Ce carnet vous est proposé par

Réseau Périnatal des 2 Savoie

Centre Hospitalier Métropole Savoie

BP 31125 – 73011 CHAMBERY Cedex

Tel. : 04 79 68 40 28

rp2s@ch-metropole-savoie.fr

D'après le travail de l'équipe du CHMS, coordonné par Odile PERRIN, sage-femme, et inspiré par le document du réseau Naître et Grandir en Languedoc-Roussillon.

Mon carnet des premiers jours

L'allaitement maternel

Bienvenue à .....

Né(e) le ..... à ..... , à ……. SA

Poids de naissance..... g

Tu peux coller ma photo à la place de celle-ci

Ce carnet est pour nous : tu peux y noter tes observations, tes questions.

Tu peux écrire le nom des personnes qui ont accompagné ma naissance :

Ma sage-femme / gynécologue : .....

Mon auxiliaire de puériculture : .....

Mon pédiatre : .....

RP2S— Mon carnet des premiers jours —L'allaitement maternel

Dans ton ventre…

Je suis bercé par tes mouvements et le rythme de ton **cœur**.

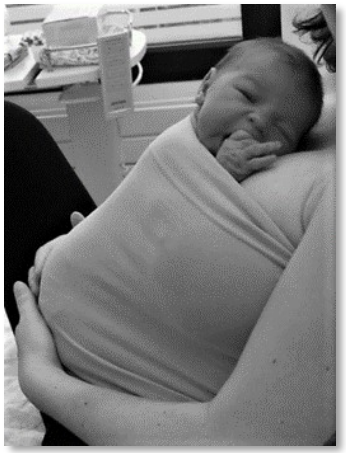
Mes besoins physiques et affectifs sont satisfaits en continu, sans que tu y penses.

En peau à peau …

C'est un peu comme dans ton ventre, j'ai chaud, j'entends ton cœur.

Je m'adapte mieux à ma nouvelle vie.

Tu es **attentive**, c'est plus facile pour toi de répondre à mes besoins.



Dans mon berceau…

Les **bruits** sont forts et me surprennent.

Je dépense de l'énergie pour maintenir ma température et mon taux de sucre dans le sang.

Notes personnelles

RP2S— Mon carnet des premiers jours —L'allaitement maternel

Coordonnées des professionnels qui vous entourent

Mon médecin traitant :
……
……

Mon pédiatre :
……
……

Ma sage-femme :
……
……

Ma sage-femme et/ou ma puéricultrice de PMI :
……
……

Mon gynécologue :
……
……

Autres :
……
……

Coordonnées des associations locales :
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Une transition en douceur…

Pourquoi ?

Pour **faciliter** la stabilité de **ma température**, du sucre dans mon sang et de ma fréquence cardiaque.

Je me sens en **sécurité**.

Tu repères mes signes d'éveil pour des tétées suffisantes.

Nous pouvons créer des **liens de qualité**.

Comment ?

Avec l'aide des professionnels, en respectant les règles de sécurité :

⇒ Sur maman ou sur papa
⇒ Visage dégagé
⇒ Tête à hauteur de bisou
⇒ Je reste toujours bien coloré
⇒ A plat ventre, genoux repliés de chaque côté.
⇒ Maman ou papa veille sur mon sommeil
⇒ Evite les écrans (téléphone, télévision)

Quand ?

Dès la salle de naissance, dans ta chambre, au retour à la maison…

Dès que maman ou papa est disponible.

Le jour de ma naissance

Après la première tétée en salle de naissance, je dors plusieurs heures.

Pendant mon sommeil, je construis mon cerveau et je grandis.

Sommeil agité

Si tu trouves que je dors trop longtemps, tu peux me mettre en peau à peau. J'adore ça !

A savoir :

Les premiers jours, les bébés tètent souvent les yeux fermés en état de somnolence.

Eveil somnolant

Je suis d'accord pour que tu me proposes le sein dès que je m'étire, que j'ai des petits mouvements de bouche, que j'essaie de téter mes mains...

Parfois, je ne fais que lécher le colostrum, c'est **précieux**.

Si je suis tout contre toi, je peux téter plusieurs fois sur 1 ou 2 h. Puis dormir plusieurs heures.

Et je recommence, c'est normal, j'apprends !

C'est la tétée « à l'éveil ».

Ton lait : un délice !
Aujourd'hui, je prends environ le contenu d'une cuillère à café à chaque tétée.

Il coule en goutte à goutte, c'est ce qu'il me faut pour apprendre à téter en respirant. Mes tétées sont fréquentes et encore courtes.

Si j'ai du mal à prendre ton sein, tu peux m'aider en faisant couler une grosse goutte de colostrum *(c'est l'**expression manuelle**, voir page 14)*.
Si la tétée te fait mal, demande de l'aide, les soignants peuvent nous aider.

Capacité de mon estomac

Pour notre retour à la maison

J'ai beaucoup grandi à la maternité. Il faudra pourtant plus d'un mois pour que notre allaitement soit bien installé. Je tète toujours souvent, surtout le soir, même si mon rythme devient plus régulier. Je dors mieux la nuit et tu apprends de mieux en mieux à différencier mes besoins.

Mes urines et mes selles augmentent encore.

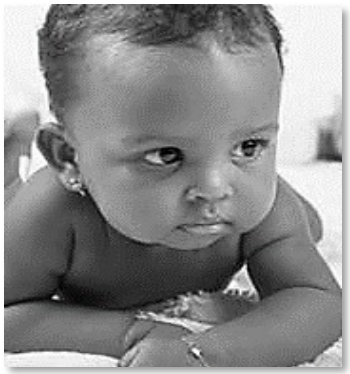
7ème jour

Capacité de mon estomac

Une **consultation médicale** pour votre bébé doit avoir lieu entre *6 et 15 jours de vie.*

Prenez **rendez-vous** (*pédiatre, médecin traitant, médecin de PMI)* :

……



A 4 mois, j'aurai doublé mon poids. Aussi, tu comprends que j'ai besoin de continuer de téter à la demande.

Comme au moment de la Java, je vais téter parfois très souvent sur quelques jours. Fais-moi confiance l'équilibre se rétablira rapidement par la suite.

Nous pouvons encore avoir besoin d'aide.

N'hésite pas à consulter les professionnels de santé qui t'entourent : sage-femme, puéricultrice PMI...

Il vaut mieux consulter si :

⇒ Si bébé dort presque tout le temps ou s'il est inconsolable

⇒ Si les selles et les urines diminuent sérieusement

⇒ Si les crevasses ne cicatrisent pas

Le Poids : à

Heure	Sein D	Sein G	Urines & Selles	Peau à Peau Durée	Position Observations (bain, …)

Le Poids : à

Heure	Sein D	Sein G	Urines & Selles	Peau à Peau Durée	Position Observations (bain, …)

Attention aux sucettes ! Tout ce que bébé tète, en dehors de votre sein (doigt, sucette…) peut entrainer une diminution de la fréquence des tétées et un risque de lactation insuffisante.

J'ai déjà un jour !

Je me réveille plus souvent. Je peux aussi faire des tétées plus longues, je suis plus compétent. Je fais plusieurs tétées à la suite, puis je dors quelques heures. Je prends maintenant l'équivalent d'une cuillère à soupe de lait à chaque tétée.

Position physiologique

J'aime bien quand tu t'installes en arrière : je suis à plat ventre sur toi, je me sens en sécurité pour prendre le sein tout seul.

Laisse-moi faire !

Dans ton ventre, j'avais beaucoup d'eau que j'élimine maintenant.
Je vais reprendre du poids quand tu auras ta montée de lait.

J'ai besoin de calme.
Même quand je dors, j'entends tout :

⇒ **Pas trop de bruit.**
Tu peux baisser le son de la télévision et de ton téléphone...

⇒ **Pas trop de visites.**
Je préfère être admiré en peau à peau, ou dans tes bras (ou ceux de Papa). Passer d'un bras à l'autre, ça me stresse.

**Si tu dors en même temps que moi,
nous récupérons tous les deux plus vite !**

Si je pleure, Papa ou toi pouvez me parler, me bercer, m'installer en peau à peau. Parfois, j'ai encore envie d'une petite tétée...

Ce soir ou cette nuit, je vais peut-être demander plus souvent : c'est ma nuit de Java ! Tu produis de plus en plus de lait et moi, je veux en prendre de plus en plus.

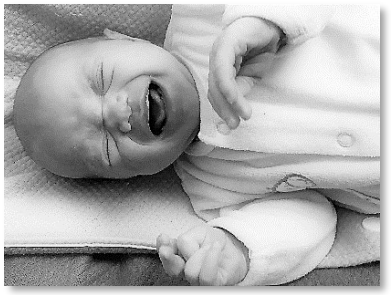
Position allongée

Cris et pleurs :

Est-ce que j'ai faim, froid ou mal quelque-part ?
Est-ce que ma couche est pleine ?

Le plus souvent non !

Mes pleurs sont ma façon à moi de dire que j'ai besoin d'être contre toi, te sentir, te voir et t'entendre.
Je peux alors retrouver mon calme et être à nouveau disponible pour découvrir de nouvelles choses.

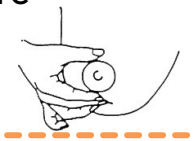


Pour faire couler le lait

Tu auras souvent besoin de faire couler du colostrum ou du lait pour m'aider à prendre le sein ou pour te soulager.
Tu pourras reproduire ces gestes :

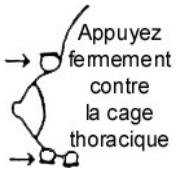
1 - PLACE

le pouce au-dessus du mamelon et les deux autres doigts **en dessous pour former un C**



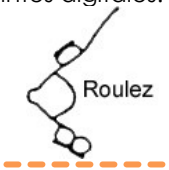
2 - APPUIE FERMEMENT

et directement les doigts contre la cage thoracique.



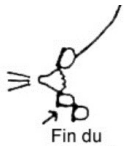
3 - ROULE

simultanément le pouce et les deux doigts vers l'avant comme pour prendre tes empreintes digitales.



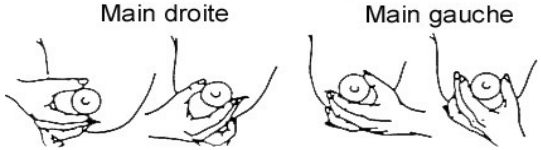
4 - DÉPLACE

le pouce et les doigts autour du mamelon pour vider les autres réservoirs.



5 - RÉPÉTE EN CADENCE

Place les doigts, appuie, roule, place les doigts, appuie, roule....



Le Poids : à

Heure	Sein D	Sein G	Urines & Selles	Peau à Peau Durée	Position Observations (bain, …)

Si bébé est en **peau à peau**, il vous sera plus facile de repérer la fin d'une période **de sommeil calme** pour le nourrir.

En sommeil calme, vous pouvez reposer bébé dans son berceau sans craindre qu'il ne se réveille.

Son instinct de vie pousse bébé à chercher le sein. Il reçoit, à chaque fois, du plaisir et du lait et veut recommencer. Si la tétée le stresse, il peut se détourner du sein.

Le Poids : à

Heure	Sein D	Sein G	Urines & Selles	Peau à Peau Durée	Position Observations (bain, …)

Le tire-lait est un allié de votre allaitement.
Nous vous conseillerons parfois son utilisation, par exemple quand bébé ne stimule pas assez la fabrication du lait.

Pour une bonne tétée, observe moi attentivement

Pour voir notre progression, colorie le trèfle à 4 feuilles :

- ⇒ **1 feuille, nous avons besoin d'aide**
- ⇒ **2 feuilles, c'est mieux**
- ⇒ **3 feuilles, nous sommes presque autonomes**
- ⇒ **4 feuilles, tout va bien pour nous**

1 – Je suis prêt à téter :

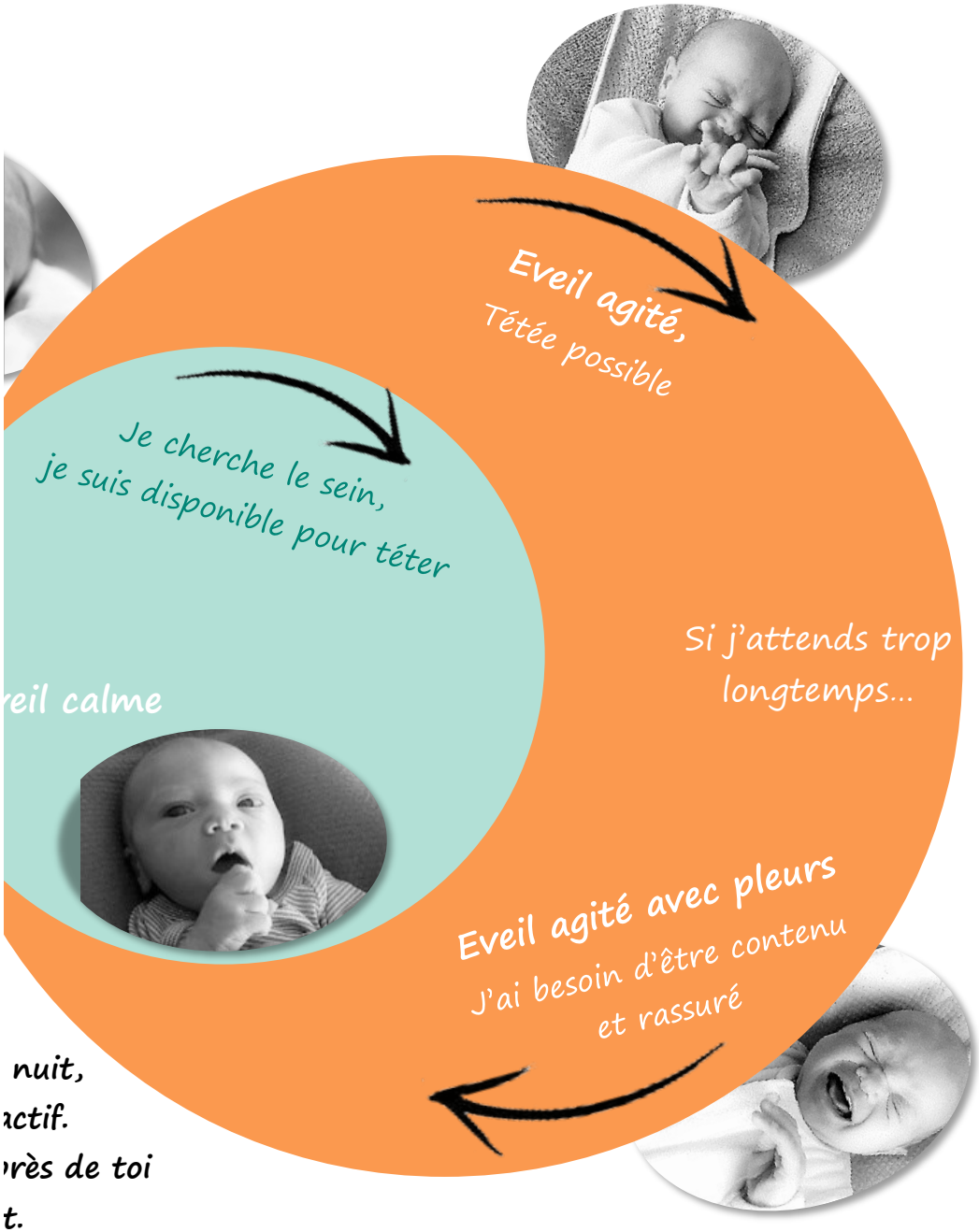
Je suis en éveil calme,
⇒ ou somnolent avec des mouvements de recherche
⇒ ou en éveil agité mais je ne pleure pas

2 – Ma position :

Attention, ne bloque pas ma tête.
⇒ Je préfère être libre d'aller en arrière.
⇒ Mon nombril est contre ton corps.
Selon la position, ton coude ou ta main me soutient seulement au niveau des épaules

3 – Ton confort :

⇒ Ton dos et tes coudes sont soutenus.
⇒ La succion est peu ou pas douloureuse.



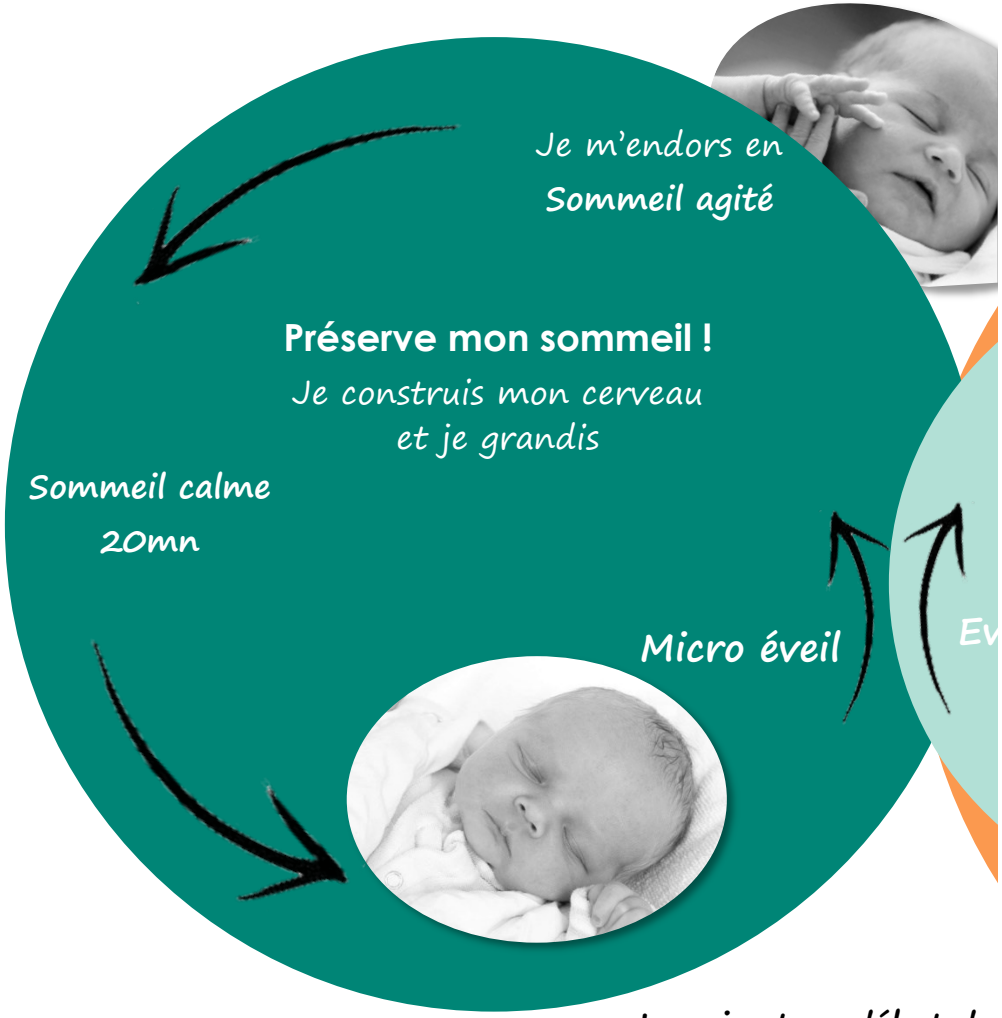
nuit,
actif.
près de toi
t.

RP2S— Mon carnet des premiers jours —L'allaitement maternel

MA JOURNÉE DE BÉBÉ

Je me réveille quand j'ai fini de dormir et non parce que j'ai faim !

Je tèterai mieux si je me réveille tout seul.



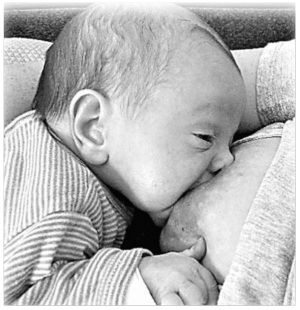
Le soir et en début de
je suis très éveillé et
J'ai souvent besoin d'être
et de téter souven

4 – Ma prise en bouche :

Rapproche-moi du sein, le nez au niveau du mamelon.

⇒ Ma bouche est très grande ouverte.

⇒ Mon menton est enfoui dans le sein.



5 – Je mange bien :

⇒ Tu reconnais la déglutition du colostrum.

⇒ Je déglutis de plus en plus souvent.

6 – Varie les positions au cours de la journée :

Physiologique

Madone

Allongée

Ballon de rugby

Madone inversée

J'ai déjà deux jours…

Je vais demander à téter plus souvent (8 à 12 fois par 24 h en moyenne).

Tu fabriques de plus en plus de lait. Je vais cesser de perdre du poids et commencer à en reprendre.

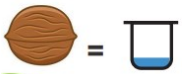
Je suis parfois très vite rassasié.

Tu peux comprimer doucement ton sein pour m'inviter à prendre plus de lait et dans le même temps essayer de te soulager.

Madone inversée

Selon le moment, je peux prendre un seul sein ou les deux, ça dépend ! En général, j'ai plus d'urines qu'hier, les selles commencent à devenir plus liquides et jaunes d'or.
Leur volume augmente de jour en jour.
Les premières semaines, elles sont le signe que je m'alimente suffisamment.

Fais appel à l'équipe soignante pour nous aider si tu vois que j'ai du mal à prendre le sein. Le sein peut être plus lourd, tendu et chaud… et moi j'apprends encore à téter !



Capacité de mon estomac

Ballon de Rugby

Aujourd'hui, il va se passer beaucoup de choses !

Alors Maman, tu vas peut-être te sentir épuisée.

Essaie de te reposer quand je dors et prévois de te faire aider quand tu vas me ramener à la maison !

Le Poids : à

Heure	Sein D	Sein G	Urines & Selles	Peau à Peau Durée	Position Observations (bain, …)

*Donner **un complément** de lait artificiel (en dehors de l'indication du pédiatre ou de la sage-femme) peut gêner bébé pour se nourrir correctement au sein.*