



ALLAITER : CONSEILS PRATIQUES

www.grandlyon.com

GRANDLYON
la métropole



COMMENT VOUS INSTALLER ?

Confortablement :

- Position stable, le corps détendu, sans tension (tête appuyée, dos calé, jambes surélevées si besoin).
- Un coussin ferme (ou autre support) maintient le bébé stable à bonne hauteur et lui évite de tirer sur le sein.

Installez votre bébé bien contre vous :

- Bébé ne tourne pas la tête pour téter (son nez et son nombril sont alignés).
- Vous lui présentez le mamelon à la hauteur de son nez : cela favorise la bascule de sa tête en arrière, qui lui permet d'avaler plus facilement.
- Il ouvre largement la bouche et prend un maximum d'aréole (partie la plus foncée du sein) : menton appuyé contre le sein, nez naturellement dégagé.



PREND-IL BIEN LE SEIN ?

- Proposez le sein dès l'éveil (bébé s'étire, tête sa langue, met les mains à la bouche...), n'attendez pas les pleurs.
- Laissez bébé aller seul au sein, sans mettre le sein dans sa bouche (comme une tétine).
- D'abord, il tète rapidement pour «faire venir le lait» puis plus lentement quand le lait arrive. Vous le voyez et l'entendez avaler : la tétée est efficace.
- Vous avez soif, votre 2^{ème} sein coule...
- Le bébé stimule la production de lait en tétant : plus il « vide » bien le sein, plus rapidement le sein se « remplira » pour la tétée suivante.



Une bonne installation et une tétée efficace favorisent une bonne prise de poids et l'absence de crevasses.



QUEL RYTHME ET QUELLE DURÉE POUR LES TÉTÉES ?

- 8 à 12 tétées sont proposées par 24h les premières semaines.
- Souvent irrégulières : très fréquentes en soirée (période d'agitation) et espacées le matin (période de sommeil prolongée).
- Le lait maternel, très digeste, permet des tétées rapprochées (même d'un quart d'heure).
Attention au bébé qui réclame peu, dort beaucoup : il risque de ne pas manger suffisamment.
- Il n'y a pas de durée fixe pour une tétée : elle varie selon l'appétit, la soif, le besoin de câlin et/ou d'être rassuré.



La proximité avec le bébé (portage, berceau à côté du lit des parents la nuit) facilite l'allaitement.



VOTRE BEBE BOIT-IL ASSEZ DE LAIT ?

Votre bébé boit suffisamment si vous comptez :

- 5 à 6 couches bien lourdes d'urine par 24h,
- 4 à 5 selles liquides avec des petits grains par 24h, le premier mois.

Au-delà du premier mois, les selles peuvent devenir moins fréquentes mais restent abondantes et molles : ce n'est pas une constipation.

Chercher à « stocker du lait » en espaçant les tétées limite la production : en tétant souvent, le bébé la favorise.



La pesée du bébé faite par un professionnel, quelques jours après la sortie puis une fois par semaine durant le premier mois, confirmera le bon démarrage de l'allaitement. Ce professionnel pourra également répondre à toutes vos questions.



DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?

De confiance :

4 à 6 semaines sont souvent nécessaires pour installer un allaitement.

De repos :

Ce n'est pas l'allaitement qui fatigue, c'est le rythme du bébé, les suites de l'accouchement, la charge de travail à la maison...

L'aide concrète de l'entourage pour les tâches quotidiennes (ménage, repas, courses...) pourra faciliter votre allaitement.

De soutien :

- L'entourage (le papa, la famille, les amis...),
- Les associations – Galactée : 04 72 07 01 00.

D'accompagnement :

- La PMI,
- Les professionnels de la maternité, sages-femmes libérales, médecins...,
- Le lactarium : 04 72 00 41 43.



Les professionnels de la PMI (infirmières, puéricultrices, auxiliaires de puériculture, sages-femmes, médecins...) vous accompagnent dans votre projet d'allaitement.

Métropole de Lyon

20, rue du Lac

CS 33569 - 69505 Lyon Cedex 03

Tél : 04 78 63 40 40

www.grandlyon.com/pmi