

Conseils de sortie Maternité : Les conseils d'allaitement



Hygiène de vie

Alimentation :

Aucun aliment n'est contre indiqué.

Observez le transit et les réactions de votre enfant pour adapter votre alimentation.

Tabac, alcool, drogue :

Tous ses éléments passent dans le lait.

Ne pas fumer dans la même pièce que le bébé, dans la voiture.

Si vous ne pouvez pas vous arrêter, il est conseillé d'attendre 2 heures entre la prise de tabac et une tétée (durée du pic de toxicité).

Signes qu'un allaitement est en place :



- ❖ Votre bébé tète 6 à 12 fois/ 24h
- ❖ Votre bébé fait pipi tous les jours
- ❖ Il a régulièrement des moments de sommeil paisibles

Le Tire-Lait

Vous pouvez mettre en place un tire-lait si vous devez vous absenter, en cas de fatigue ou de reprise du travail par exemple. La stimulation de la lactation est différente mais permet souvent de passer un cap difficile.

- ❖ Lavez-vous les mains.
- ❖ Centrez les téterelles sur vos bouts de sein.
- ❖ Mettre en marche la machine tant que le flux de lait coule. Il est conseillé de pratiquer le double pompage.

Pour stimuler la lactation il est conseillé de pratiquer un tirage 8 fois/jours couplé à la mise au sein.

En cas de sevrage le tirage se fera selon les besoins. Si vous pouvez tirer au travail (pendant la pause et conservation au frigo) c'est l'idéal.

Conservation du lait

Certaines précautions sont nécessaires :

- ❖ Le lait se conserve 4 heures à température ambiante
- ❖ Quelques heures dans une glacière
- ❖ 48 h au frigo entre 0° et 4° (sur la plaque en verre)
- ❖ 4 mois au congélateur à - 18°

Nettoyer tout le matériel à l'eau chaude savonneuse, rincez à l'eau claire, laissez sécher et conserver le tout dans un endroit propre.

N'OUBLIEZ PAS : un frigo se nettoie 1 fois par mois



Le Sevrage

Il doit toujours être progressif, vous devez donc anticiper son début environ 10 à 15 jours avant la date d'arrêt souhaité.

En cas de reprise du travail vous pouvez mettre en place un allaitement mixte.

- ❖ Remplacer une tétée par un biberon de lait maternel ou de préparation infantile, pendant quelques jours, toujours à la même heure ;
- ❖ puis supprimer une 2° tétée à distance de la 1° ou selon vos besoins (horaires de travail par exemple), ainsi de suite.

Quand vous êtes à la maison il suffit pour stimuler la lactation de mettre plus souvent votre enfant au sein ou de pratiquer l'expression manuelle.