

Allaitement maternel

Les 10 clés de la réussite

- 1 - Soyez bien informée, bien motivée, bien entourée.
- 2 - Importance de la tétée précoce : en salle de naissance, ou dans les premières heures de vie.
- 3 - Pratiquez le peau à peau, aussi souvent que possible.
- 4 - Repérez les signes d'éveil du bébé : éveil calme, bouche ouverte, rotation de la tête, mouvements de succion... c'est le bon moment pour la mise au sein !
- 5 - Les tétées doivent être fréquentes, toutes les 2 à 3 heures, durant 15 à 20 mn.
Réveillez bébé si besoin ! Même la nuit !
- 6 - Vérifiez l'efficacité de la tétée :
Pour bébé : - déglutitions fréquentes au cours de la tétée.
Pour maman : - sensations de soif au cours de la tétée,
- contractions utérines,
- tension du sein diminuée après la tétée (une fois la montée de lait installée).
- 7 - Pensez au confort de la mère : genoux relevés, dos droit.
Variez les positions d'allaitement : madonne, ballon de rugby, allongée...



- 8 - Bébé doit être bien positionné au sein : tête dans l'axe du corps, bouche grande ouverte pour prise maximum de l'aréole, menton enfoui dans le sein, nez dégagé, tête légèrement en arrière.
 - 9 - Surveillez selles et urines du bébé : urines claires et fréquentes (quasiment à chaque change), minimum 3 selles par jour, remplissant la couche, jaunes grumeleuses.
- 10 - Faîtes contrôler régulièrement le poids de votre bébé.

Demandez conseil à votre sage femme :

Cabinet de sages-femmes de la clinique Rive Gauche
49 allée Charles de Fitte
31300 Toulouse
05 61 77 33 42 - 05 67 77 51 00
sagesfemmes.sarrus@gmail.com