



FÉDÉRATION
Nourri-
Source

ALLAITER UN NOUVEAU-NÉ

Le comportement d'un bébé peut être étonnant ou inquiétant durant les premiers jours de sa vie.



La majorité
des bébés
traversent
4 phases

WWW.NOURRI-SOURCE.ORG

PHASE 1 : DE LA NAISSANCE À 4-6 HEURES DE VIE

Éveil et adaptation à la vie extra-utérine

- Après l'accouchement, le bébé est placé sur le ventre de sa mère
- Il est dans un état éveillé et actif
- Si on lui laisse la chance, le nouveau-né peut ramper jusqu'aux seins
- Il aura ensuite un réflexe de fuissement et cherchera le sein de lui-même
- L'idéal est de le laisser se guider par ses sens
- Ensuite il prendra une bonne bouchée du sein pour boire
- Le bébé tète généralement 1 ou 2 fois pendant les 4 à 6 premières heures de vie
- Certains bébés peuvent être fatigués par la naissance et mettront plus de temps à se rendre au sein, ou peuvent même dormir et passer à la phase 2



L'allaitement est plus qu'un simple geste nutritif. Il permet aussi d'établir un lien d'attachement entre le bébé et sa mère.

PHASE 2 : ENTRE 4-6 HEURES ET 18-20 HEURES DE VIE

Récupération

- C'est une phase de repos, bébé et maman récupèrent de la naissance
- Temps idéal pour faire du peau à peau
- Moment intime et d'adaptation pour toute la famille
- Bébé aura des phases d'éveil courtes, la mise au sein pendant cette période est importante
- Les tétées peuvent être courtes puisque bébé se rendort rapidement
- Le premier lait est concentré en énergie, quelques gouttes vont suffire pour remplir le petit estomac du bébé (2,5 à 5 ml)

Le premier lait : le colostrum est riche en protéines, anticorps et minéraux.



À GARDER EN MÉMOIRE

- Alternier les positions d'allaitement pour drainer tous les canaux
- Si bébé a besoin d'un supplément, l'extraction manuelle est préférable à un tire-lait car le colostrum est dense et visqueux

Attention à la confusion sein-tétine :



- Donner le lait exprimé au bébé à l'aide d'un verre ou d'une cuillère
- Éviter la suce car elle peut masquer les signes de faim et affecter l'allaitement

PHASE 3 : ENTRE 18-20 HEURES ET 36-48 HEURES DE VIE

Tétées fréquentes

- Bébé est plus éveillé
- Il demande le sein souvent aux 1-2 heures, et parfois de façon continue pendant des heures. Cela permet de lancer la production de lait.
- Bébé peut demander de changer plusieurs fois de sein avant d'être satisfait, cette période peut être intense
- Pour faciliter l'éjection du lait, la technique de **compression du sein** peut aider.
- Demandez l'aide du personnel soignant ou regardez dans le livre **Le Petit Nourri-Source**
- Cette période peut être éprouvante pour une nouvelle mère qui subit également un changement hormonal. Le parent non allaitant peut :
 - ⇒ Prendre bébé en peau à peau
 - ⇒ Donner le bain, changer la couche
 - ⇒ Prendre soin de la maman (donner à boire, à manger, lui faire un massage, etc.)
 - ⇒ Appeler la marraine d'allaitement



Les tétées fréquentes pendant les premiers jours permettent à l'allaitement de bien s'installer. C'est bébé qui passe sa commande; plus bébé boit souvent, plus grande sera la production de lait.

PHASE 4 : ENTRE 36-48 HEURES ET 2 SEMAINES DE VIE

Début d'un rythme de croisière

- La dyade commence à mieux se connaître, les signes de faim sont mieux reconnus
- L'allaitement se fait à la demande ou à l'éveil du bébé
- La montée de lait arrive généralement entre le 3^e et le 5^e jour
- Les tétées vont doucement s'espacer, avec des phases d'éveil et de sommeil plus régulières
- Petit à petit bébé boit une plus grande quantité de lait sur une plus courte période
- Le lait coule de plus en plus facilement
- Certains bébés peuvent avoir besoin d'être stimulés pour boire, notamment en cas de jaunisse. Votre infirmière vous dira si votre bébé a des besoins particuliers. Sinon, il pourra se réveiller par lui-même pour boire.

Bébé a une prise de poids adéquate (20 à 30 g par jour)



POIDS

Il a besoin périodiquement de couches et de vêtements plus grands



CROISSANCE

Il mouille le même nombre de couches que son nombre de jours de vie ou 6 couches à partir de 6 jours

COUCHES MOUILLÉES

Bébé se développe bien selon son professionnel de la santé



DÉVELOPPEMENT

Fédération Nourri-Source 2020



L'accouchement est une expérience éprouvante, pour le corps et les émotions, autant pour le nouveau-né que pour ses parents. Le bébé naissant doit s'adapter à la vie extra-utérine.



Après l'accouchement, laisser le bébé en peau à peau avec ses parents, cohabiter dans la même chambre et limiter les visiteurs sont de bonnes stratégies pour bien débuter l'allaitement.



SIGNES QUE TOUT VA BIEN

- ✓ Bébé tète efficacement et il avale du lait
- ✓ La prise du sein est bonne, la maman ne ressent pas de douleur
- ✓ Il semble satisfait après la tétée (s'endort à la fin de la tétée et ses traits sont relaxes)
- ✓ L'urine du bébé est pâle et sans odeur
- ✓ Le méconium a été éliminé lors des deux premiers jours de vie
- ✓ Les selles deviennent de verdâtres à jaune moutarde, très molles avec des grumeaux et souillent plusieurs couches par jour

Le bébé reprend le poids de naissance vers environ 2 semaines de vie.