

CE QUI ENTRE DOIT SORTIR, VÉRIFIEZ CE QUI SUI

- A partir de la quatrième journée, trois à quatre selles par périodes de 24 heures.
- Les selles passent de noires à brun-vert puis deviennent des selles molles jaunâtres à mesure que le bébé absorbe votre lait
- Après la quatrième journée, le bébé devrait mouiller complètement 5 à 6 couches par jour

AVEC LE TEMPS

- Il arrive à tous les bébés de téter moins à l'occasion. Ceci ne signifie pas que vous n'avez pas assez de lait
- Vers 3 semaines, 6 semaines (et plus tard vers 3 mois, 6 mois) Il arrive aussi que votre bébé « explose » le nombre de tétées, réclamant le 2ème sein, voulant toujours téter ce n'est pas que vous n'avez plus de lait, mais c'est plutôt la période d'un pic de croissance
- Cette période est transitoire, nécessaire à une augmentation de votre production de lait pour satisfaire votre bébé

- En répondant aux signes de faim de votre bébé, vous aidez à régler votre production de lait.
- Le gonflement des seins diminue normalement entre le 7ème et 10ème Jour et ça NE signifie PAS que vous produisez moins de lait .
- Votre lait est clair, parfois transparent il contient beaucoup d'éléments nutritifs.

Si vous avez des questions, des douleurs persistantes ou si vous ne pouvez pas entendre votre bébé avaler, demandez de l'aide sans plus tarder ! Ne rester pas seule

Consultation gratuite après la sortie de la maternité avec

Votre Sage-Femme référent en lactation
Emmanuel - Prise de rendez-vous sur l'application « Materniteam » - Votre sage-femme libérale - La Leche League...(site LLL) - Le Lactarium Tel: 04 67 33 66 99

Les informations fournies sur ce flyer sont à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis médical ou professionnel.

 **ELSAN**
POLYCLINIQUE MÉDITERRANÉE

CONSEIL DE SORTIE DE LA MATERNITE



Allaitement

AUGMENTER VOTRE PRODUCTION DE LAIT

- Allaiter souvent, dès les premiers signes de faim de votre bébé
- De 8 à 12 tétées par période de 24 heures, bien que les tétées ne suivent pas un horaire régulier
- Evitez les sucettes ou les biberons, au moins pendant les 4 à 8 premières semaines
- Allaiter souvent et ne donnez pas de préparations commerciales pour nourrissons. Utilisez ces préparations pour des raisons médicales.
- Dormez près de votre bébé, même à la maison. Apprenez à l'allaiter en restant couchée

ALLAITEZ VOTRE BÉBÉ DÈS LES PREMIERS SIGNES DE FAIM

- Le bébé porte les mains à la bouche, fait des mouvements de succion.
- Le bébé gazouille, soupire ou s'étire.
- Les pleurs sont le dernier signe de la faim : n'attendez pas jusque-là !

SURVEILLEZ VOTRE BÉBÉ ET NON L'HORLOGE

- Alternez le sein avec lequel vous commencez à allaiter ou commencez par celui qui semble le plus plein
- Changez de côté lorsque le bébé avale plus lentement ou lorsqu'il laisse le sein
- C'est normal que le bébé ne prenne pas le deuxième sein à chaque tétée
- Aidez votre bébé à bien ouvrir la bouche : chatouillez sa lèvre supérieure ou frottez son menton avec votre mamelon
- Si le bébé à envie de dormir, le contact peau contre peau peut l'encourager à téter. Enlevez le haut du pyjama du bébé et placez le bébé sur votre poitrine nue

VÉRIFIEZ LES SIGNES DE TRANSFERT DU LAIT

- Vous pouvez entendre votre bébé avaler
- Vous n'entendez pas de bruit anormal de succion (clic)
- Le bébé ne montre aucun signe de faim après la tétée

- Le corps et les mains du bébé sont détendus
- Vous pouvez vous sentir détendue, somnolente ou assoiffée et vous pouvez éprouver des picotements dans les seins
- Vous pouvez sentir des contractions de l'utérus ou du lait peut s'écouler de l'autre sein
- Vous pouvez ressentir des petites saccades, mais NON une douleur persistante. Une bonne prise du sein prévient la douleur :
- Menton contre sein et poitrine contre poitrine
- Bouche ouverte pour boire : les lèvres du bébé sont saillantes
- Bouche grande ouverte : la bouche du bébé couvre la plus grande partie de l'aréole (la zone foncée du sein) et non seulement le mamelon
- Le bébé pend du poids normalement : on programme une pesée 4 à 5 jours après la sortie de la maternité. Puis deux semaines plus tard