

UNE BONNE TÉTÉE, C'EST QUOI?



Quelques pistes utiles pour :

Assurer :

- Une alimentation adaptée aux besoins du bébé et à sa croissance.
- Une production de lait suffisante dans le temps.
- Des tétées confortables.
- Le lien affectif et le bien-être de toute la famille.

Éviter :

- Des complications mammaires.

BÉBÉ EST-IL PRÊT À TÉTER ?

Signes qui montrent que le bébé a envie de téter

PREMIERS SIGNES - « J'ai faim »



S'étire



Ouvre la bouche



Tourne la tête
Recherche/
Fouissement

SIGNES INTERMÉDIAIRES - « J'ai vraiment faim »



S'étire



Bouge plus



Porte les mains à la
bouche

SIGNES TARDIFS - « Calmez-moi puis faites-moi téter »



Pleure



S'agite
beaucoup



Le teint vire au
rouge

Pour calmer un bébé qui pleure :

- le bercer
- le mettre en peau à peau
- lui parler
- le caresser
- lui faire téter votre doigt (propre)



En savoir plus

Eviter d'allaiter lors des pleurs car le bébé a les mâchoires serrées et la langue au palais.

Il n'est pas prêt à téter.

LES ÉTAPES POUR UNE MISE AU SEIN EFFICACE

- Amener le bébé au sein et non le sein au bébé.
- Mettre sa main au niveau de l'omoplate, garder la tête libre et légèrement en arrière.
- Positionner le nez à hauteur du mamelon.
- Attendre une grande ouverture de la bouche.
- Rapprocher le bébé à hauteur du sein pour éviter la traction du mamelon et permettre de prendre un maximum l'aréole.
- S'assurer que la lèvre inférieure est retroussée.
- Vérifier que le menton est enfoncé dans le sein.

Pour visualiser la mise au sein :

<https://globalhealthmedia.org/videos/lallaitement-maternel-et-la-bonne-prise-du-sein>

Exemples de positions :

Trouvez celle dans laquelle vous êtes la plus à l'aise.



La Madonne
inversée



La Madonne



Position
couchée



« Ballon de
rugby »



La BN «Biological Nurturing»

Une position naturelle pour allaiter. Le torse de la maman est légèrement incliné vers l'arrière. Placé sur le ventre de la maman le bébé est ainsi libre de ses mouvements.

PRÉPARATION DE MAMAN À LA TÉTÉE

- Se mettre dans un environnement calme.
- S'installer confortablement (coussins, tabouret sous les pieds...).
- Prévoir des boissons à proximité.
- Dégager la poitrine.
- Masser et façonner le sein afin de le rendre plus souple pour s'adapter à la bouche du bébé.
- Faire sortir quelques gouttes de lait.



SIGNES D'UNE TÉTÉE EFFICACE

Peut être sensible au début mais non douloureuse.

- Le mamelon reste arrondi lorsque le bébé lâche le sein.
- Les mouvements de succion sont rapides au début, pour amorcer le flux d'éjection puis lents et amples (plusieurs cycles au cours d'une tétée) succion-déglutition-respiration.
- Le bébé abaisse son menton lors de la déglutition.
- Les selles sont molles, jaunes avec des granulés.
- L'enfant lâche le sein de lui-même, est calme, s'endort. Peut cependant compléter son repas en deux ou trois prises pour un même repas.
- 8 à 12 tétées sur 24h (fréquence normale pour le démarrage).

A consulter :

Réf. sur les positions.

<https://www.sikana.tv/fr/health/learn-the-basics-of-breastfeeding/allaiter-en-position-ballon-de-rugby>

OBSERVATION D'UNE TÉTÉE

Points d'observation	Satisfaisant	A surveiller	Inquiétant
Ouverture de bouche	Grande ouverte	Moyenne	Petite
Position du menton	Enfoui dans le sein	Contre le sein	Eloigné du sein
Lèvres	Les deux retroussées	La lèvre inférieure rentrée	Les lèvres serrées
Nez	Dégagé	Frôle le sein	Dans le sein
Tête	Défléchie	Droite	Fléchie
Mouvements de succion	Lents et profonds	Désordonnés	Rapides et superficiels
Langue	Sortie hors de la bouche	Pincement	Claquement
Déglutition	Audible	Pas de bruit à chaque mouvement	Aucun bruit
Joues	Rondes	Plates	Creuses
Douleur au mamelon	Au début	Toute la tétée	A la fin
Forme du mamelon (après la tétée)	Rond	Aplati	En forme de rouge à lèvres

SIGNES DE SUCCÈS

	Satisfaisant	A surveiller	Inquiétant
Selles/24h	1 tétée = 1 selle Jaune or Liquides Grumeleuses	2 selles par jour Vertes Mousseuses	Pas de selle
Urines/24h	5-6 Claires Poids d'un oeuf	Moins de 5 Foncées	Peu ou pas d'urine
Coloration de la peau	Rosée	Pâle ou jaune	Bleutée
Cri	Franc	Faible	Gémissement
Eveil	Spontané	A la stimulation	Difficile à éveiller
Succion Nbre de suc- cions/dégluti- tions	1/1	1/2	1/3

Nous vous recommandons de consulter une conseillère en lactation:

- Si vous observez un seul des points dans la colonne «inquiétant».
- Si vous observez au moins deux points dans la colonne «A surveiller».



SIGNES D'ALERTE

Le bébé dort plus de 6h d'affilée plus d'une fois sur 24h.

Les urines sont rares et foncées.

Il n'a pas beaucoup d'énergie, il est mou, il a le teint pâle et un cri faible.

Il est irritable (cri aigu, tonicité exacerbée, inconsolable).

Sa température rectale est supérieure à 37,5°C.