

## CONSEILS :

- ◆ Nous vous conseillons de manger de tout et de boire à votre soif (3 repas équilibrés)
- ◆ Une douche par jour suffit à l'entretien de vos seins
- ◆ Vous pouvez refaire du peau à peau sans restriction
- ◆ Votre bébé doit être très enroulé sur vous et prendre dans sa bouche 4 cm d'aréole; son menton sera enfouilli dans le sein
- ◆ Ne pas introduire de tétine avant 6 semaines
- ◆ Nous vous conseillons de garder votre bébé dans votre chambre

## POUR VOUS AIDER :

Lact'Ecoute : 04 73 26 08 99  
(permanence téléphonique)

Association Française de Consultants en Lactation: [consultants-lactation.org](http://consultants-lactation.org)

Allaitement Des Jumeaux et Plus (ADJ+)  
[www.allaitement-jumeaux.com](http://www.allaitement-jumeaux.com)

Coordination Française pour l'allaitement Maternel (COFAM)



Le Réseau de Santé en Périnatalité d'Auvergne promeut l'amélioration de la qualité de la prise en charge des femmes enceintes et de leur (s) enfant (s) en assurant la continuité, la coordination des soins, l'optimisation de l'orientation du patient dans le respect des principes de gradation des soins.

Il regroupe les 10 maternités auvergnates, les 3 Centres Périnataux de Proximité, les services de la Protection Maternelle et Infantile, et les professionnels libéraux, adhérents au réseau.



## Réseau de Santé en Périnatalité d'Auvergne

Pole F.E.E. - C.H.U Estaing  
1 place Lucie et Raymond Aubrac  
63000 CLERMONT FERRAND

TEL : 04.73.75.05.70

<https://www.esante-auvergne.fr/communaute/rspa>



# Quelques conseils pour allaiter votre enfant

## Votre lait :

Vous sécrétez en permanence du lait et il est stocké pour votre enfant. Votre lactation augmentera le premier mois puis restera stable jusqu'aux 6 mois de votre enfant. Plus vous stimulerez cette production (tire-lait, succion de l'enfant), plus elle sera abondante. C'est pourquoi nous vous recommandons de **ne limiter ni la durée ni la fréquence des tétées.**

Veillez à l'éveil de votre enfant lors de ces tétées et si jamais vous constatez des difficultés, pour le cas d'enfant malade ou qui n'arrive pas à téter correctement, n'hésitez pas à **faire appel à un professionnel.**

Certaines complications (engorgements, mastites...) peuvent faire baisser votre production et sont donc à surveiller de près.

## Les tétées:

### Un ou 2 seins:

Nous vous recommandons de finir un sein et proposer systématiquement le second que ce soit : avant la montée de lait, au moment de la montée de lait ou après celle-ci. Vous aurez ainsi la certitude d'avoir nourri votre enfant sans qu'il n'ait manqué de lait.

### La Fréquence : Allaitement à l'éveil

**Chaque bébé est différent.**

Il n'y a pas de limite au nombre de tétées, pas d'intervalles fixes à respecter. En moyenne, un bébé peut téter de 8 à 12 fois par 24 heures, y compris la nuit.

Laissez votre enfant téter aussi souvent qu'il le désire ; le plus souvent possible. Allaiter le dès les **signes d'éveil** et, si possible, sans attendre ses pleurs.

Il est normal de constater une baisse de la fréquence des tétées après le premier mois.

### La Durée: il n'y a aucun intervalle minimum

**« 10 min c'est un peu court 1h c'est un peu long »**

Le temps passé au sein n'est pas proportionnel au volume de lait obtenu au cours de la tétée ; c'est les déglutitions audibles et visibles de lait qui comptent.

La notion de durée n'est donc pas représentative. Mieux vaut une tétée courte mais efficace, plutôt qu'une tétée longue et laborieuse, qui n'est ni agréable ni efficace, pour votre enfant mais aussi pour vous.

### Signes que votre allaitement va bien:

#### La tétée efficace

- Vous n'avez pas de douleur au-delà de 8 jours
- Votre utérus se contracte pendant la tétée
- Vous avez soif après la tétée
- Vos seins sont plus souples après la tétée et le mamelon n'est pas déformé
- Votre bébé déglutit abondamment
- Il est repu après la tétée
- Il fait 4 à 6 selles/jour le 1er mois
- Il urine beaucoup (6 couches mouillées/j)
- Votre bébé prends environ 200grs/semaine

## Quelques positions:

### Position BN Biological Nursing ou Transat



Position de la louve

### Position de la Madone



Consulter un professionnel spécialisé en allaitement :  
 **votre sage-femme libérale, une consultante en lactation IBCLC, les associations de soutiens.**