



INFORMATIONS THÉRAPEUTIQUES

L'ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ L'ALLAITEMENT MATERNEL



PÔLE FEMME-ENFANT

DÉPARTEMENT DE GYNÉCOLOGIE OBSTÉTRIQUE
ET REPRODUCTION HUMAINE • SERVICE D'OBSTÉTRIQUE

INTRODUCTION

L'allaitement est une expérience unique pour chaque couple maman-bébé : sa mise en route n'est pas toujours facile et spontanée, un petit temps "d'apprentissage" peut être nécessaire pour vous et votre enfant. Faites-vous confiance, faites confiance à votre bébé.

Ce carnet de bord vous appartient et vous aidera à trouver vos propres repères dans le démarrage de l'allaitement.

Durant votre séjour en maternité, les sages-femmes, les puéricultrices et les auxiliaires de puériculture vous accompagnent. N'hésitez pas à les solliciter.

Vous pouvez également vous référer au "Guide de l'allaitement maternel" de l'INPES qui vous sera remis en maternité.



Prénom du bébé :

Date de naissance :

Poids de naissance :

EN PRATIQUE

L'une des clés de la réussite de l'allaitement est la bonne position de l'enfant au sein (reportez-vous à la rubrique "Les positions pour allaiter", P. 4 et 5). Prenez le temps de vous installer confortablement, sans tension ni appui douloureux ; n'hésitez pas à utiliser un ou plusieurs coussins. La prise du sein par le bébé doit permettre des tétées non douloureuses et une succion efficace.

Pour la bonne mise en route de l'allaitement, il est également essentiel de garder votre bébé près de vous et de répondre à toutes ses demandes de tétées. La règle d'or est de l'allaiter dès ses premiers signes d'éveil et, si possible, sans attendre les pleurs. Vous apprendrez vite à repérer les signes d'un bébé prêt à téter (photos pages 22-23 du "Guide de l'allaitement maternel").

Le rythme d'un nouveau-né peut parfois déstabiliser les parents : les premières 24 heures, il est fréquent qu'il dorme beaucoup. À partir du deuxième jour, la plupart des bébés tètent de façon irrégulière et fréquente (souvent plus la nuit que la journée). Durant les premières semaines, votre bébé tète en moyenne 8 à 12 fois par jour.

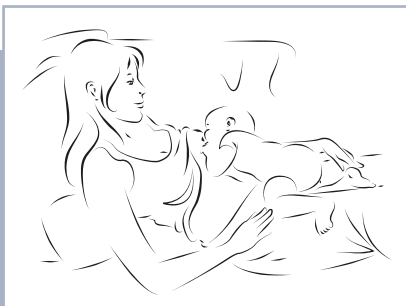
Les premiers jours, votre bébé reçoit le colostrum (premier lait produit par la mère après la naissance), très riche en protéines et en anticorps, et parfaitement adapté à ses besoins. La montée de lait se fait généralement entre le deuxième et le quatrième jour. Les seins fabriquent le lait en fonction des besoins de l'enfant. Il est conseillé de donner un sein jusqu'au bout (tant que le bébé déglutit), puis de proposer l'autre sein.

MÉMO

Le contact peau à peau aide à stimuler son envie de téter ; c'est aussi un très bon moyen pour l'aider à maintenir sa chaleur, son taux de sucre... et diminuer ses pleurs en améliorant son bien-être.

Vous trouverez le livret "Le peau à peau - un plaisir partagé" dans la pochette "Bienvenue à la maternité" qui vous a été remise.

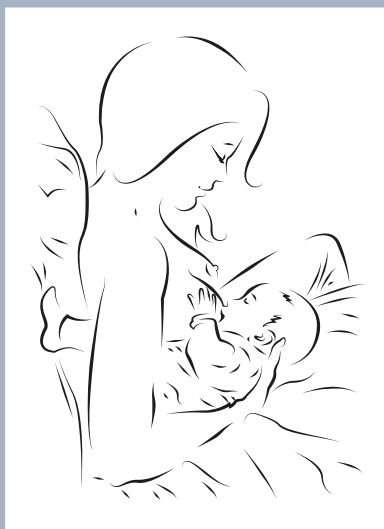
LES POSITIONS POUR ALLAITER



Position "**transat**" ou **biological nurturing**
(ou allaitement instinctif)



Position **allongée**



Position "**assise classique**"

Position "**madone inversée**"



Position "**ballon de rugby**"



CARNET DE BORD

Lors de la mise en route de l'allaitement, la façon de téter de votre bébé, le nombre de tétées, comptent plus que la durée de la tétée. Les tétées peuvent se passer différemment d'un moment à l'autre ou d'un jour à l'autre.

Ce carnet de bord vous aidera, si besoin, à mieux repérer les rythmes de votre bébé durant les premiers jours.

Vous pouvez cocher la case "tétée" en face de la tranche horaire correspondante.

Les professionnels qui vous entourent peuvent vous aider à compléter le tableau, si vous le souhaitez.

CARNET DE BORD

● **DATE :**

● **POIDS DE BÉBÉ :**

Heure	Tétée	Urines	Selles (méconium, selles de transition ou selles d'allaitement)	Suivi de bébé (T°C, peau à peau, vitamines, bain...)	Commentaires Efficacité de la tétée, déglutitions, comportement de bébé (dort, éveil calme, agité, pleurs...), tétée sur un ou deux seins
0h					
1h					
2h					
3h					
4h					
5h					
6h					
7h					
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					
23h					

CARNET DE BORD

● **DATE :**

● **POIDS DE BÉBÉ :**

Heure	Tétée	Urines	Selles (méconium, selles de transition ou selles d'allaitement)	Suivi de bébé (T°C, peau à peau, vitamines, bain...)	Commentaires Efficacité de la tétée, déglutitions, comportement de bébé (dort, éveil calme, agité, pleurs...), tétée sur un ou deux seins
0h					
1h					
2h					
3h					
4h					
5h					
6h					
7h					
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					
23h					

CARNET DE BORD

● **DATE :**

● **POIDS DE BÉBÉ :**

Heure	Tétée	Urines	Selles (méconium, selles de transition ou selles d'allaitement)	Suivi de bébé (T°C, peau à peau, vitamines, bain...)	Commentaires Efficacité de la tétée, déglutitions, comportement de bébé (dort, éveil calme, agité, pleurs...), tétée sur un ou deux seins
0h					
1h					
2h					
3h					
4h					
5h					
6h					
7h					
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					
23h					

CARNET DE BORD

● **DATE :**

● **POIDS DE BÉBÉ :**

Heure	Tétée	Urines	Selles (méconium, selles de transition ou selles d'allaitement)	Suivi de bébé (T°C, peau à peau, vitamines, bain...)	Commentaires Efficacité de la tétée, déglutitions, comportement de bébé (dort, éveil calme, agité, pleurs...), tétée sur un ou deux seins
0h					
1h					
2h					
3h					
4h					
5h					
6h					
7h					
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					
23h					

CARNET DE BORD

<ul style="list-style-type: none"> ● DATE : ● POIDS DE BÉBÉ : 					
Heure	Tétée	Urines	Selles (méconium, selles de transition ou selles d'allaitement)	Suivi de bébé (T°C, peau à peau, vitamines, bain...)	Commentaires Efficacité de la tétée, déglutitions, comportement de bébé (dort, éveil calme, agité, pleurs...), tétée sur un ou deux seins
0h					
1h					
2h					
3h					
4h					
5h					
6h					
7h					
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					
23h					

APRÈS LA SORTIE DE MATERNITÉ

COMMENT SAVOIR SI TOUT SE PASSE BIEN

- **Le comportement de votre bébé :** éveils spontanés, le bébé se réveille et tète 8 à 12 fois par 24h.
- **Sa succion :** les suctions nutritives sont amples et régulières.
- **Ses couches :**
 - Les selles sont jaunes, molles, grumeleuses et fréquentes durant le 1^{er} mois - au minimum 3 par 24h.
 - Les urines sont claires et abondantes : 5 à 6 couches lourdes par 24h.

LE SUIVI DE L'ALLAITEMENT

Il est conseillé de peser votre bébé 2 à 4 jours après la sortie de maternité, puis environ une fois par semaine durant le premier mois. N'hésitez pas à prendre contact avec les professionnels de la protection maternelle et infantile (PMI), avec votre sage-femme libérale ou votre médecin. Les associations de mères peuvent également vous apporter conseils et soutien (reportez-vous au feuillet "Personnes ressources en Ille-et-Vilaine" remis avec le "Guide de l'allaitement maternel").

LA CONSULTATION ALLAITEMENT

Vous rencontrez des difficultés, vous avez besoin d'un suivi ou d'un soutien personnalisé ou de toute autre information ? N'hésitez pas à prendre un rendez-vous pour une consultation allaitement au CHU. Elle est assurée par des sages-femmes spécialisées, le mardi et le jeudi matin (durée moyenne : 45 minutes).

PRISE DE RENDEZ-VOUS

- Secrétariat de gynécologie-obstétrique
Tél. 02 99 26 71 20
- Site Internet Doctolib > Maternité - CHU de Rennes
www.doctolib.fr



PÔLE FEMME-ENFANT

DÉPARTEMENT DE GYNÉCOLOGIE, OBSTÉTRIQUE
ET REPRODUCTION HUMAINE • SERVICE D'OBSTÉTRIQUE

HÔPITAL SUD
MATERNITÉ

16, boulevard de Bulgarie • 35203 Rennes cedex 2

•
Tél. 02 99 26 71 20

•
maternite.chu-rennes.fr