTRE ALLAITEMENT

Professionnels	Nom	Contact
L'équipe de la maternité		
Votre sage-femme libérale		
La puéricultrice de PMI de votre secteur		
Votre médecin traitant ou votre pédiatre		
Les associations de soutien de mère à mère		
Consultation spécialisée d'allaitement		

► DEPUIS QUE JE SUIS NÉ.E

- J'ai fait du peau à peau avec Maman et/ou coparent : Oui Non
- J'ai fait ma première tétée en salle de naissance (en pratique, comment ça s'est passé ?) J'y suis allé tout seul ?
.....
- J'ai été séparé(e) de Maman pendant jours, pour :
- J'ai bénéficié du traitement médicamenteux suivant :
- J'ai eu une section du frein de langue : Oui Non
(Indication.....)
- J'ai pris des :
 Suppléments de lait de maman Préparations pour nourrisson Les deux
(Indication.....)
- De quelle manière :
 À la seringue À la tasse À la cuillère Au biberon Au DAL
- J'ai suivi un traitement de l'ictère : Oui Non
- Maman utilise un tire-lait : Oui Non
(Indication.....)
- Maman utilise des bouts de sein ou écrans en silicone : Oui Non
(Indication.....)

- Maman me donne une sucette : Oui Non
(Motif.....)
- Maman est soutenue / a des personnes ressources (cercle privé) :
 Oui Non
 - Je suis rentré.e à la maison le à
 - Le jour de la sortie je pesais g

Il faut souvent 1 mois pour que l'allaitement se mette vraiment en place.

► COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ TÈTE SUFFISAMMENT LE PREMIER MOIS ?

- Reprise du poids de naissance à 10 jours
- 30 à 40g par jour ou 200g par semaine
- Urines : 5 à 6 couches mouillées abondantes d'urines claires
- Selles : 3 à 4 selles liquides ou granuleuses jaune or
- Nombre de tétées : tétées aux signes d'éveil, en moyenne 8 à 12 fois /24h, de façon irrégulière jour et nuit
- Déglutition audible ; en fin de tétée, bébé lâche le sein et semble apaisé.

Les tétées peuvent être groupées, surtout le soir où les périodes d'éveil agité sont plus longues. Il y a des jours où les bébés veulent téter plus souvent. La plupart des bébés demandent à téter la nuit. Cela correspond à un réel besoin et contribue à prévenir le risque d'engorgement et à entretenir la fabrication du lait.

► COMMENT SAVOIR SI JE PRODUIS ASSEZ DE LAIT ?

Votre production de lait pour la durée de votre allaitement au-delà du premier mois dépend du nombre de tétées des quinze premiers jours : plus votre enfant tétera souvent, plus votre volume de lait sera important.

Les signes d'une tétée efficace :

- Bébé réveillé, très actif, en interaction avec son environnement
- La succion s'effectue en longues salves
- Avant la montée de lait, le mouvement de succion est lent et régulier, le bébé déglutit occasionnellement. Dès la montée de lait, la déglutition a lieu à chaque mouvement de succion (signe d'un transfert de lait efficace)
- La succion, la déglutition et la respiration sont parfaitement coordonnées ; le bébé respire en tétant, n'accélère pas sa respiration pendant les pauses
- Entre les salves, les pauses sont rares et de courte durée et le bébé ne lâche pas le sein
- Les seins sont soulagés par la tétée (après la montée de lait)