NeoBulle®

Petit GUIDE DE SURVIE

À L'USAGE DE LA JEUNE MÈRE ALLAITANTE

C'est PAS la faute à l'allaitement !

Vous allaitez votre bout de chou et comme pour toutes les jeunes mères, les premières semaines sont jalonnées de pleurs, maux de ventre et autres petits soucis. Vous avez bien essayé de chercher de l'aide autour de vous, mais la seule chose qu'on sache vous répondre c'est :

" C'est la faute à l'allaitement ! "

Bébé ne grossit pas assez ou trop ? *C'est la faute à l'allaitement !*

Bébé a mal au ventre ? *C'est la faute à l'allaitement !*

Bébé pleure ? *C'est la faute à l'allaitement !*

Bébé ne dort pas ? *C'est la faute à l'allaitement !*

Bébé est malade ? *C'est la faute à l'allaitement !*

Et si on faisait le point sur tout ça pour vous aider à mieux comprendre votre bébé et poursuivre sereinement votre allaitement ?

Petit GUIDE DE SURVIE

À L'USAGE DE LA JEUNE MÈRE ALLAITANTE

SOMMAIRE

Mon bébé pleure...	Pages 4-5
Mon bébé grossit mal...	Pages 6-7
Mon bébé a mal au ventre...	Pages 8-9
Je suis fatiguée...	Pages 10-11
Mon bébé prend trop souvent le sein...	Pages 12-13
J'ai mal aux seins	Page 14
Pas à cause mais grâce à l'allaitement	Page 15
L'après-allaitement : poursuivre une alimentation respectueuse	Page 16-17
Tétine ou pas tétine ?	Page 18
Néobulle vous accompagne	Page 19

Les astuces de Néobulle

MON BÉBÉ PLEURE !

c'est PAS la faute à l'allaitement !!

Un bébé ne pleure pas que parce qu'il a faim (et quand bien même, il suffirait alors de simplement lui donner le sein !)
Il existe des tas d'autres raisons pour lui de ressentir une gêne ou un inconfort.

Fatigue

Besoin de câlin

Besoin d'être rassuré

Faim

Douleur (ventre, dents, reflux...)

Soif

Le saviez-vous ?

Le lait de début de tétée a une composition proche de celle d'un soluté de réhydratation. Un bébé même s'il a été peu de temps auparavant, peut réclamer à nouveau, pas forcément par faim mais par soif ! Comme un adulte prendrait un verre d'eau 30 minutes après un repas.

LORSQUE MON BÉBÉ PLEURE,

je peux...

astuce baguette magique !!!

Lui proposer une tétée

Proposer le sein en première intention face aux pleurs d'un bébé permet de s'assurer que la prise lactée est suffisante (allaitement à la demande).
C'est aussi et surtout le moyen le plus efficace de calmer son enfant en comblant plusieurs besoins à la fois !

L'installer en porte-bébé

Le portage est un autre besoin fondamental du bébé humain. Bercé et contenu sur son parent, l'enfant s'apaise. Le porte-bébé permet en outre de soulager le dos des parents et qu'ils puissent continuer à vaquer à leurs occupations.

Appeler un proche à la rescousse

Les pleurs répétés et la fatigue accumulée peuvent vous pousser à bout. Si vous vous sentez submergée et que vous craquez (ce qui fera juste de vous un parent NORMAL, on y est tous passés !) : posez votre bébé dans son lit en sécurité et appelez un proche de confiance à la rescousse pour vous aider.

Le saviez-vous ?

Un bébé ne fait pas de caprice, lorsqu'il pleure il exprime toujours un inconfort ou un besoin. Laisser pleurer un bébé «pour qu'il comprenne» est surtout vecteur de stress et ne lui «apprend» rien.

MON BÉBÉ GROSSIT MAL !

c'est PAS la faute à l'allaitement !!

Mythe n°1 : j'ai pas assez de lait

Le manque de lait réel concerne une proportion de femmes tellement faible qu'on ne devrait même pas en parler ! Et peut être lié à des pathologies sous-jacentes.

Mythe n°2 : mon lait n'est pas assez riche

Lorsque nos mères faisaient analyser leur lait, c'était uniquement le lait de début de tétée riche en eau, sucre et sels minéraux et dont la fonction est hydratante, qui était prélevé. Les graisses arrivant après, ce n'était pas révélateur de quoique ce soit.

Mythe n°3 : il faut espacer les tétées pour que le sein se « recharge »

Le lait est produit en continu. Lorsque les cellules de stockage sont très mobilisées, la production ralentit (pour éviter l'engorgement). Plus on rapproche les tétées, plus la production s'accélère, plus le lait devient gras (il en faut moins pour rassassier bébé). Pour favoriser la lactation, on conseille plutôt donc de rapprocher les tétées !

Le saviez-vous ?

La courbe de croissance d'un bébé au sein est différente de celle d'un bébé au biberon : elle est en moyenne plus importante les 3 premiers mois, puis se casse (contre vers 6 mois au biberon), et reste naturellement un peu en dessous jusque vers 2-3 ans où les courbes se rejoignent.
Les courbes adaptées sont disponibles sur le site de l'OMS !

J'AI PEUR QUE MON BÉBÉ NE REÇOIVE PAS ASSEZ DE LAIT

je peux...

Les compléments de préparation commerciale pour nourrisson souvent proposés prennent la place du lait maternel : bébé réclame moins le sein, le sein est moins stimulé, la lactation diminue en conséquence. Ils ne sont que très exceptionnellement une solution à un problème d'allaitement et sèment le doute quant aux capacités à nourrir son enfant.

Vérifier les transferts de lait **

Appeler une consultante en lactation *

Observer bébé : est-il tonique et éveillé ?

Appeler une association de soutien

Faire du peau à peau

Proposer le sein aussi souvent que possible

*Certifiée IBCLC ou titulaire d'un DU lactation humaine

**on peut évaluer les transferts en observant les sorties : bébé doit bien mouiller 5 à 6 couches et faire 1 à 2 belles selles par jour

Le saviez-vous ?

Un bébé allaité ne peut pas «trop» prendre de poids et on ne limite ni ne compte JAMAIS les tétées.

MON BÉBÉ À MAL AU VENTRE !

c'est PAS la faute à l'allaitement !!

Le lait maternel a été sélectionné par plusieurs milliers d'années d'évolution, il est toujours l'aliment parfait pour combler les besoins d'un bébé et sauf pathologie rare et grave n'est pas néfaste pour lui.
Les maux de ventre sont fréquents les premières semaines, le temps que le système digestif apprenne à bien fonctionner.

Tu lui donnes trop

T'es sûre que ton lait est bon ?

Il peut pas digérer

Laisse le pleurer

Coliques ou reflux ???

Votre bébé pleure beaucoup, réclame à téter en continu, régurgite du lait caillé à distance des tétées, semble ravaler régulièrement quelque chose et/ou mâchonner, est très raide... C'est peut être un reflux (remontées acides).
N'hésitez pas à en parler à votre médecin pour qu'il vous aide à soulager votre bébé !
En attendant, votre lait est le meilleur médicament et il ne faut pas hésiter à continuer de proposer régulièrement le sein pour apaiser les brûlures et limiter l'acidité de l'estomac.

LORSQUE MON BÉBÉ SOUFFRE DU VENTRE,

je peux...

Insister sur le rot après les tétées

Pour bien aider à évacuer un maximum de gaz !

Le porter

Le portage physiologique* aide les rots à sortir et permet au bébé d'adopter une position regroupée qui le soulage

Lui masser le ventre

Les massages du ventre aident à évacuer les gaz douloureux. L'huile Calm'bidou* est spécifiquement conçue pour accompagner les massages et apaiser les maux de ventre.

Vérifier la couleur des selles

Des selles vert épinard sont le signe que bébé reçoit trop de lait de début de tétée (riche en lactose mais pauvre en enzyme pour le dégrader, ce qui favorise la fermentation dans les intestins). On peut alors veiller à proposer plusieurs fois de suite le même sein pour être sûre que bébé reçoive les enzymes nécessaires.

*à retrouver chez nos partenaires et sur le site www.neobulle.com

Le saviez-vous ?

Les tétées fréquentes ne sont pas vectrices de maux de ventre, c'est même tout le contraire ! Un bébé affamé tète mal, avale plein d'air, digère mal et est donc bien plus sujet aux maux de ventre.

JE SUIS FATIGUÉE...

c'est PAS la faute à l'allaitement !!

Dans les faits, la production de lait en elle-même n'est pas une source de fatigue. Nombre de jeunes mères ont l'impression «de ne faire que s'occuper de bébé», c'est un sentiment normal mais qui est surtout relié au fait d'avoir un bébé tout court et non à l'allaitement !
Qu'il soit au biberon ou au sein, un bébé demande une attention constante de jour comme de nuit, et c'est bien cela qui est ÉPUISANT. Lors des premiers mois de vie, le soutien de l'entourage est précieux.

Le saviez-vous ?

Aucune étude n'a pu démontrer que les bébés au biberon dormaient plus longtemps que ceux au sein. Sevrer un bébé n'améliore généralement pas son sommeil (ni le vôtre).

LORSQUE JE SUIS ÉPUISÉE,
je peux...

Dormir pendant une tétée

Pendant la tétée le corps sécrète des hormones qui favorisent l'endormissement et un sommeil plus récupérateur. Attention à bien sécuriser au préalable l'espace utilisé.

Demander de l'aide

Le papa ou un autre proche peuvent prendrent bébé en écharpe ou en porte-bébé et aller se promener 1 ou 2 heures avec lui pendant que vous dormez.

Lâcher prise sur le ménage et la cuisine

A l'impossible nul n'est tenu : briquer la maison n'est pas une priorité en post-partum, le repos s'impose ! Astuce : faire participer les personnes qui viennent en visite en leur demandant d'apporter un plat pour le repas suivant.

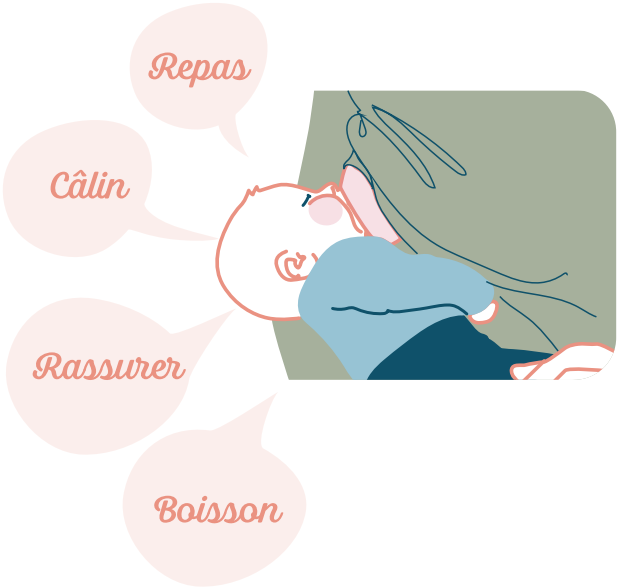
Le saviez-vous ?

Allaiter permet de se remettre beaucoup plus vite de l'accouchement et d'être moins fatiguée ! Lorsque l'on allaite et que l'on dort dans la même pièce que bébé, les rythmes de sommeil se synchronisent et les cycles sont modifiés pour favoriser un sommeil court et récupérateur.

MON BEBE PREND TROP SOUVENT,

c'est PAS la faute à l'allaitement !!

Le lait constitue à la fois les repas et les boissons de votre bébé.
Que ce soit au biberon ou au sein, il est indispensable de ne pas restreindre votre tout petit et de lui proposer autant de fois que nécessaire.
Comptez le nombre de fois que vous-même adultes mangez et buvez dans une journée et extrapolez pour un nourrisson !
De même, connaître la fréquence des tétées n'a d'intérêt que si on suspecte une prise insuffisante (minimum 8 fois par jour).
Les tétées «en grappe» (4 à 5 prises en 1 heure puis rien pendant 3 heures, etc.) sont normales et fréquentes.



Le saviez-vous ?

Le lait de début de tétée a une composition similaire à celle d'un soluté de réhydratation. Supplémenter en eau lorsqu'il fait chaud un bébé au sein exclusif est donc non seulement non nécessaire mais potentiellement néfaste (risques accrus de déshydratation et de prise de poids insuffisante).

LES SIGNAUX DE FAIM
d'un tout-petit

Comme un adulte ne crie pas quand il veut un verre d'eau, un bébé ne pleure pas en première intention quand il réclame. Vous pouvez lui proposer dès qu'il commence à s'agiter un peu ou faire des mouvements de succion avec sa bouche.

Premiers signes : " j'ai faim "

Signes intermédiaires : " je suis affamé(e) "

Signes tardifs : " calme-moi puis nourris moi "

J'AI MAL AUX SEINS

c'est PAS la faute à l'allaitement !!

L'allaitement peut être un peu sensible les premiers jours mais ne doit en aucun cas être douloureux. La présence de douleurs et crevasses est toujours le signe que quelque chose doit être ajusté et doit donner suite à une recherche de la cause des douleurs.

Mauvaise position ?

Trouble de la succion ?

Mise au sein incorrecte ?

Mycose ou vasospasme du mamelon ?

*Lorsque j'ai mal aux seins, je peux prendre un **RDV** avec une consultante en lactation pour me faire aider.*

Le saviez-vous ?

L'introduction de bouts de sein systématique est à éviter. Ils masquent le problème sans le corriger et peuvent gêner la mise en place d'une bonne production.
L'utilisation de bouts de sein devrait toujours s'accompagner d'une consultation recherchant la cause des douleurs.

PAS À CAUSE DE ...

... mais grâce à l'allaitement !

Les shoots d'ocytocine à chaque tétée

Se reposer sur le canapé pendant les tétées

La double baguette magique (aka les 2 seins) qui calme bébé illico

Voyager léger

Les économies

Réduire les déchets

L'APRÈS ALLAITEMENT :
poursuivre une alimentation respectueuse de votre bébé

Quelle préparation choisir ?

La composition des préparations pour nourrisson est très règlementée et contrôlée, à part les laits spéciaux ils restent relativement similaires dans leurs apports. Pour les familles qui préfèrent des alternatives* aux préparations classiques à base de lait de vache, il en existe également à base de lait de chèvre ou de boissons aux amandes ou au riz.
N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin en cas de doute!

*ATTENTION, les boissons végétales du commerce et les briques de lait de vache ou de chèvre classiques ne sont pas adaptées à l'alimentation d'un bébé et n'apportent pas les nutriments nécessaires à sa croissance !
Ne choisissez que des préparations pour nourrisson adaptées à son âge.

Le saviez-vous ?

**L'OMS recommande d'allaiter 6 mois exclusivement, puis jusqu'aux 2 ans minimum de l'enfant en complément d'une alimentation diversifiée.
Tant qu'un enfant a besoin de lait, quelque soit son lieu de vie dans le monde, celui de sa mère reste le meilleur choix. Si votre souhait est d'allaiter au maximum, le sevrage «précoce» n'est pas une obligation**

LAIT CHAUFFÉ OU PAS CHAUFFÉ ?

Le lait à température ambiante l'hiver est plus proche des 18 degrés que des 34-35 degrés (température du lait maternel). Cela peut avoir un impact :
- Sur la digestion : un biberon chauffé est plus digeste, bébé souffrira moins de coliques et reflux
- Sur le métabolisme : surtout pour un nouveau-né qui se régule encore mal, boire un liquide à 18 degrés nécessite ensuite plus d'énergie pour maintenir la température interne à 37. Même s'il est souvent suggéré de se simplifier la vie et de le donner tel quel, tiédir un peu le lait est plus confortable pour votre tout-petit (quitte à prévoir un petit thermos propre en balade !)

Donner un biberon de façon physiologique.

Biberon posé sur la main : l'enfant gère lui même son rythme

Bébé actif dans sa prise : meilleure stimulation de sa machoire

Débit atténué : bébé subit moins le flux, avale moins d'air et digère mieux

Meilleure sensation de la satiété

Diminue le risque de préférence de débit lorsque donné en parallèle de l'allaitement

Le saviez-vous ?

On ne devrait pas non plus espacer les biberons de préparation pour nourrissons : fractionner les prises et laisser l'enfant s'alimenter et boire aussi souvent qu'il le souhaite est plus respectueux de ses besoins et diminue maux de ventre et pleurs.

ET LA TÉTINE DANS TOUT ÇA ?

Pour ou contre la tétine ? Ni l'un ni l'autre !
Tout dépend des familles et des besoins de succion du bébé.

Dans le cadre de l'allaitement, il convient d'être vigilant sur la succion lorsqu'elle est introduite tôt, et de bien veiller à ce qu'elle ne se substitue pas aux tétées

Que ce soit au biberon ou au sein, la tétine n'est pas destinée à faire patienter un bébé qui a faim (ou soif !) et ne devrait jamais être proposée en première intention lorsqu'il s'agace ou pleure mais toujours après qu'on lui ait proposé à boire.

Le saviez-vous ?

Les arguments «tétine plus proche du sein» sont des arguments marketing exclusivement : les seins des femmes sont tous différents et aucune tétine de biberon ni sucette ne peut leur ressembler (ni éviter les risques de confusion ou préférence)

NEOBULLE VOUS ACCOMPAGNE

Huile protect mamelon

Pour aider à la cicatrisation des mamelons le temps de corriger la cause de la douleur

Huile sérénité

Apaise, soutient et protège : idéale pour éviter les engorgements et douleurs associées et soutien la production

Gélules coup de pouce

Favorisent la lactation et la récupération post partum

Écharpe peau à peau

Parce que le contact rapproché avec bébé favorise la lactation

Coussinets lavables

Pour recueillir les fuites sans générer de déchets

Porte-bébé

Parce que le portage apaise bébé et facilite le quotidien

En vente chez nos partenaires magasins puéricultures et pharmacie
et sur notre site www.neobulle.fr

NeoBulle®

Fabricant français

+17 ans D'EXPÉRIENCE

BIOLOGIQUE

SLOW COSMÉTIQUE

COSMÉTIQUE BIO CHARTE COSMEBIO COSMOS ORGANIC

Une marque d'AMOUR

Créée par une professionnelle de santé en 2005, Néobulle vous accompagne dans votre parentalité et propose des ressources adaptées à vos besoins, le tout dans une démarche éco responsable et éthique.

REJOIGNEZ-NOUS

www.neobulle.fr

Imprimé par Reboul imprimerie- 2100 SaintEtienne - photo © Eulalie-Varenne

Capital de 30 000€
SIRET : 502 578 123 00023
NAF-APE : 1419Z - RCS/RM : Saint Etienne
Num TVA : FR 4050 2578 123

ATELIER BULLE SAS- 12 Boulevard des Chauchères
42380 Saint-Bonnet-le-Château Tél : 04 77 50 88 27

Imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement.