

Le guide de l'allaitement maternel

1. Dans quelle position mettre mon bébé ?

Pour bien mettre votre bébé au sein :

1. Le ventre de votre bébé est contre votre ventre. Installez-vous confortablement.
2. Position de départ : le nez du bébé se trouve à hauteur du mamelon. En conséquence, le bébé ouvrira sa bouche et cherchera activement le sein.
3. Vous pouvez effleurer les lèvres du bébé pour qu'il ouvre la bouche et lèche le mamelon. C'est le réflexe de foussement.
4. Votre bébé va chercher activement le mamelon : il tourne la tête d'un côté à l'autre et bouge ses bras.
5. La bouche du bébé est grande ouverte lors de la succion. Rapprochez le bébé du sein quand sa bouche est grande ouverte.
6. **BONNE TECHNIQUE** : une bonne partie de l'aréole disparaît dans la bouche. Le menton touche le sein, le nez est naturellement dégagé. Les lèvres ondoient vers l'extérieur. Le bébé tête. **MAUVAISE TECHNIQUE** : les lèvres n'entourent que le mamelon.
7. Après la tétée, le bébé lâche le mamelon et est repu.
BONNE TECHNIQUE : le mamelon présente une forme allongée et ronde. **MAUVAISE TECHNIQUE** : le mamelon présente une forme aplatie (mauvaise technique de succion).

2. Comment savoir si mon bébé boit bien ?

1. Dans la plupart des cas, le bébé commence à s'alimenter en effectuant quelques mouvements de succion rapides pour activer la montée de lait. Dès que le lait commence à s'écouler, il boit de profondes et longues gorgées en s'arrêtant de temps à autre pour reprendre son souffle.
2. Vous entendez et vous voyez le bébé déglutir. Ses joues se bombent pendant la succion. Un mouvement est perceptible entre ses oreilles et ses tempes.
3. Le bébé a la bouche humide et est repu après l'allaitement.

3. Comment rompre le vide après l'allaitement ?

1. Vous mettez votre doigt à la commissure des lèvres entre les gencives.
2. Le vide est évacué et le bébé lâche prise. Normalement, cet acte n'est pas douloureux.

4. Comment savoir si mon bébé veut manger ?

1. Le bébé lèche ses mains, les yeux encore fermés.
2. Le bébé serre les poings.
3. Le bébé se lèche les lèvres, tourne la tête et recherche la poitrine.
4. Le bébé porte ses mains à la bouche.
5. Le bébé donne l'impression d'être tendu.
6. Le bébé pleure.

5. À quelle fréquence dois-je donner à manger à mon bébé ?

Schéma d'alimentation sur une journée de 24 heures : entre 0-2 semaine(s)

Schéma d'alimentation sur une journée de 24 heures : à partir de 2 semaines

Le nombre de prise alimentaire sur 24 heures varie d'un bébé à l'autre. Le mieux est de le nourrir à la demande. Les deux premières semaines de leur existence, les bébés boivent généralement fréquemment.

A partir de 2 semaines, certains bébés commencent à espacer les tétées, d'autres boivent encore fréquemment.

En cas d'inquiétude ou de questions, vous pouvez vous adresser à l'infirmière régionale.

6. Comment savoir si mon bébé boit suffisamment ?

Selles dans le linge

La première semaine de leur existence, les selles des bébés évoluent du méconium épais et noir vers des selles liquides d'une couleur jaune-orange : méconium – selles de transition – selles d'allaitement.

Nombre de selles entre 0-6 semaines

Les premières semaines, un bébé va au moins 3 fois par jour à selle.

Nombre de selles à partir de 6 semaines

À partir de 6 semaines, les selles évoluent différemment chez chaque enfant. Certains bébés nécessitent qu'on leur change le linge entre 3 à 6 fois par jour. D'autres bébés iront à selle à peine 1 à 2 fois par semaine. Les deux situations sont de l'ordre de la normalité.

Urine dans le linge

Le bébé urine régulièrement, à partir de son 4^e jour d'existence, le bébé peut uriner jusqu'à 6 fois par 24 heures.

Poids

Attendez-vous à une perte de poids moyenne équivalente à 7 % la première semaine.

Jour de naissance = poids de naissance

± Jour 3 = poids de naissance – 7 %

± Jour 14 = poids de naissance

± Semaine 3 = poids de naissance + environ 100 à 200 grammes

Votre bébé est pesé lors de chaque consultation chez Kind en Gezin.

7. Comment conserver le lait maternel tiré ?

Le lait maternel frais tiré au tire-lait doit se conserver dans des bouteilles ou des flacons ou dans des sachets de conservation pour lait maternel :

- 4 heures à température ambiante jusqu'à 29°C ou
- 4 jours au fond du réfrigérateur (1 – 4°C) ou
- 2 semaines dans le compartiment de surgélation du réfrigérateur ou
- 6 mois (acceptable jusqu'à 12 mois) dans le surgélateur (-20°C ou moins).

Conseil : n'oubliez pas de mentionner la date à laquelle le lait a été tiré.

Comment décongeler le lait maternel surgelé ?

- Décongélation lente : au fond du réfrigérateur, à conserver maximum 24 heures, à ne pas surgeler à nouveau.
- Décongélation rapide : passer sous l'eau du robinet (passer du froid à une température plus chaude). Vous pouvez immédiatement utiliser le lait maternel pour nourrir votre bébé. Il ne se prête pas à la conservation.

Comment conserver le lait maternel chez les enfants malades et les prématurés

Suivez les directives de votre médecin traitant ou de l'hôpital.