Vos prochains rendez-vous :

Le	Avec	Téléphone

Une visite est conseillée avant les 10 jours de votre bébé et une autre entre la 2e et la 3e semaine pour peser votre bébé et répondre à vos éventuelles questions.

N'hésitez pas à consulter

- ✓ si votre bébé vous paraît inconsolable.
- ✓ si votre bébé dort presque tout le temps.
- ✓ si les tétées se font rares.
- ✓ si des douleurs au sein persistent
- ✓ si vous avez de la fièvre

Les alliés de votre allaitement :

L'équipe de la maternité - tel :

Votre sage-femme libérale :

La puéricultrice de PMI de votre secteur :

Votre médecin traitant ou votre pédiatre :

Les associations de soutien de mère à mère :

Consultation spécialisée d'allaitement :

Histoire de l'allaitement de .....

Je suis né(e) le ...../...../..... à ..... SA par .....

Maman a eu une anesthésie :

A la naissance, je pesais ..... g.

Je suis le ..... ème bébé allaité de la famille.

Je rentre à la maison

le ...../...../.....

et je pèse ..... g.

Depuis que je suis né(e)

J'ai fait du peau à peau avec Maman et/ou Papa.

J'ai été séparé(e) de Maman pendant ..... jours. Cause : .....

J'ai bénéficié du traitement médicamenteux suivant : .....

J'ai eu une section du frein de langue

J'ai pris des compléments de préparation pour nourrisson

J'ai suivi un traitement de l'ictère

Maman utilise un tire-lait

Je prends le lait de Maman à la seringue, à la tasse, à la cuillère, au biberon *(rayer les mentions inutiles)*

Maman utilise des bouts de sein ou écrans en silicone

Maman me donne une sucette

Naître & Grandir
en languedoc roussillon

Le retour à la maison : une nouvelle étape !

Il faut souvent 1 mois pour que l'allaitement se mette vraiment en place.
Prenez le temps, écoutez votre bébé, faites-vous confiance...

Comment savoir si votre bébé tète suffisamment ?

Les bébés allaités ont au moins 6 couches mouillées d'urine et au moins 3 selles / 24h les 6 premières semaines de vie,
Passé les 5 premiers jours, les selles sont molles ou franchement liquides, de couleur jaune à marron-vert.

Quelques repères :

Pendant les premiers mois, un bébé tète en moyenne **8 à 12 fois /24h**. Mais rares sont les bébés qui tètent à heure régulière. Les tétées peuvent être groupées, surtout le soir où les périodes d'éveil agité sont plus longues.
Il y a des jours où les bébés veulent téter plus souvent.
La plupart des bébés demandent à téter la nuit. Cela correspond à un réel besoin et contribue à prévenir le risque d'engorgement et à entretenir la fabrication du lait.

Suivre le rythme du bébé les premiers temps facilite le repos des mères qui ont souvent besoin de récupérer de la grossesse et de l'accouchement. Si votre bébé est agité ou s'énerve, vous pouvez lui proposer le sein ; s'il n'en veut pas, il a peut-être besoin de rester contre vous pour se calmer. Le portage est souvent utile au quotidien.

Il est recommandé que l'enfant dorme dans son lit dans votre chambre au moins les 6 premiers mois. Cela permet à la maman de percevoir ses petits signes de réveil avant les pleurs et au bébé de combler son besoin de présence (contact, voix...), même pendant son sommeil.

Certains bébés ont un besoin intense de contacts ; si vous vous sentez dépassée, fatiguée et irritée, il est préférable de le confier à une autre personne et de chercher de l'aide pour mieux vivre ces moments difficiles.

Que faire si des douleurs apparaissent ?

Les crevasses : étaler un peu de lait sur le mamelon aide à cicatriser.
Si la douleur persiste, n'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel pour revoir la prise du sein de votre bébé.

L'engorgement : Les tétées fréquentes, au rythme du bébé, permettent en général d'éviter les engorgements. Si les seins deviennent durs et douloureux, si tendus que le bébé ne peut téter et que le lait ne coule pas, on peut exprimer un peu de lait à la main et faire téter le bébé le plus souvent possible. Si l'engorgement dure ou si vous avez de la fièvre, il est conseillé de consulter un professionnel.

Puis-je manger de tout ? OUI !

A éviter : l'excès de caféine (café, thé, boissons au cola), l'automédication et les boissons alcoolisées.
Boire à sa soif est suffisant.
Si vous fumez, il est utile d'allaiter pour la santé de votre bébé. Il est très important de ne pas fumer en présence du bébé et de choisir de fumer après une tétée.

Reprendre une activité ?

La pratique d'un sport est compatible avec l'allaitement.
Si vous prévoyez de reprendre votre travail, vous pouvez continuer à allaiter. Les tétées adoucissent la séparation même si cela demande une certaine organisation. Vous pouvez vous informer sur vos droits au travail et en parler avec les personnes qui accueilleront votre bébé. Allaiter dans les locaux de la crèche ou chez votre assistante maternelle est souvent possible. Vous pouvez choisir d'apporter votre lait pour l'alimentation de votre bébé pendant le temps d'accueil.

L'OMS recommande l'allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois de l'enfant, les professionnels de santé sont là pour vous aider.