

## QUELQUES POINTS DE REPÈRES:

Sommeil et rythme des tétées	2H d'éveil calme à la naissance. Puis longue phase de sommeil. Moments d'éveil variables. Min 3 à 4 tétées/24h	Eveils fréquents, nombreuses tétées. 2ème ou 3ème nuit: nuit de «Java». Min 4 à 6 tétées/24h	Moments d'éveil fréquents pour têter 8 à 12 tétées/24h	8 à 12 tétées/24h
Evolution des selles	élimination du méconium: selles noires et collantes	élimination du méconium: selles noires et collantes	Selles de transition: plus liquides et verdâtres	Selles jaunes moutardes et grumuleuses
Fréquence de couches mouillées	Urines claires => min 1x/j	Urines claires => min 2x/j	5 à 6x/j	5 à 6x/j
J0 et J1	J2	J3	J4 et +	
Colostrum		Montée de lait		

## ADRESSES ET COORDONNÉES :

### Le Tilleriau - CHR Haute Senne

Chaussée de Braine, 49 • 7060 Soignies

## CONTACTS :

### Les consultations gynécologiques :

Prise de rendez-vous au secrétariat  
067/348.793

### Les consultations sage-femme :

Prise de rendez-vous à la maternité  
067/348.580

### Les consultations en lactation :

Prise de rendez-vous à la maternité  
067/348.580





## QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS POUR UN ALLAITEMENT OPTIMAL ?

1. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) ainsi que l'UNICEF recommandent un allaitement maternel exclusif durant les 6 premiers mois de vie d'un bébé.
2. Pour favoriser l'allaitement, il est recommandé de procéder à une première tétée précoce (dans les deux heures après la naissance).
3. Un peau à peau d'une durée de deux heures est recommandé afin d'optimiser un allaitement maternel.

## QUELS SONT LES AVANTAGES DE L'ALLAITEMENT MATERNEL ?

### Pour votre bébé :

- Nutrition optimal de l'enfant
- Diminution des risques d'infections (ORL, gastro-intestinales, rénales,...)
- Diminution du taux d'allergies
- Diminution du risque d'obésité
- Diminution de la fréquence de certaines maladies chroniques

### Pour maman :

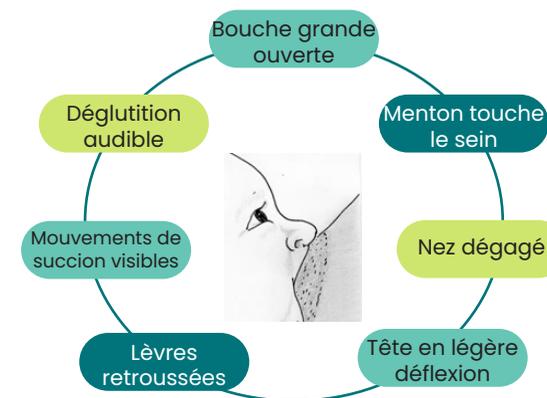
- Diminution des pertes sanguines
- Favorisation de la perte de poids
- Réduction du risque de cancer du sein et des ovaires
- Protection contre l'ostéoporose
- Climat hormonal favorisant la relation mère-enfant
- Economique et pratique

## QUELS SONT LES SIGNES QUE VOTRE BÉBÉ EST PRÊT A TÊTER?



- Rapprochement des mains à la bouche
- Ouverture de la bouche
- Mouvement de succion
- Tête ses mains et sort a langue
- Mouvement de rechrche avec la tête

## QUELS SONT LES CRITÈRES D'UNE PRISE EN SEIN OPTIMALE?



## QUELS SONT LES SIGNES D'UNE TÊTÉE EFFICACE?

### Pour bébé:

- Bébé lâche le sein à le fin de la tétée
- Calme et détendue après la tétée
- Bébé repu
- Bébé tonique
- Prise de poids après 3-4 jours
- Urines et selles fréquentes (Voir tableau page suivante)

### Pour maman:

- Contractions
- écoulement vaginal
- Détente et sensation de bien-être
- Sensation dans les seins (picotements, chaleur)
- Sensation de soif
- ...