

Durant les 1ers jours, une certaine sensibilité peut être ressentie lors des tétées ; en cas de persistance, consulter un professionnel.

Pour stimuler la lactation ou soulager vos seins : n'hésitez pas à les masser et à exprimer du lait manuellement.

Fiche



Vidéo expression manuelle



Le rôle du coparent est crucial, son soutien (émotionnel, tâches quotidiennes...) et ses encouragements sont précieux.

Le coparent, les parents et les amis peuvent faire toute la différence dans le bon déroulement de l'allaitement.

Bons cadeaux de soutien



L'allaitement est une expérience à part dont le démarrage n'est pas toujours aisé. Il est primordial d'être soutenue et accompagnée.

N'hésitez pas à solliciter un professionnel de l'allaitement.

Annuaire RPN



## DEMARRER SON ALLAITEMENT

Le démarrage de l'allaitement ne se limite pas aux premiers jours, il peut prendre plusieurs semaines.

Pendant la grossesse, tous les sens de votre bébé sont déjà en éveil : porté en permanence, bercé par les mouvements de sa maman, nourri en continu, jamais seul...

Grâce au contact corporel (peau à peau, portage), votre bébé va retrouver des repères sensoriels sécurisants qui lui permettront de mieux s'adapter à ce nouvel environnement.

Cette proximité va renforcer les liens d'attachement et permettre de vous faire confiance.

C'est grâce à cette proximité que vous pourrez observer attentivement votre bébé et apprendre à le connaître.

**Faites vous confiance et faites confiance à votre bébé.**



Très tôt pendant la grossesse, le sein se prépare à fabriquer du lait. Quel que soit le terme de l'accouchement, il sera possible d'allaiter votre bébé.

Même si vos seins sont prêts, une stimulation régulière et efficace le plus tôt possible sera essentielle pour optimiser la mise en route de la lactation.

Idéalement, la 1ère tétée peut se faire dès que bébé est prêt dans les 30 premières minutes après la naissance.

Plusieurs signes (signes d'éveil) peuvent vous indiquer que votre bébé est prêt à téter :

 <p><b>EVEIL CALME</b> <i>C'est le meilleur moment pour me proposer à téter</i></p>	 <p>IL BOUGE</p>	 <p>IL OUVRE SA BOUCHE</p>	 <p>IL TOURNE LA TÊTE (CHERCHE)</p>
 <p><b>EVEIL AGITE</b> <i>Je suis prêt à téter, je peux avoir un peu plus de mal à démarrer</i></p>	 <p>IL S'ÉTIRE</p>	 <p>SES MOUVEMENTS SONT PLUS VIFS</p>	 <p>IL MET LA MAIN EN BOUCHE</p>
 <p><b>PLEURS</b> <i>Je dois d'abord retrouver mon calme</i></p>	 <p>IL PLEURE</p>	 <p>IL EST AGITÉ</p>	 <p>SA PEAU ROUGIT</p>

 **APAISER ET CONSOLER VOTRE BÉBÉ**  
Parlez-lui, mettez le en peau-à-peau, bercez-le, cajolez-le...



Pour allaiter, il est essentiel de vous installer confortablement, le ventre de votre bébé contre vous, sa bouche grande ouverte recouvrant le maximum de l'aréole du sein.



Les premiers jours, le contact corporel est important, le sein ne délivre que de toutes petites quantités de colostrum, véritable « nectar ».

Cette alimentation quasi « continue » lui permettra de s'adapter tout en douceur à la vie extra-utérine.

Après la montée de lait, afin de garantir une production de lait suffisante, il faut veiller à ce que les tétées soient efficaces et nutritives, le bébé doit avoir :

1. Une bonne déglutition
2. Une succion active, ample et régulière
3. Un comportement apaisé et rassasié
4. Des selles et des urines fréquentes
5. Une prise de poids satisfaisante



Affiche "Premiers jours"

