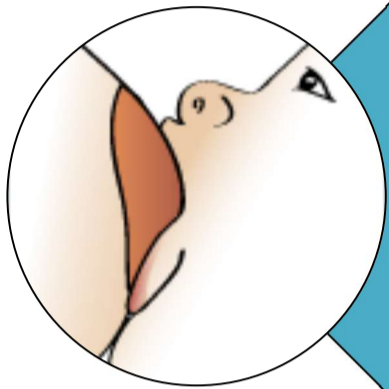


# Premiers jours de l'allaitement maternel



## Signes d'une tétée efficace :

- Bébé a le sein bien en bouche.
- La bouche est grande ouverte et recouvre une grande partie de l'aréole.
- Les lèvres sont largement étalées sur le sein.
- La lèvre inférieure touche presque le menton.
- La partie supérieure de l'aréole est mieux visible que sa partie inférieure.
- Après la montée de lait, maman voit et entend bébé déglutir.

|   | 1 jour  | 2 jours   | 3 jours  | 4 jours                      | 5 jours                              |
|---|---|---|--|------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Lait maternel</b>                        | Appelé « colostrum », concentré, jaune, riche en éléments nutritifs et anticorps (1 cuillère par tétée)   |   | Le lait devient plus liquide, abondant et sa composition varie |                              |                                      |
| <b>Taille de l'estomac de bébé</b>          | Taille d'une noisette   |   | Taille d'une noix  |                              |                                      |
| <b>Déroulement des tétées</b>               | Durée et intervalle variables<br><b>Le bon moment, c'est bien avant que bébé pleure :</b> bébé ouvre la bouche, suce ses mains, tourne la tête, ... |   |  |                              |                                      |
| <b>Attitude de bébé</b>                     | Garder bébé sur soi pour lui proposer le sein même s'il dort beaucoup   | Prend goût au sein et demande à téter plus spontanément | Bébé active la lactation<br>Tête parfois non-stop !            |                              | Bébé se fait mieux comprendre        |
| <b>Nombre de tétées par 24h</b>             | Idéalement environ 15 tétées  |   | Énormément 15 à 25 tétées                                      |                              | Fréquentes Irrégulières 12-15 tétées |
| <b>Nombre de couches mouillées par 24h</b>  | 1 couche mouillée au moins  | 2 couches mouillées au moins                            | 3 couches mouillées au moins                                   | 4 couches mouillées au moins | 5 couches mouillées au moins         |
| <b>Nombre et couleur des selles par 24h</b> | Au moins 1 à 2 fois par jour, noires puis vertes foncées  |   | Au moins 2 à 3 fois par jour, jaune d'or, avec des grumeaux.   |                              |                                      |
| <b>Poids de bébé</b>                        | ↘   | ↘   | ↻  | ↗                            | ↗                                    |

