

▶ ▶ ▶ ▶ ▶ Instructions au congé de l'hôpital ▶ ▶ ▶ ▶ ▶

Augmentez votre production de lait :

- Allaiter tôt et souvent, dès les premiers signes de faim de votre bébé.
- Prévoyez de 8 à 12 tétées par période de 24 heures, bien que les tétées ne suivent pas un horaire régulier.
- Évitez les sucres 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 seulement pour des raisons médicales.
- Dormez près de votre bébé, même à la maison. Apprenez à l'allaiter en restant couchée.

Allaiter 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 a 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 pendant une courte période.
- Vous pouvez sentir le lait s'écouler :
 - ▲ 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 devriez ressentir de 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 prend du poids normalement : on fait un suivi deux jours après le congé et deux semaines plus tard.

Ce qui entre doit sortir. Vérifiez ce qui suit :

- À partir de la quatrième journée, trois 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 six couches par jour.

Avec le temps :

- Il arrive à tous les bébés de téter moins fréquemment à l'occasion. Ceci ne signifie pas que vous n'avez pas assez de lait.
- En répondant aux signes de faim de votre bébé, vous l'aidez à régler votre production de lait.
- Le gonflement des seins diminue normalement entre le 7e et le 10e jour et ça NE signifie PAS que vous produisez moins de lait.
- Même si votre lait est clair ou bleuté, il contient beaucoup d'éléments nutritifs.

Si vous choisissez de partager votre lit avec votre bébé :

- Placez le lit loin des murs de chaque côté pour éviter que le bébé soit coincé.
- Évitez les couvertures lourdes, les couettes ou les oreillers.
- Évitez les surfaces molles comme un lit d'eau, un divan ou un lit de repos.
- Ni vous ni votre conjoint ne devez avoir pris d'alcool, de drogues illégales ou de médicaments qui pourraient vous empêcher de vous réveiller.
- Couchez le bébé sur le dos, comme s'il dormait dans un autre lit.
- Ne laissez pas le bébé dormir seul dans un lit d'adulte.
- Ne laissez personne en dehors de vous ou votre conjoint partager un lit avec votre bébé.
- Le risque du syndrome de mort subite du nourrisson étant plus élevé chez les enfants de fumeurs, vous ne devriez pas partager un lit avec votre bébé si vous fumez, mais vous pouvez le garder près de vous.

Si vous avez des questions, des douleurs persistantes ou si vous ne pouvez pas entendre votre bébé avaler, demandez de l'aide immédiatement!



© 2007 Massachusetts Breastfeeding Coalition

Massachusetts
Breastfeeding
Coalition

254 Conant Road, Weston MA 02493
www.massbfc.org