

LES TYPES DE TETEEES :

Il existe différents types de tétées. Pendant votre séjour, on vous apprendra à les reconnaître (n'hésitez pas à demander des conseils).

Sachez que la proximité maman-bébé favorise la mise en route et l'entretien de la lactation.

⇒ La tétée de contact, d'apprivoisement

Le bébé découvre sa maman et prend contact avec son sein.

⇒ La tétée d'apprentissage

Le bébé découvre, tétouille mais ne se nourrit pas.

⇒ La tétée nutritive

Le bébé s'alimente, il déglutit régulièrement. Certains bébés prolongent cette tétée pour leur plaisir.

L'allaitement maternel exclusif convient aux besoins de votre bébé jusqu'à l'âge de 6 mois. Il peut être poursuivi au-delà lors de la diversification alimentaire.

QUELS SOINS?

Lavez-vous les seins à l'eau claire lors de votre toilette quotidienne.

- Après la tétée, essuyez délicatement le mamelon, ensuite faites perler une goutte de lait que vous étalerez et laisserez sécher afin de le protéger.
- Portez un soutien gorge adapté à la taille de vos seins.
- Mangez de tout de manière équilibrée et variée
- Buvez suffisamment.
- Reposez-vous chaque fois que vous le pouvez.

**LE TABAC,
L'ALCOOL sont déconseillés.
LE CAFE, LE THE,
LE COCA sont à consommer
modérément.**

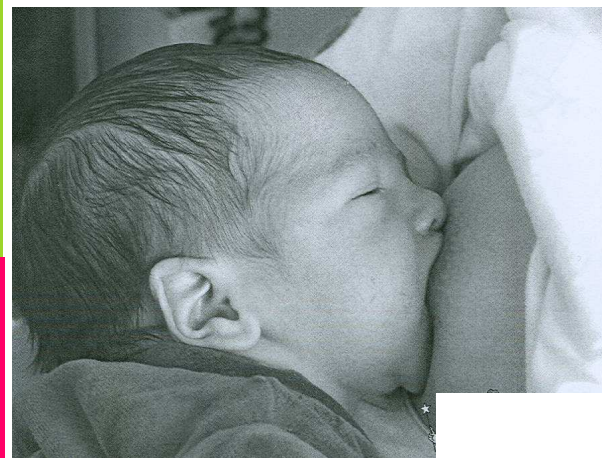
L'allaitement maternel ne correspond pas toujours à ce que vous avez pu imaginer. Si des problèmes ou inquiétudes se présentent prenez contact :

La maternité : 061/23.81.40

Vous pouvez rencontrer une sage-femme en consultation.



J'allait mon enfant



Service de maternité
061/23.81.40

Service de Pédiatrie
Centre Néonatal
061/23.81.73

 **Vivalia**
Votre santé, notre quotidien

QUAND ALLAITER?

- Le plus rapidement possible après la naissance.
- Quand le bébé réclame : de jour comme de nuit (observer les signes d'éveil calme : ouvre la bouche, met sa main en bouche, passe la langue, cherche à fouiner).
- La succion stimule la production
- **EVITEZ DE DONNER UNE SUCETTE**
- Si votre bébé ne tète pas efficacement, on vous proposera d'extraire manuellement le colostrum et de lui donner à la cuillère.



4P : Bébé est **Pr**êt
Le mamelon est **Pr**éparé
La **P**osition est bonne
Pas de stress

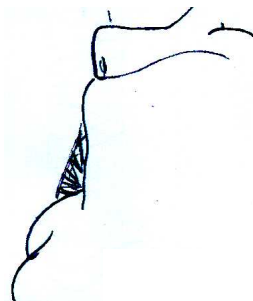
DUREE DE LA TETEE

- Laissez bébé téter au sein aussi longtemps qu'il en a envie, sans restriction. La majorité des crevasses est due à une mauvaise position et non à un excès de succion.
- Quand bébé se décroche du sein, changer de sein. Il est IMPORTANT d'alterner.
- Au bout d'un moment, si bébé, se décroche du sein et manifeste encore l'envie de téter, proposer lui l'autre sein.

COMMENT ALLAITER?

BEBE

- Il est face au sein et contre sa maman (ventre contre ventre).
- Sa tête, ses épaules et ses hanches sont alignées.
- Sa tête est libre (sa nuque et ses épaules sont soutenues).
- Son nez est à hauteur du mamelon.
- Ses lèvres retroussées, sa bouche forme un angle obtus, le menton se trouve dans le sein.
- Il prend une large part de l'aréole.



MAMAN

- Pensez à vous laver les mains avant la mise au sein.
- Installez-vous confortablement, le dos et le bras soutenus.
- Le sein est dégagé correctement :
 - le sein doit être libre de toute pression (doigts, vêtements ...)
 - préparez manuellement le mamelon.

