

Allaitement maternel : les 10 petites astuces

- Le nouveau-né doit être mis au sein aux signes d'éveil (suce ou tire la langue, tête ses doigts), il ne faut pas attendre qu'il pleure.
- Le nombre de tétées est au minimum 8 à 12 par jour, sans intervalle défini.
- Les tétées de nuit sont primordiales pour l'installation et la poursuite de l'allaitement, un bébé ne fait pas de distinction entre le jour et la nuit.
- Les tétées doivent être indolores pour la maman et efficaces pour le bébé.
- Une tétée est efficace lorsqu'on entend la déglutition, le bébé fait des mouvements amples et peu de pauses.
- La plupart des bébés ont besoin des 2 seins à chaque tétée.
- Un bébé qui tète efficacement remplit au moins 6 couches lourdes d'urines par jour et 3 selles par jour durant le premier mois.
- L'allaitement ne nécessite aucun matériel : ni crème, ni écran, ni coussin.
- La pesée du nourrisson se fera une fois par semaine le premier mois auprès d'un professionnel qualifié.
- Et pour papa ? Son rôle est tout aussi important, il peut s'occuper du bain, des câlins, du portage et des bons petits plats pour maman et bébé !

Chaque couple mère-enfant est unique, cela implique que les modalités de l'allaitement maternel ne sont pas superposables d'une femme à l'autre et d'un enfant à l'autre. Il faut laisser le temps à la maman et au bébé de s'adapter.

CHU de Nantes

Où trouver du soutien pour votre allaitement ?

Vous serez accompagnée au cours de votre séjour à la maternité pour le démarrage de votre allaitement.

À votre retour à domicile, vous devez connaître les personnes ressources qui pourront suivre votre bébé pendant ses premières semaines.

En cas de difficultés avec votre allaitement lors de votre séjour en **Maternité**, des **sages-femmes** formées en allaitement maternel vous proposeront de vous revoir en consultation quelques jours après votre sortie.

Le lactarium du CHU propose aussi un accompagnement tout au long de votre allaitement. Un accueil téléphonique par les puéricultrices permet de répondre à vos questions concernant l'allaitement de votre bébé et en cas de besoin de vous proposer une consultation avec un médecin.

En cas de naissance prématurée, un suivi spécifique par des **puéricultrices** vous sera proposé.

Ces consultations spécifiques viennent en complément de l'accompagnement proposé par les **sages-femmes libérales** et les services de **PMI** (protection maternelle et infantile) qui seront présentes dans le suivi de votre bébé les premières semaines (pesée une fois par semaine le premier mois).

Par ailleurs, les associations, formées par des mamans bénévoles qui ont allaité, proposent des entretiens téléphoniques et organisent des rencontres où vous pourrez échanger avec d'autres mères qui allaitent.

Contacts : www.chu-nantes.fr > rubrique allaitement

Association : [leche league](http://lecheleague.fr) / [Allo Allaitement44](http://AlloAllaitement44.fr)