



Allaitement maternel

|| Quelques conseils pour toi maman
de la part de ton bébé ||

HÔPITAL FOCH

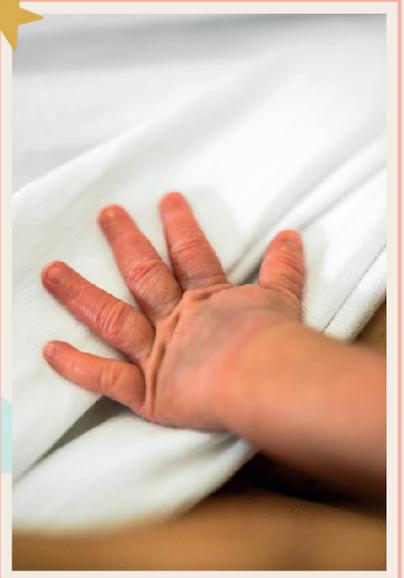
Marie-Emmanuelle LEGRAND,
Puéricultrice, Consultante en lactation IBCLC

Pr J-M AYOUBI,
Chef de Service,
Service de Gynécologie Obstétrique et Médecine de la reproduction

Voici quelques signes de faim que je peux te montrer et qui t'aideront pour bien t'installer et ensuite me donner ma tétée



« Mes yeux sont fermés, mais mes globes oculaires bougent »



« Je fais quelques mouvements »



« J'émetts de petits bruits. Je m'étire et je bâille »



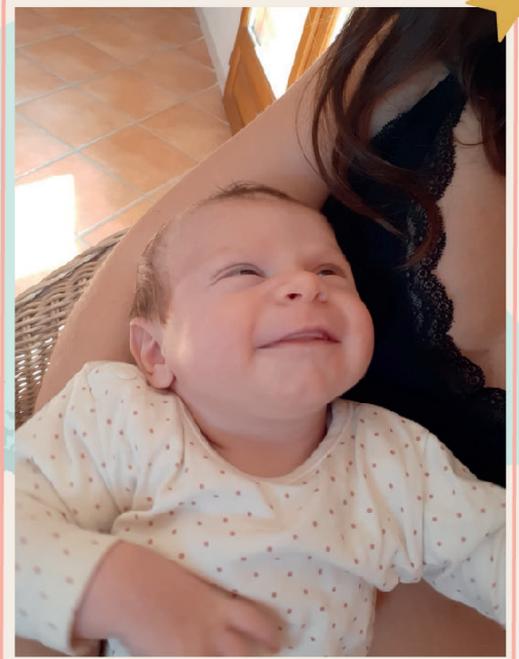
« Je porte mes mains à ma bouche, tête dans le vide, et tourne ma tête sur le côté »



« N'attends pas que je bouge beaucoup, que mon visage soit tout crispé, que j'ouvre mes yeux ou que je pleure »



« car si je suis trop affamé, je n'arrive pas à me calmer tout seul, ni à prendre le sein correctement, J'ai besoin de toi pour m'apaiser, et ensuite recommencer à têter »



« tu peux me parler car je connais bien ta voix, ne panique pas, prenons notre temps »



« la tétine peut parfois m'aider mais elle m'empêche surtout de te montrer que j'ai faim, regarde-moi, berce-moi et propose-moi à nouveau le sein »

Ton installation, Maman



« Pouvoir reconnaître mes signes de faim te laissera du temps pour



t'installer confortablement et me proposer ensuite ma tétée



dans ton lit, au fauteuil, sur une chaise, le dos et les bras bien calés, tu peux aussi surélever tes jambes. Toutes les positions sont bonnes, du moment que tu es à l'aise et que ton mamelon est en face de ma bouche. »



« Nous sommes alors dans de bonnes conditions pour faire une belle tétée »

Mes tétées



« N'hésite pas à me tenir la main »
et à bien caler mes jambes quand je
tête, sinon je me sens tout perdu »



« Plus je suis enfoui dans
ton sein, mieux je draine
le lait jusqu'à ma bouche,
sans te faire mal et en
respirant correctement. Et
si je mets mes mains en
avant et que je recule
mon corps, c'est que je
suis trop loin du sein »



« Attention, ton mamelon ne
doit pas être visible quand je
tête. Alors, rapproche-moi
avec ma bouche grande
ouverte, mes lèvres
inférieures et supérieures
bien ourlées sur l'aréole »



« Mes tétées efficaces
te donnent soif,
et aussi des
contractions qui
t'aident à bien
remettre ton utérus à
sa place »



« Parfois, je peux être gêné ou je désire être changé. Je peux avoir besoin d' un massage de ventre, d'être redressé pour faire un rot, si j'ai pleuré avant ou si j'ai été trop gourmand. »



« J'ai peut-être encore faim et vouloir une toute petite tétée supplémentaire. »



« Après mes tétées, pendant lesquelles j'ai profité de ton lait, ton odeur, ta chaleur et tes caresses,



je n'aime pas me retrouver tout seul dans mon berceau. J'ai aussi besoin de câlins, de contenant et de portage. »

Mon sommeil



« Pense à mettre ma turbulette dans ton lit pendant ma tétée, ce sera plus facile pour moi de m'y glisser ensuite »

« Puis installe-moi, en sécurité dans mon lit. Le linge bien bordé, sous ma tête, aura ton odeur ou celle de Papa, et quelques gouttes de ton lait m'aideront à mieux m'endormir »



« N'hésite pas à m'accompagner quelques minutes, en posant ta main sur moi, en caressant mon visage et en me berçant »

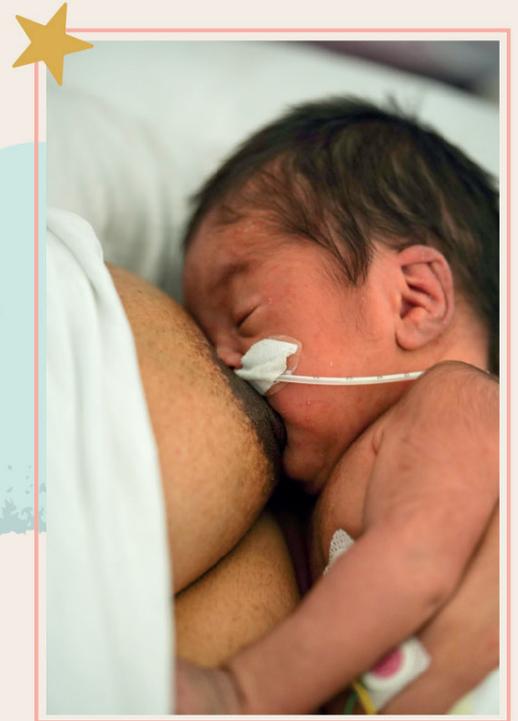


« Je serai rassuré et ton sommeil n'en sera que bien meilleur ensuite. Le caprice n'existe pas chez un nouveau-né »

Si je suis né plus tôt que prévu



« Les notions de J0-1-2-3 sont variables en fonction des circonstances de ma naissance, de mon poids et si je suis né par césarienne ou prématurément »



« Parfois, ça demande du temps, qu'il faut savoir s'accorder, car j'ai beaucoup de choses à apprendre »



« Mais tu as déjà du lait à m'offrir »



« Tu pourras le tirer avec un tire-lait électrique, on me le donnera par une petite sonde qui va de mon nez jusqu'à mon estomac ou avec une pipette, une cuillère à colostrum ou un dispositif d'aide à l'allaitement »



« Pendant qu'on me nourrira de cette façon, je vais prendre mon temps pour m'adapter à ma nouvelle vie et apprendre à téter »

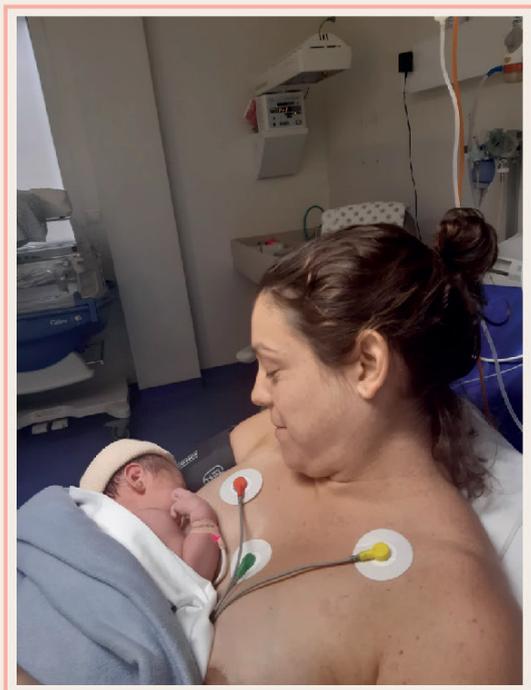


« Je ferai de petites tétées-câlins tout contre toi. Ça va beaucoup m'aider pour les tétées futures »

« Je vais avoir besoin de tout votre soutien, ainsi je vais bien grandir »



Le jour de ma naissance



« Je suis en salle de naissance.
Propose-moi un peu à peu
avec toi, Maman »



« Si tu es fatiguée, ou que tu
ne peux pas, je peux le faire
avec Papa »



« Mon réflexe de succion est maxi-
mal dans les deux heures qui suivent
ma naissance »



« Mais je suis aussi très fatigué,
j'ai parfois besoin de prendre
mon temps pour ma première tétée »



« Tu peux m'observer,
on se découvre tranquillement »



« Je mets mes doigts près de
mon visage, je lèche ton sein,
j'essaie d'ouvrir ma bouche,
puis je me repose »



« Je recommence en ouvrant
plus grand ma bouche,
me rendors et enfin je
commence à téter »



« En me laissant aller à mon rythme,
car je ne peux pas m'adapter au tien,
je vais mieux téter, et ce sera
agréable pour toi »

Je suis né il y a quelques heures,
j'arrive dans le service de maternité avec toi.



« Je suis très calme ces premières heures, je dors beaucoup, ma naissance m'a épuisé. Je n'ai pas très faim, et parfois même je suis un peu nauséeux »



« Mais je dois prendre de petites tétées de colostrum, très riches en anticorps et en sucres. Cela me convient très bien pour aujourd'hui, il faut que tu me les proposes pour que je retrouve des forces »



« Notre cohabitation mère-enfant est conseillée 24h sur 24h. Et le soutien de papa ou d'un proche est très important »



« Tu vas découvrir mes signes d'éveil en me regardant et en m'écoutant, tu comprendras mieux mes besoins, tu y répondras tranquillement, et ça te donnera confiance en nous. Surtout, pense à dormir en même temps que moi. »

Mon premier jour et ma première nuit



« Je me réveille tout doucement et je cherche à téter. Ton allaitement est à ma demande, de jour comme de nuit. Ne regarde ni ta montre, ni ton téléphone, mais concentre-toi sur mes mouvements de succion. »



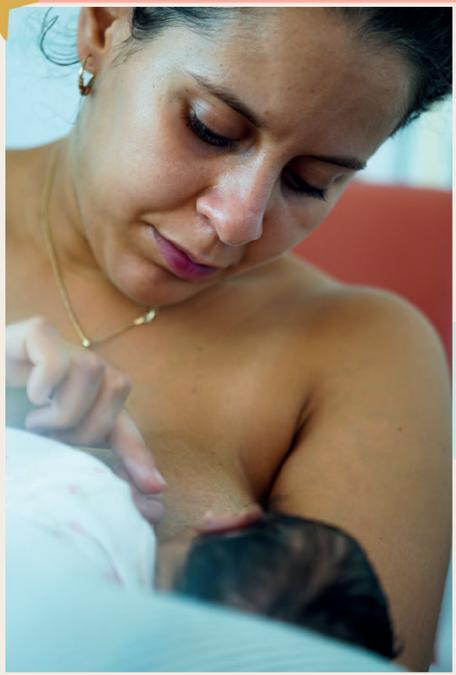
« J'ai besoin de ton observation et de ton aide. Recule alors légèrement ma tête. Je me réveille doucement, me repositionne bien et enclenche à nouveau une succion nutritive. »



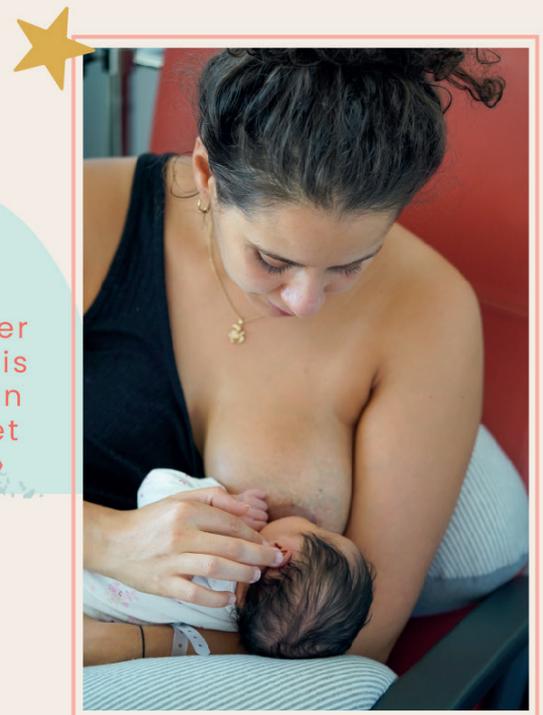
« De petits mouvements sont signes de tétée-câlin, pas assez nourrissante, je risque de lâcher un peu le mamelon, ce ne sera pas agréable pour toi, ni efficace pour moi. »



« Quand ils sont amples, suivis d'une petite pause pour respirer et déglutir, et que je reprends, tout seul, mes mouvements amples, c'est que je me nourris très bien. Regarde alors mon cou et mes joues, tu sauras que je tète efficacement. »



« Si je commence à fatiguer, tu peux m'aider, en faisant une compression avec ta main, du haut de ton sein vers mon visage, mais éloigné du mamelon, qui doit être entièrement dans ma bouche. »



« Quand je suis bien efficace, laisse-moi téter autant que je veux, mais surtout, continue à bien observer ma succion et ma position au sein. »



« Je me fatigue très vite mais je dois téter pour éliminer mon méconium, reprendre des forces, grossir, et te permettre d'avoir ta montée laiteuse. »



« Alors, repose-toi dès que je dors, mes tétées sont fréquentes, notamment la nuit. »

Mon deuxième jour de vie



« Je suis beaucoup plus réveillé car je me suis bien reposé durant mon premier jour. Maintenant, j'ai un plus grand appétit et je dois découvrir le monde qui m'entoure. »



« Toi, tu es souvent plus émotive et plus fatiguée. Alors, limite au maximum tes visites, la télévision et le téléphone car je vais avoir besoin de toi pour me nourrir, m'aider et me rassurer. »



« Mange bien, repose-toi, vis à mon rythme: cette nuit je vais faire la java en te réclamant énormément de tétées, mais elles sont indispensables. »



« C'est grâce à elles que tu vas avoir ta montée laiteuse, et comme nous sommes bien coordonnés, plus je tète, plus tu produis. »



« Nos premiers jours peuvent te paraître parfois difficiles et fatigants »



« Mais comme j'ai très bien tété, et que tu m'as compris, tu as transformé mon lait. Il a changé en couleur, en quantité, en consistance. Il contient tout ce dont j'ai besoin »



« Il est très important d'avoir confiance en nous, et de bien m'observer, cela va beaucoup nous aider pour l'allaitement »



« Tu es heureuse de ta montée laiteuse, j'ai repris du poids, j'ai une bonne digestion, je dors mieux et nous allons bientôt rentrer à la maison »

Mon troisième jour



« Le temps de la tétée est un moment de calme, de patience, d'échanges, de contact et de parole, à découvrir ensemble. »



« Chaque maman et chaque bébé étant unique, il est important de bien t'adapter »



de ne pas comparer, douter de tes capacités, ni te poser trop de questions. »



« Mes tétées sont efficaces, je suis satisfait, tout comme toi et les équipes de la maternité: nous pouvons rentrer chez nous. »

Voici un petit résumé de notre bien-être et de ton allaitement



- Observe-moi
- Écoute-moi
- Évalue et réponds vite à mes besoins
- N'attends pas que je pleure
- Adapte-toi à mon rythme
- Repose-toi au maximum, même pour un temps très court
- Sois patiente, ne me compare pas à un autre bébé
- Ayons confiance l'un en l'autre : parle-moi, explique-moi, touche-moi et porte-moi, occupe-toi de moi car je ne fais aucun caprice
- Écoute les conseils que l'on te donne avec bienveillance, mais sache que celle qui me connaît le mieux, c'est toi, donc ne doute pas de tes capacités

Merci maman



Si tu as besoin d'autres conseils, n'hésite pas à t'adresser
auprès de professionnels en qui tu as confiance.



Ce numéro gratuit peut aussi te rassurer

SOS ALLAITEMENT IDF
0800 800 315





« Et merci également à tous les parents et bébés qui ont participé à l'élaboration de ce livret »



« ainsi qu'au photographe, William Legrand »

William Legrand
PHOTOGAPHE

william.prodibi.com
06 59 53 62 34