Relancer ou entretenir ma lactation

Fréquence des tétées par 24H

Chaque couple mère-enfant est différent et donc rend absolue. La seule vérité étant celle de la bonne santé du bébé de sa croissance harmonieuse. Toutefois, la majorité des nourrissons prends 8 à 12 tétées par 24H

Tétées de nuit

Elles sont un signal très important pour votre corps et doivent être préservées au maximum. Evitez de laisser passer plus de 6H entre deux tétées. Elles aident à maintenir une bonne production.

Tétée efficace

Le bébé deglutit à chaque succion, le rythme de succion est ample, en longues salves, et bébé ne lâche pas le sein pendant les pauses.

Tétée non efficace

Le bébé déglutit très peu, son rythme de succion est rapide et il s'endort rapidement.

Quantités approximatives

⇒ la quantité moyenne pour un bébé de 1J à 1S: de 5 à 57 ml par tétée et de 10 à 600 ml par jour

⇒ la quantité moyenne pour un bébé de 2S à 3S: de 50 à 100 ml par tétée et de 600 à 800 ml par jour

⇒ la quantité moyenne pour un bébé de 1M à 6M est de 750 ml à 900 ml par jour.

⇒ à partir de la diversification, elle est d'environ 500 ml par jour.

Contacts:

GLOP

Groupement Lyonnais d'Ostéopathie Pédiatrique

glop-lyon.fr

Membres de l'équipe

Alexandre HOURS - Antoine GRIS
Florian GILLOT - Romane LAMBERCIER

CABINET GLOP
56 rue Sully
69006 Lyon

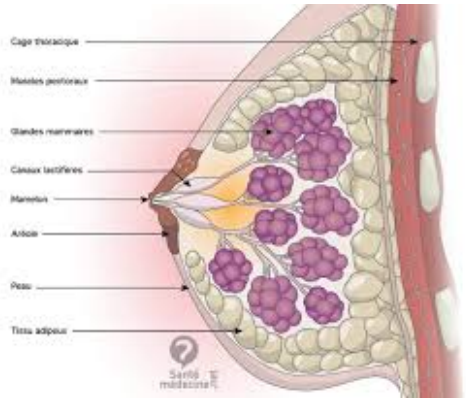
Prendre RDV:

glop

Allaitement

Petit guide pour vous aider à comprendre la physiologie de l'allaitement et vous accompagner à allaiter en toute sérénité.

Anatomie du sein :



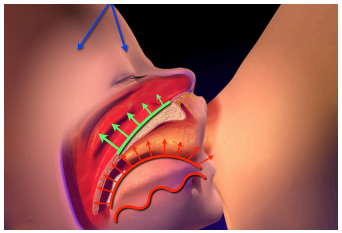
Biologie

L'ocytocine
Cette hormone éjecte le lait, elle est aussi appelée hormone du plaisir. Lorsque vous allaitez, votre cerveau baigne dans l'ocytocine, ce qui vous rend plus heureuse.

La prolactine
Cette est hormone est produite en grande quantité vers 4h du matin, ce qui explique le fait que vous ayez plus de lait le matin. Il est donc tout à fait normal d'allaiter la nuit

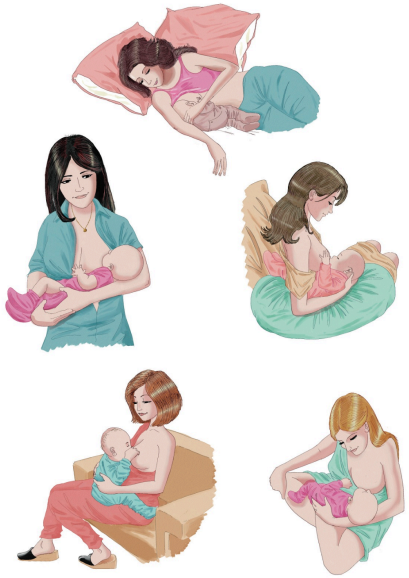
Position de la langue 👅

✔ **Normale** : Position neutre inter gingivale, la mandibule est en retrait.



Installation:

Au début de l'allaitement des douleurs aux mamelons ou aux seins peuvent apparaitre.
Elles doivent diminuer rapidement.



Signes d'alertes

⚠️Votre bébé ne prend pas suffisamment de poids ou s'il n'a pas repris son poids de naissance au 10ème jour

⚠️Votre bébé est peu demandeur et somnolent

Votre bébé prend bien le sein

MISE AU SEIN : Mettre la main en C, formé par le pouce et l'index pour soutenir le sein. Les doigts sont placés en arrière de l'aréole sans compresser le sein. Le bébé est positionné le nez en face du mamelon pour faciliter la, prise au sein

Sa succion est active, rythmée, rapide puis ample et lente. Votre bébé fait des pauses pour avaler.
Après le 4ème jour, votre bébé a:

⇛ 3 selles moulées, pâteuses jaune d'or (de la taille d'une paume de main) par 24h
⇛ et 5 à 6 couches lourdes d'urine claire

Ce sont les signes d'un allaitement qui fonctionne. 👍

Le besoin physiologique d'allaiter

Le Bébé:
⇛ L'allaitement protège l'enfant de nombreuses pathologies. Ces bénéfices sont dose-dépendants c'est-à-dire que plus l enfant est allaité plus le risque diminue
⇛ Justesse physiologique: les selles d'un bébé allaité montrent par leur quantité et leur odeur que le lait maternel est plus digeste et donc plus adapté que le lait artificiel

Santé de la maman:
⇛ L'allaitement protège la mère de nombreux problèmes de santé, notamment les infections et l'hémorragie du post-partum la dépression du post-partum, les cancers du sein et de l'ovaire
⇛ les hormones fabriquées tout au long de l'allaitement facilitent l'attachement mère-enfant

N'ayez pas peur d'allaiter « longtemps », le Programme National Nutrition Santé, réalisé par le Ministère de la Santé, recommande d'allaiter 6 mois exclusivement, et de continuer au-delà en diversifiant peu à peu.

Les signaux de la tétée

⇛ il bouge, ouvre la bouche, tourne la tête : il commence à avoir faim
⇛ il porte ses mains à la bouche: il a vraiment faim
⇛ il pleure, il est agité: il est déjà trop tard
Avant de lui donner le sein, prenez- le contre vous, apaisez-le.
L'allaitement se fait en temps calme, à la demande.