

Si une de ces affirmations me concerne, je contacte rapidement un professionnel de l'allaitement !

Je sais où demander de l'aide ?

BIEN
DEMARRER
MON ALLAITEMENT

● Mon bébé a toujours des selles foncées et collantes (méconiales) après le 3ème jour (il n'a pas de selles jaunes, grumeleuses, liquides)

● Mon bébé a moins de 3 selles par 24 heures après le 4ème jour

● Mon bébé tête moins de 6 fois par 24 heures

● Mes seins sont douloureux pendant la tétée même après les premières suctions du bébé

● Mon bébé semble insatisfait après la majorité des tétées

● Mon bébé dort au moins 6 heures d'affilée la nuit

La maternité où j'ai accouché

.....
.....
.....

Conseil Départemental du Finistère
Protection Maternelle et Infantile 02 98 76 22 03
pour connaître les coordonnées du CDAS
le plus proche de mon domicile

Consultations d'allaitement

Brest Maternité CHRU 02 98 22 35 33
Brest CHP - Site de Keraudren sur RV 02 98 34 29 63
Brest Cabinet de sage femme libérale 07 80 48 90 91
Brest Cabinet de sage femme libérale 02 98 80 27 25
Plouzané Puéricultrice libérale non conventionnée
06 89 80 74 90
Saint-Renan Cabinet de pédiatrie 09 73 13 56 75
Landerneau Cabinet de pédiatrie 02 98 85 31 93
Lanmeur Sage femme libérale 07 69 11 55 58
Morlaix Maternité 02 98 62 60 81
Morlaix Néonatalogie 02 98 62 60 51
Carhaix Maternité 02 98 99 23 95
Châteaulin Sage femme libérale 06 87 01 02 62
Douarnenez Cabinet de pédiatrie 02 98 92 14 22
Douarnenez Centre Périnatal 02 98 75 15 35
Quimper Maternité CH de Cornouaille 02 98 52 61 42
Quimper Cabinet de pédiatrie 02 98 53 15 57
Pont L'Abbé Puéricultrice libérale non conventionnée
06 67 42 24 52

Association de soutien

La Leche League : www.llfrance.org

Numéro national de La Leche League : 01 39 584 584



RPBO Décembre 2017

périnatalité
BRETAGNE OCCIDENTALE
Contact : reseaperinat.bo@wanadoo.fr
Site internet : www.perinat29.fr

Réseau financé par
l'Agence Régionale de Santé Bretagne



J'ai choisi d'allaiter !

Voici quelques repères pour démarrer au mieux cette expérience

- Je reconnais les signes d'éveil qui montrent que mon bébé est prêt à téter, sans attendre qu'il pleure.

Mouvements et/ou bruits de succion, le bébé porte ses mains à la bouche, etc.

- Je propose le sein à mon bébé aussi souvent et aussi longtemps qu'il le souhaite, de jour comme de nuit.

- J'arrive à positionner mon bébé au sein correctement.

Je suis installée confortablement dans la position ou les positions qui me conviennent, le corps de mon bébé est face au mien, son oreille, son épaule et sa hanche sont sur une même ligne droite.

Je le place de telle sorte que son nez soit en face du mamelon, afin qu'il puisse lever le menton pour prendre une grande «bouchée» de sein.

Quand il ouvre grand la bouche, je l'approche rapidement du sein.

- Je sais bien faire la différence entre :

«Téter de façon efficace» :

Mouvements de succion amples, lents et rythmés avec déglutitions visibles et/ou audibles : Je les vois et/ou je les entends

«Etre au sein» :

Mouvements de succion rapides et irréguliers, avec de nombreuses pauses

- Je connais les signes qui montrent que mon allaitement est efficace :

Je vois ou j'entends mon bébé avaler à chaque tétée.

Les tétées sont fréquentes (supérieures à 7-8 par jour, en moyenne 8 à 12 par jour), parfois rapprochées à certains moments de la journée, notamment en soirée.

Les selles sont nombreuses, au moins 2 à 3 selles **abondantes** par jour. Les selles d'allaitement typiques sont jaunes, granuleuses, molles et/ou liquides.

Les urines sont abondantes : les couches sont lourdes.

La prise de poids moyenne est supérieure ou égale à 200 grammes par semaine pendant les 3 premiers mois.

- Je connais l'existence des «jours de pointe»

Ce sont des jours où j'ai l'impression de ne pas avoir assez de lait car mon bébé semble vouloir téter tout le temps.

Si sa prise de poids est normale, il ne s'agit pas d'une insuffisance de lait, c'est une étape normale dans son développement rapide.

Ses pleurs ne veulent pas toujours dire qu'il a faim, il recherche plutôt le réconfort et la proximité physique.

- Je connais les «clignotants d'alarme» qui doivent m'inciter à demander de l'aide rapidement.

Le nombre de tétées est inférieur à 6 par 24 heures.

Mon bébé dort beaucoup, en particulier la nuit.

Mon bébé s'endort dès le début de la tétée et/ou pleure dès qu'il lâche le sein.

Ses selles et ses urines sont peu fréquentes et/ou peu abondantes.

A noter qu'à partir d'environ un mois, certains nourrissons allaités qui vont bien et dont la croissance est normale, ont beaucoup moins de selles : par exemple une seule selle un jour sur 2 ou 3, voire moins souvent. Mais les selles gardent leur aspect caractéristique.

Sa prise de poids est inférieure à 20 grammes par jour **ou 150 grammes par semaine** pendant les 3 premiers mois.

Attention !

Il s'agit d'une prise de poids moyenne.

Il n'est pas nécessaire de peser le bébé tous les jours mais plutôt une fois par semaine pendant les premières semaines.

La fréquence des pesées est à adapter à chaque situation.

J'ai un engorgement persistant ou des douleurs pendant la tétée, même après les premières suctions du bébé.