

# Allaiter dans tous les sens :

Quelle que soit la position, le bon repère est que le mamelon soit en face du nez à la prise du sein et que la tête du bébé soit légèrement basculée en arrière.



Mise au sein



Berceuse



Tête-bêche



Jumeaux



Assise

## Les adresses pour obtenir de l'aide

- [www.reseau-naissance.fr](http://www.reseau-naissance.fr)
- [santeallaitementmaternel.com](http://santeallaitementmaternel.com)
- [www.lillfrance.org](http://www.lillfrance.org)
- [www.info-allaitement.org](http://www.info-allaitement.org)
- [globalhealthmedia.org](http://globalhealthmedia.org)

Le rôle du conjoint et de l'entourage est primordial pour **soutenir la mère !**

Des professionnels peuvent vous aider à passer un cap. Les pédiatres, les médecins généralistes, les sages-femmes, les services de PMI (médecins, puéricultrices), les consultantes en lactation, le lactarium (Nantes) peuvent vous **donner des conseils pour mener au mieux votre projet d'allaitement maternel.**

Des associations peuvent également vous aider : Allo allaitement 44, La Leche League, Solidarilait...

## Qu'est ce que le Réseau Sécurité Naissance "Naître Ensemble" des Pays de la Loire ?

Les **23 maternités des Pays de la Loire**, sont organisées pour proposer aux mères et aux couples la sécurité maximale dans le respect des choix des lieux d'accouchement et des projets de naissance.

Maternités IHAB en 2018 (Initiative Hôpital Ami des Bébé) : Ancenis, Châteaubriant, les Sables-d'Olonne.

Quelle que soit la maternité choisie, les médecins, généralistes et spécialistes comme les gynéco-obstétriciens, les pédiatres, les sages-femmes, les anesthésistes, les puéricultrices proposent aux mères le niveau de soins correspondant aux problèmes rencontrés.



## Coordination :

Réseau Sécurité Naissance - 3 rue Marguerite Thibert - 44200 Nantes  
Tél : 02 40 48 55 81 - E-mail : [coordination@reseau-naissance.fr](mailto:coordination@reseau-naissance.fr)  
[www.reseau-naissance.fr](http://www.reseau-naissance.fr)

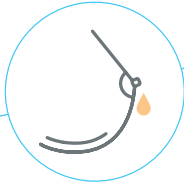


# Les bons repères pour allaiter



> Cette plaquette aborde les différents repères utiles pour un bon allaitement maternel.





# Les rythmes de l'allaitement maternel

## Le 1<sup>er</sup> mois

- > **Au rythme des tétées** : pour la majorité des bébés **8 à 12 tétées par 24h**, réparties de manière irrégulière selon les jours ou les nuits.
- > **Au rythme des couches** : minimum **6 couches mouillées et 3 selles par jour**. Les selles sont fréquentes et liquides, d'aspect grumeleux et de couleur jaune d'or.

## Le bébé tète à des heures irrégulières selon son envie, ses besoins.

Souvent, on remarque une période de "java" le soir entre 18 et 22h. Pour le bébé, les jours (nombre de tétées et nombre d'heures de sommeil) se suivent mais ne se ressemblent pas !

Chaque jour, Tom peut avoir des rythmes différents et pourtant il est en pleine forme !



**Hier**  
Grand dormeur  
et pas très gourmand.



**Aujourd'hui**  
Grand gourmand  
et un peu dormeur.



**Demain**  
Grand gourmand  
et grand dormeur  
selon ses humeurs.

## Après le 1<sup>er</sup> mois, les tétées sont plus régulières et le nombre des selles indifférent.

Certains bébés réclament peu et s'endorment très vite pendant les tétées. Ils manquent d'énergie pour déclencher le flux de lait. D'autres réclament sans cesse et pleurent beaucoup. Il peut y avoir d'autres causes que la faim. Demander un avis à un professionnel.

Le nombre de tétées varie peu au cours du temps, avec des jours "de pointe" (aux alentours de 3 semaines...).

Le bébé prend du poids de façon variable (en moyenne 200 g par semaine). **Demandez les courbes de croissance de l'OMS pour suivre de manière plus adaptée le développement de votre enfant.**



## Allaiter dans tous les sens :

### Il existe plusieurs positions pour allaiter.

Vous pouvez **varier la position du bébé** pour les tétées, notamment en cas de douleurs (crevasses, mastite...).



Bain de soleil



Berceuse inversée



Ballon de rugby



Allongée sur le côté



## Tétées à la demande

Bien observer les signes d'éveil de l'enfant pour lui proposer le sein **avant qu'il ne pleure**.

### Comment savoir si une tétée est efficace ?

#### > Pendant la tétée

La bouche est grande ouverte et recouvre une grande partie de l'aréole. Les lèvres sont largement étalées sur le sein. La lèvre inférieure est déroulée et touche le menton. La partie supérieure de l'aréole est plus visible que sa partie inférieure. Si sensibilité du mamelon, demander l'avis d'un professionnel.  
**Le bébé tète en salves longues et quasiment ininterrompues.**

#### > Les signes qui témoignent d'une succion efficace et d'un transfert de lait satisfaisant :

- Le bébé est réveillé, très actif et concentré sur ce qu'il fait.
- La succion s'effectue en longues séries sans interruption, puis le mouvement de succion devient lent et régulier.
- Les joues du bébé sont rondes (et non pas creuses).
- La succion, la déglutition et la respiration sont parfaitement coordonnées : le bébé respire en tétant.
- Entre les salves, les pauses sont rares et de courte durée et le bébé ne lâche pas le sein.

Parfois, il fait en déglutissant un bruit caractéristique, bien repéré par les mères. Le bébé peut saisir le sein avec ses mains, laissez-le faire...

#### > En fin de tétée, le bébé tète parfois pour son plaisir. La succion devient "non nutritive".

- Son rythme se ralentit.
- Elle se fait par à-coups, irréguliers, bébé lâchant le sein pour le reprendre après de longues pauses.
- Les déglutitions deviennent rares. Cela est fréquent et n'a rien d'anormal si cela suit un moment de vraie tétée nutritive.
- Le laisser faire et ne pas l'interrompre.
- Penser à lui proposer l'autre sein.