

Extrait du carnet de santé, réalisé par les PMI de Moselle sous l'égide du conseil régional.

Vous allaitez ?

Les 10 recommandations de bébé pour poursuivre son allaitement au retour à la maison.

- 1. Veillez à ce que je sois à proximité de ma maman, même la nuit.** Au début les intervalles entre les tétées sont brefs (moins de 1h à 3h), plus tard, ils s'allongeront.
- 2. Laissez moi téter, à mon propre rythme, sans restriction** (6 à 14 fois par 24h), aussi longtemps que je le souhaite. C'est la fréquence des tétées qui augmente la production de lait.
- 3. Installez moi confortablement avec ma maman,** mon oreille, mon épaule, et ma hanche en ligne droite. Veillez à ce que ma lèvre inférieure soit retroussée et que je prenne bien toute l'aréole (partie brune du sein). Ma tempe et mes oreilles bougent pendant que je tète et vous m'entendrez déglutir, du moins au début.
- 4. Ne vous inquiétez pas si je réclame le sein plus souvent par périodes.** Ce sont des périodes de croissance situées en général entre le 7^{ième} et le 10^{ième} jour, vers la 4^{ième} ou 6^{ième} semaine et vers la fin du 3^{ième} mois de vie.
- 5. Il est inutile de me peser tous les jours,** assurez vous simplement que mes couches sont bien mouillées à chaque change et que mes selles, rares ou nombreuses, sont molles.
- 6. Refusez pour moi tétines et biberons.**
- 7. Si je me réveille la nuit,** même si mon papa est fatigué par son travail, il peut me mettre au sein de ma maman sans trop la réveiller.
- 8. Dites à mes parents que je ne pleure pas toujours de faim.** Prenez moi dans vos bras, je ne suis pas fragile et je ne deviendrais pas capricieux !
- 9. Préservez ma tranquillité** et apportez à ma maman réconfort et protection. Après la naissance, les mamans sont souvent fragiles.
- 10. Au fait, connaissez-vous les relais** (PMI, maternité, sage femme libérale, pédiatre, médecin traitant, associations de soutien à l'allaitement maternel) **qui peuvent vous apporter aide et conseil ?** Pensez-y en cas de besoin !