

Du lait pour votre bébé

DE LA NAISSANCE AU JOUR 4 - Gardez bébé près de vous, donnez lui souvent le sein

DES FAITS A CONNAITRE

- L'estomac d'un nouveau né est aussi petit qu'une bille de verre. A la naissance vous avez juste la quantité nécessaire pour le nourrir.
- Vos seins ne sont jamais vides
- Quand l'allaitement est efficace, un nouveau né n'a besoin ni d'eau ni de lait artificiel.
- De multiples mises au sein favorisent la production de lait.
- De multiples mises au sein préviennent les engorgements.
- La plupart des mères sont tout à fait capables d'allaiter des jumeaux, des triplets...
- Privilégiez le contact peau à peau, pour des mises au sein plus faciles et efficaces.

A QUOI S'ATTENDRE

- A beaucoup de mises au sein
- A des bouts de sein qui peuvent être sensibles les deux premières minutes puis la douleur s'atténue.
- Si bébé s'agite, offrez lui alors les deux seins à la même tétée.
- A une ou deux couches très mouillées par jour et des selles noires.
- A une perte de poids vers le quatrième jour. Pour beaucoup de nouveau nés, cette perte équivaut à 10 % du poids de naissance.

CE QU'IL FAUT APPRENDRE

- A allaiter le dos bien calé, légèrement penché en arrière pour que l'estomac de bébé repose sur votre corps. Vous pourrez allaiter tout en vous relaxant.
- Pour un meilleur confort, aidez bébé à prendre le sein, il doit happer toute l'aréole et non le bout de sein. Si cela fait trop mal, demandez conseil.
- Veillez à ce bébé prenne le sein au moins 8 fois par jour. Certaines tétés peuvent être très rapprochées. S'il en a besoin, guidez votre bébé vers le sein pendant qu'il est en phase de sommeil léger.
- Ayez quelqu'un à qui vous vous adresser en cas besoin.

Vous savez combien votre lait est important pour votre bébé. Beaucoup de mamans se demandent comment le lait se fabrique. Voici quelques clés pour la période de la naissance à 6 mois.



**DU JOUR 4 A LA SEMAINE 6 -
Votre production de lait se met en place**

DES FAITS A CONNAITRE

- L'estomac de bébé grandit pour atteindre la taille d'un œuf de poule vers le 10^{ème} jour.
- La plupart des bébés prennent le sein 8 à 12 fois par jour mais à des heures irrégulières. Certaines tétés peuvent être très rapprochées de jour comme de nuit.
- Bébé peut prendre un sein à chaque tétée ou prendre les deux seins. Laissez le décider.
- Plus bébé tète plus la quantité de lait produite augmente.
- La production de lait augmente généralement entre le 3^{ème} et le 4^{ème} jour.
- Un sein bien drainé favorisera une meilleure production de lait qu'un sein qui n'aura pas été vidé complètement.
- Privilégiez l'allaitement exclusif. Evitez tout autre forme de liquide.
- La production de lait progresse d'une once (30 ml) à 30 onces (900 ml) entre le premier et le 40^{ème} jour

A QUOI S'ATTENDRE

- Si vous sentez vos seins gorgés de lait continuez à allaiter ou évacuez manuellement le lait. Ceci n'aggravera rien au contraire, cela vous soulagera.
- Entre le 3^{ème} et le 5^{ème} jour, les selles de bébé vont passer de la couleur noire à verte puis jaune. Après cela attendez vous à 3- 4 selles plus jaunes de la taille d'une pièce 25 cents (2,5cm) voire plus large chaque jour.
- Attendez vous à 5 ou 6 couches très mouillées après le jour 5

- Votre bébé doit avoir repris son poids de naissance au bout de deux semaines.
- Votre bébé peut avoir envie d'être allaité alors qu'il vient juste de prendre le sein, ceci est normal à ce stade là.
- La plupart des bébés dorment au moins une fois 4 à 5 heures d'affilées, mais pas forcément la nuit.

CE QU'IL FAUT APPRENDRE

- Allaiter votre bébé dès qu'il en a envie. Vous reconnaîtrez ce moment car il ne va cesser de tourner sa tête de droite à gauche avec sa bouche ouverte ou mettre son poing dans sa bouche.
- N'attendez pas que votre bébé soit énervé ou très en colère cela rendrait l'allaitement encore plus difficile.
- Choisissez une position à la fois agréable pour vous et votre bébé.
- Apprenez à vous endormir quand vous allaitez. Entraînez vous dans la journée.
- Si allaiter fait mal demandez de l'aide, un simple petit changement dans la prise de sein suffit parfois à améliorer la situation.
- Trouvez un groupe de mamans qui allaitent et échangez vos impressions.

DEMANDEZ DE L'AIDE QUAND:

- * Allaiter votre bébé fait mal
- * Quand bébé perd plus que 10 % de son poids de naissance ou que celui ci ne progresse pas assez vite après le 4ème jour

DE LA SEMAINE 6 AU 6ÈME MOIS, L'ALLAITEMENT S'ACCÉLÈRE

DES FAITS À CONNAITRE

- L'estomac de bébé a grossi et peut contenir plus de lait, il peut demander le sein moins souvent
- La plupart de mères ne sentent pas leurs seins lourds, même si la production de lait est importante
- Les bébés ont besoin de la même quantité de lait entre 6 semaines et 6 mois
- Allaiter à ce stade commence à prendre moins de temps que si bébé était nourri au biberon
- Quand un allaitement marche bien, il n'y a rien de meilleur que le lait maternel. Bébé n'a besoin de rien d'autre jusqu'à 6 mois.

A QUOI S'ATTENDRE

- Quand bébé grandit il se nourrit plus rapidement. Celui qui tétait pendant 40 minutes doit maintenant rester au sein entre 10 et 15 minutes.
- Certains bébés à cet âge ont peu de selles mais leur gain de poids est satisfaisant.
- Ils peuvent lâcher le sein s'ils entendent des bruits ou pour regarder autour d'eux ce qui se passe.

CE QU'IL FAUT APPRENDRE

- Faites confiance à votre bébé, il sait parfaitement quand il a faim.
- Habituez vous à allaiter bébé en dehors de la maison jusqu'à ce que vous soyez à l'aise.

MÊME SI VOTRE ALLAITEMENT A BIEN DÉMARRÉ, VOUS POUVEZ RENCONTRER LES DIFFICULTÉS PASSAGÈRES SUIVANTES :

- Votre bébé passe par des moments difficiles, la plupart des bébés en ont.
- Il veut de nouveau du lait alors qu'il vient juste d'être allaité, la plupart des bébés le font.
- Il veut être allaité plus souvent, cela prouve que votre quantité de lait est en train de s'ajuster.
- Votre poitrine ne semble plus être aussi lourde, cela arrive habituellement entre la 3ème et 4ème semaine.
- Bébé veut être allaité moins souvent ou pendant un temps plus court, ils apprennent vite !
- Il se réveille souvent la nuit, cela est nécessaire s'il a besoin de plus de lait.
- Il a besoin d'un biberon juste après la tété, les bébés aiment sucer.
- Vous pouvez tirer votre lait mais cela demande un peu de pratique.

VOUS AVEZ SUFFISAMMENT DE LAIT QUAND LE GAIN DE POIDS EST SATISFAISANT AVEC UN ALLAITEMENT EXCLUSIF

Age de Bébé	Prise de poids moyenne par semaine	Prise de poids moyenne par mois
De la naissance au jour 4	≤ 7-10%	n/a
Du jour 4 au 4ième mois	+ 7-8 oz. (200-222 g)	1.75-2.0 lbs. (0.79-.88 kg)
Entre 4 et 6 mois	+ 4-5 oz. (100-122 g)	1-1.25 lb. (0.4-0.45 kg)
Entre 6 et 12 mois	+ 2-3 oz. (58-85 g)	0.5-0.75 lb. (0.23-0.34 kg)

Comment prolonger l'allaitement ? Visitez ameda.com pour en savoir plus.

Ces informations sont d'ordre général et ne doivent pas remplacer les conseils du personnel de santé. Si vous rencontrez des difficultés insurmontables, demandez rapidement conseil.

Chaque bébé est différent, dans le doute contactez votre médecin ou votre infirmière.