



WWW.MYBABYMOONIBCLC.COM



5 clés pour réussir l'allaitement maternel

ELISE ARMOIRY
DR EN PHARMACIE ET
CONSULTANTE EN LACTATION
IBCLC



WWW.MYBABYMOONIBCLC.COM

**Cet ebook est destiné aux mamans,
C'est un aperçu du vaste sujet
qu'est l'allaitement...**

*Vous pouvez également créer un espace membre sur le site My Baby Moon et accéder aux programmes d'information en ligne via les forfaits

**ELISE ARMOIRY
CONSULTANTE EN
LACTATION**

L'allaitement maternel est la norme biologique de l'espèce humaine et permet un état de santé optimal (santé physique, santé mentale) à court terme et long terme, pour la mère et pour son bébé .

Chaque femme est libre de choisir d'allaiter ou non, notre pays ayant la possibilité d'avoir accès à des préparations pour nourrissons et des conditions d'hygiène suffisantes si la mère décide de ne pas allaiter.

Mais chaque mère a également le droit aux informations permettant de faire un choix éclairé, et également le droit d'être soutenue dans son projet d'allaitement .

Trop de femmes renoncent par manque de soutien, et se retrouvent avec une véritable souffrance, le vivent comme un échec.





Initiation précoce: Favorisez le contact peau à peau dès la naissance et proposez le sein dans les premières heures de vie.

Le peau à peau aide beaucoup à la mise en place de l'allaitement car les bébés sont très sensitifs et le mamelon a l'odeur du liquide amniotique. Même à la maison le peau à peau peut aider à bien mettre en place l'allaitement et résoudre des difficultés.

bébé est en couche et repose sur votre torse nu, vous pouvez vous couvrir d'une couverture

.Le peau à peau aide à repérer plus facilement les signes de faim de bébé .

Le peau à peau a également d'autres bénéfices: augmentation de l'ocytocine qui favorise la production de lait, maintien de la température de bébé, stabilisation de sa respiration et de son rythme cardiaque, ensemencement du microbiote.





Apprenez à positionner correctement votre bébé et à vérifier sa bonne prise du sein.

Une position adéquate est :

- confortable pour vous: vous n'avez ni tensions dans les bras, ni douleurs aux mamelons
- stable pour bébé: un bébé qui prend et lâche le sein et s'agite n'est pas stable
- votre objectif est que cela tire le moins possible sur votre mamelon, en faisant varier les angles entre votre sein et la bouche de bébé





Allaitement à la demande:

Adaptez la fréquence et la durée des tétées aux besoins de votre bébé.

- Un plus grand nombre de tétées efficaces équivaut à une plus grande quantité de lait, car plus les seins sont vidés souvent, plus la production de lait est importante.
- En moyenne , un bébé tète entre 8 et 12 fois par 24 h **minimum**, cela peut être plus.
- **Le premier mois, la lactation se lance et les quantités augmentent pour atteindre un plateau de 800 ml à 1000 ml environ entre 1 et 6 mois**
- **De 1 à 6 mois: il n'y a pas de baisse du nombre de tétées avec l'âge Puisque les besoins sont constants et la lactation calibrée sur un nombre de tétées défini par la physiologie de la maman et de bébé, jour et nuit.**



->certaines femmes donneront un sein toutes les 4h, le bébé prendra de grosses quantités d'un coup

-> Certaines femmes donneront les 2 seins toutes les 1h30-2H pour fournir la même quantité de lait

Ces données sont importantes car elles influencent la fréquence des tétées, qui variera en fonction de chaque femme, chaque bébé, la météo.. plus d'informations dans cet article

La plupart des femmes sont capables de nourrir leur bébé exclusivement pendant plusieurs mois, en donnant le sein à la demande au bébé.





Repérer les signes d'une tétée efficace

Les repères d'une tétée efficace sont:

- *des sons de déglutition, fréquents et soutenus*, et une pause dans les mouvements du menton lorsque le bébé avale. Cela donne: tête-tête -avale- tête -avale-tête-avale

- *une prise de sein confortable*, sans douleurs, et un bébé détendu au sein

- *les signes de satiété*

un bébé qui a faim serre les poings, plie les coudes. Lorsque la tétée est efficace: il s'endort repu, les mains ouvertes, les bras ballants



- *Les couches* sont aussi un signe que bébé tète bien . Un bébé qui prend bien du lait a plusieurs selles jaunes d'or par jour (+ de 3 à partir du 4 ème j) et plusieurs couches d'urine /j (5 à 6 à partir du 4 ème j).

Plus d'informations sur les selles du bébé allaité dans [cet article](#)

- *la prise de poids (environ 30g/j)* les premiers mois .

Attention: Des selles vertes persistantes, peu abondantes ou l'absence de selles les premières semaines doivent amener à vérifier le poids.





Trouver du soutien en cas de difficultés

L'allaitement peut être très prenant les premières semaines. Avoir du soutien (logistique, familial) pour les parents peut faire la différence: aide ménagère, faire livrer des courses, avoir des repas apportés par les amis.

En cas de difficultés pour l'allaitement (douleurs, prise de poids lente, bouts de sein, ...) une consultation en allaitement avec une IBCLC peut faire la différence.



Allaiter peut représenter un vrai challenge: entre fatigue et douleurs, lorsque l'on essaye d'apprendre à connaître son bébé...

Vous n'êtes pas seule. Rejoignez-nous via la communauté My Baby Moon, ou prenez rdv en présentiel ou en visio pour un soutien personnalisé



**Elise Armoiry,
Consultante en lactation IBCLC
07.49.50.67.82
info@mybabymoonibclc.com**

Tous les droits de reproduction sont réservés. Toute reproduction intégrale ou partielle du contenu de cet ebook faite sans l'accord écrit de Elise Armoiry- My Baby Moon est strictement interdite (art.L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle).