

■ Signes d'une tétée efficace

Une grande partie de l'aréole est dans la bouche du bébé. Les lèvres sont retroussées vers l'extérieur, la langue sous le mamelon et sur la lèvre inférieure. Le nez et le menton touchent le sein. Maman entend bébé déglutir.

■ Positions pour allaiter

Il est important pour la mère de connaître et expérimenter différentes positions en dehors de toute difficulté. Allaiter couchée pour se reposer, en madone, en madone inversée, en ballon de rugby, sont les plus classiques.

■ Compléments lactés

Les petites quantités de colostrum du début sont adaptées à la taille de l'estomac du bébé et suffisent à prévenir l'hypoglycémie et la déshydratation. Les bébés nés à terme, en bonne santé n'ont besoin que de téter à volonté.

(Academy of Breastfeeding Medicine, www.bfmed.org)



Où trouver des informations ?

- Comment ça marche ? www.info-allaitement.org
- Partager vos interrogations, joies et expériences avec d'autres parents ? Lactaliste : liste de discussion. Inscription sur le site de la leche league : www.lillfrance.org
- Coordonnées des associations de soutien à l'allaitement sur : www.coordination-allaitement.org

www.info-allaitement.org

Textes : Information Pour l'Allaitement (IPA)
Retrouvez les autres publications d'IPA sur Internet :

Brochures destinées aux mamans décrivant les bons gestes pour démarrer un allaitement :

- Histoire d'allaiter (36 pages)
- Allaiter le premier mois (3 volets)
- Repères pour allaiter (3 volets)
- Allaiter dans tous les sens : les positions, 3 volets ou affiche.



Les critères de surveillance des premiers jours de l'allaitement existent aussi en affiche, conçue pour les maternités.



Information
Pour
l'Allaitement

Premiers Jours de l'allaitement











Critères de surveillance
d'un allaitement efficace
lors du premier mois.



Information
Pour
l'Allaitement

www.info-allaitement.org

Association IPA - CERDAM
Centre hospitalier Lyon sud - Maternité
165 chemin du Grand Revoyet 69310 Pierre Bénite
04 78 42 09 16 - 06 75 81 42 53

Age de bébé	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	30 jours
Taille de l'estomac de bébé et quantité journalière	 Taille d'une noisette	 10 à 100 ml par jour	 Taille d'une noix	 200 ml par jour		 Taille d'un ouf 700 ml par jour
Attitude de bébé	Dort beaucoup Pleure peu Le garder près de maman pour lui proposer le sein souvent.	Prend goût au sein Demande à téter plus spontanément.	Bébé trouve cela tellement bon, qu'il en veut plus et tête parfois non stop « période Java »		Les tétées sont irrégulières mais fréquentes	Maman et bébé vont trouver le rythme qui leur convient.
Le lait maternel	Appelé Colostrum, concentré, jaune, riche en éléments nutritifs et anticorps			Le lait devient plus liquide et abondant.		Le lait mature évolue en fonction des besoins de bébé
Fréquence moyenne des tétées	de 6 à 20 tétées par 24 h. Pas de durée limitée pour une tétée. Pas de durée minimale entre deux tétées car le lait maternel est très digeste.					En moyenne, de 6 à 12 tétées par 24 h.
Nombre de couches mouillées	1 couche mouillée au moins	2 couches mouillées au moins	3 couches mouillées au moins	4 couches mouillées au moins	5 couches mouillées au moins	6 couches TRÈS mouillées au moins / 24 h.
Fréquence et couleur des selles		Au moins 1 à 2 fois par jour, noires puis vertes foncées	Au moins 2 à 3 fois par jour jaune d'or, avec des grumeaux.			D'une selle à chaque tétée à une selle par jour au moins, jaune d'or avec grumeaux
Poids de bébé		Il est possible que bébé perde entre 5 à 7 % de son poids de naissance puis retrouve ce poids vers l'âge de 2 semaines au plus tard. Il est inutile de peser bébé avant et après la tétée.				Bébé prend au moins 20 g. par jour.