



## Position de la maman

- Toutes les positions sont possibles: assise, couchée,...
- Installez-vous confortablement avec un coussin d'allaitement et/ou un oreiller afin de soutenir votre dos.



*La madone*



*Allongée*



*La madone inversée*



*Le ballon de rugby*

**Vivalia**  
**Hôpital d'Arlon**  
Service maternité

Rue des Déportés 137  
6700 Arlon

[www.vivalia.be](http://www.vivalia.be)



 **Vivalia**  
Votre santé, notre quotidien

Mise à jour - 02/24

 **Vivalia**  
Votre santé, notre quotidien

[www.vivalia.be](http://www.vivalia.be)



Mise au sein

# Quelques repères pour la tétée à la maternité

## Les rythmes

### LES 1<sup>ÈRES</sup> 24H

Après la première tétée, dans les 2 heures qui suivent la naissance, bébé entre dans une phase de récupération qui dure environ 24h. Il ne va pas boire beaucoup.

### LA 2<sup>ÈME</sup> JOURNÉE ET LA JAVA DE LA 2<sup>ÈME</sup> NUIT

Bébé sort de sa phase de récupération, il va boire plus souvent mais de manière irrégulière. Il ne faut pas toujours traduire les pleurs par de la faim.

Ne doutez pas de votre production, le colostrum est un concentré d'anticorps. Il est tout à fait adapté aux besoins du bébé. C'est important de le rassurer, de le prendre dans les bras et de lui proposer le sein s'il le désire.

### 3<sup>ÈME</sup> ET 4<sup>ÈME</sup> JOUR - DÉBUT DE LA MONTÉE DE LAIT

Vos seins vont devenir plus tendus, plus lourds parfois un peu douloureux. Cette congestion des seins dure environ 48h. Des douches chaudes avant les tétées et des enveloppements froids entre les mises aux seins peuvent vous soulager. Vous entendez désormais le bébé déglutir régulièrement.

## Quand ?

- A la demande, environ 8 à 12x/24h
- Lorsque le bébé manifeste des signes d'éveil, ne pas attendre qu'il pleure



## Combien de temps ?

- Sans limite de durée ni de fréquence
- Quand bébé arrête de téter...

## Signes de tétées efficaces

- Mouvements de succion visibles jusque la tempe
- Déglutition audible et/ou visible
- Bébé tête profondément et lentement
- Maman peut ressentir des contractions de l'utérus
- Bébé doit éliminer son méconium avant le 3<sup>e</sup> jour
- Au moins 1 urine/24H les 2 premiers jours
- Après la montée de lait, il y aura min 5-6 langes bien mouillés/jours

## Les avantages

L'allaitement pour maman diminue les pertes de sang, les cancers du sein, l'ostéoporose et favorise la perte de poids. C'est pratique et économique.

Le lait maternel est l'aliment idéal pour le bébé car il est toujours adapté à ses besoins, prévient les infections, les allergies, l'obésité et le diabète.

## Position du bébé

- Face au sein, tête, épaule et hanches dans le même axe,
- le nez à hauteur du mamelon,
- le menton contre le sein, le nez dégagé, la tête légèrement défléchie,
- la bouche grande ouverte (qui prend une grande partie de l'aréole), les lèvres retroussées,
- la prise est étanche, pas de joues creuses, pas de claquements.

