

LES BONS GESTES...

POUR UN ALLAITEMENT  
SEREIN ET EFFICACE !

&

MON CARNET DE SUIVI BÉBÉ



# LES BONS GESTES POUR...

## SAVOIR SI VOTRE BÉBÉ SE NOURRIT BIEN <sup>(1)</sup>

Des gestes simples et une surveillance régulière de certains signes peuvent vous rassurer ou doivent vous alerter sur le bon déroulement de votre allaitement. Cinq éléments sont importants à surveiller chez votre enfant : son comportement, ses suctions nutritives, sa prise de poids, ses urines et ses selles.

### LES SIGNES D'UN ALLAITEMENT EFFICACE SONT :

- Votre bébé tète régulièrement et de façon efficace.
- Les déglutitions lors de la tétée sont fréquentes et régulières.
- Votre bébé ne dort ni trop ni trop peu, même s'il peut pleurer le soir, sans avoir forcément faim.
- Votre bébé grossit bien.

### LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER :

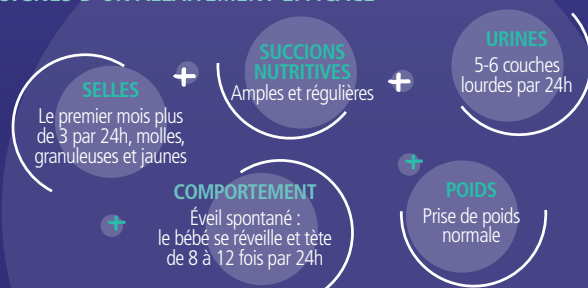
- Les tétées sont rares (moins de 5-6 fois par jour), ou vous observez un changement de rythme.
- Les déglutitions lors de la tétées sont rares ou irrégulières.
- Votre bébé dort tout le temps ou est agité en permanence.
- Vous observez un changement brutal du volume de ses selles ou de ses urines.
- Vous avez une douleur au sein ou une rougeur inhabituelle au sein.

Un seul de ces signes doit vous amener à demander un avis à une personne compétente en allaitement.

Faites vous confiance et profitez de ces moments privilégiés avec votre bébé. N'hésitez pas à demander conseil à votre sage-femme, médecin ou puéricultrice sur la conduite de votre allaitement.

### LES POINTS CLÉS À RETENIR :

#### LES SIGNES D'UN ALLAITEMENT EFFICACE



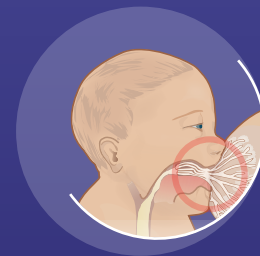
## ADOPTER UNE BONNE POSITION POUR ALLAITER

### LA BONNE POSITION DE MAMAN

- Vous êtes installée de façon stable et confortable.
- Vous ne ressentez pas de tension dans votre dos, vos jambes ou vos bras.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser un ou plusieurs coussin(s) pour une meilleure stabilité et permettre un bon positionnement de votre bébé.

### LA BONNE POSITION DE BÉBÉ

- Sa bouche est grande ouverte et ses joues arrondies.
- Il est face à vous, son ventre contre vous, bien soutenu et son menton touche votre poitrine.
- Sa bouche englobe une grande partie de l'aréole de votre sein.
- Lorsqu'il tète, sa mâchoire inférieure monte et descend en faisant bouger son oreille et ses tempes.
- Son oreille, son épaule et sa hanche sont alignées. Veillez à ce que son oreille ne touche pas l'épaule.
- Sa tête est légèrement inclinée en arrière pour lui permettre de bien avaler.



Même si les tétées peuvent être un peu inconfortables les premiers jours, elles ne doivent pas vous faire mal. Les douleurs sont le plus souvent liées à une mauvaise position de votre bébé ou plus rarement à d'autres facteurs.

*Si besoin, demandez conseil à votre sage-femme ou médecin.*

# LES BONS GESTES POUR...

## ADOPTER UNE BONNE POSITION POUR ALLAITER <sup>(1)</sup>



### LA POSITION DE LA MADONE

Il s'agit de la position « classique ».

Vous devez être confortablement installée, droite, le dos et les pieds bien soutenus. Votre bébé est sur le côté, son ventre est contre le vôtre, sa tête et son cou reposent sur votre avant-bras (celui du côté du sein que vous donnez). N'hésitez pas à caler votre bras avec un oreiller ou un coussin d'allaitement pour être à l'aise.

### LA POSITION « BALLON DE RUGBY »

Votre bébé est positionné sur le côté, le long de votre flanc. Il est soutenu par un coussin et maintenu par votre avant-bras. Ses pieds sont du côté de votre dos. Vous maintenez sa nuque dans le creux de votre main et votre autre main peut soutenir votre poitrine.

Cette position est idéale si vous avez une forte poitrine ou si vous avez eu une césarienne.

### L'ALLAITEMENT DE JUMEAUX

Vous pouvez allaiter les deux bébés en même temps. Pour cela, positionnez-les en position « double ballon de rugby », chacun sur un sein. Veillez à bien maintenir la tête de vos deux bébés.

Remarque : ne réservez pas un sein par enfant, au risque de créer des déséquilibres. En effet, selon la tétée plus ou moins efficace de l'un de vos bébés, un sein peut être plus stimulé que l'autre ou plus douloureux si l'un d'eux a plus de mal à allaiter.

### L'ALLAITEMENT EN PUBLIC

Pour un allaitement en public, la position de la Madone est la plus pratique. Elle permet notamment d'éviter de montrer sa poitrine. Choisissez des vêtements adaptés pour éviter d'exposer trop votre sein. Vous pouvez sinon utiliser un lange pour cacher votre sein et préserver votre intimité.

### LA POSITION DE LA MADONE INVERSÉE

Cette position est proche de celle de la madone, mais le rôle de vos bras est inversé. Votre bébé repose donc sur votre avant-bras (celui du côté opposé au sein que vous donnez). Vous soutenez votre bébé avec votre main au niveau de sa nuque ce qui permet de bien guider la tête de votre bébé. L'autre main est donc libre et peut soutenir votre sein si nécessaire.

Cette position est idéale pour les petits bébés (nouveau-nés, prématurés) et les bébés qui ont du mal à prendre le sein car vous pouvez l'aider et le guider.

### LA POSITION « ALLONGÉE »

Vous êtes allongée sur le côté. Installez vous confortablement avec un coussin entre les jambes et un coussin dans le dos. Votre jambe est repliée pour ne pas basculer en avant et votre bébé est allongé en face de vous, son ventre contre le vôtre. Vous pouvez placer une serviette repliée dans son dos pour qu'il soit maintenu de façon plus stable.

Cette position est idéale pour les tétées de la nuit, pour allaiter allongée dans votre lit, ou si vous avez eu une césarienne ou des points de suture sur le périnée et que la position assise n'est pas confortable.



Il n'y a pas de position meilleure qu'une autre, l'important est que vous et votre bébé soyez confortablement installés et que l'allaitement soit un moment de partage et de bien-être.

# LES BONS GESTES POUR...

## ADAPTER VOTRE ALIMENTATION À CETTE PÉRIODE SPÉCIFIQUE <sup>(1) (2)</sup>

Il n'y a pas de régime particulier à tenir lorsque l'on allaite. Pas besoin non plus de manger pour deux. Adoptez une alimentation équilibrée et un mode de vie sain afin d'assurer de bons apports en nutriments essentiels pour vous et votre bébé. Certains aliments sont à privilégier pendant l'allaitement, d'autres sont à limiter, voire à proscrire.



Pendant l'allaitement, vos besoins en certains nutriments augmentent. Il est indispensable d'éviter les carences pour retrouver votre énergie et votre vitalité après la grossesse et l'accouchement, et pour favoriser un allaitement optimal, pour le bon développement de votre bébé. Une alimentation équilibrée

apporte tous ces nutriments nécessaires. Selon la saison, le lieu d'habitation et ce que vous mettez dans votre assiette, les apports peuvent être insuffisants. Il peut être nécessaire de compléter votre alimentation par une supplémentation. Demandez conseil à votre médecin ou à votre sage-femme.

**Voici un point sur les nutriments essentiels pour un allaitement serein et efficace.**

### SUSHIS, FROMAGE & CHARCUTERIE



Durant la grossesse, il est recommandé de suivre de nombreuses précautions alimentaires afin d'éviter la contamination par la toxoplasmose et la listériose. Bonne nouvelle, ces parasites et bactéries ne passent pas dans le lait maternel ! Vous pouvez donc profiter à nouveau des poissons et viandes crues, charcuteries et fromages qui vous ont manqués pendant ces 9 mois !

### HYDRATEZ-VOUS !



Buvez suffisamment pour bien vous hydrater sans néanmoins vous forcer à boire de grandes quantités d'eau : cela n'augmente pas la production de lait. Privilégiez l'eau qui est la seule boisson indispensable à notre corps. Vous pouvez varier pour ne pas vous lasser : tisanes, tisanes anisées, eau infusée au citron, menthe... Evitez les sodas et jus de fruits qui contiennent du sucre et peuvent vous faire prendre du poids si ils sont consommés en excès.

### ALCOOL, TABAC & CIGARETTE ÉLECTRONIQUE



Il est connu que l'alcool et le tabac sont à éviter pendant la grossesse, mais qu'en est-il pendant l'allaitement ? De la même manière que l'alcool et les substances toxiques contenues dans le tabac passent dans votre sang, ils passent également dans votre lait. Ils seront donc ingérés par votre bébé. Même si une consommation occasionnelle ne semble pas présenter un risque particulier, par prudence, il est préconisé d'éviter la cigarette (même électronique) et toutes boissons alcoolisées pendant la durée de l'allaitement.

### CAFÉ & THÉ



Le café et le thé contiennent de la caféine qui passe dans votre lait maternel. Son élimination par l'organisme est moins rapide chez l'enfant que chez l'adulte. Votre bébé pourrait alors présenter une hyperexcitabilité transitoire. Limitez votre consommation de thé et de café, et essayez de ne pas consommer plus de 3 tasses par jour.

### LA VITAMINE C

Elle contribue à un métabolisme énergétique normal et accroît l'absorption du fer. De plus, la vitamine C ne se produit pas et ne se stock pas : elle dépend exclusivement de votre alimentation. Dans cette période post-partum, où vous êtes particulièrement exposée à la fatigue, il est donc important de maintenir de bons apports nutritionnels. Les principales sources de vitamine C sont les fruits et les légumes.



### LE FER

Il contribue à la formation normale des globules rouges et de l'hémoglobine. Il est important dans la période post-partum d'avoir un bon apport en fer pour éviter tout risque d'anémie (manque d'hémoglobine). Les principales sources de fer sont les viandes rouges, les poissons et les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots blancs...). Manger des agrumes facilite l'absorption du fer alors que le café et le thé la limitent.



### L'IODE

Cet oligo-élément joue un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de votre glande thyroïde et le développement du cerveau de votre enfant. Vos besoins augmentent pendant l'allaitement. Les principales sources d'iode sont les produits d'origine marine, les œufs, les produits laitiers et céréaliers. Certaines situations peuvent engendrer un risque de carence en iode.



### LES OMÉGA-3

Ce sont des acides gras. Plus connus sous le terme de « bonnes graisses », ils ont un rôle important dans le développement normal des yeux et du cerveau de votre bébé. En effet, le cerveau de votre bébé continue son développement même après sa naissance. Il existe 3 types d'oméga-3. Parmi eux, les plus connus sont l'acide docosahexaénoïque (DHA) et l'acide éicosapentaénoïque (EPA). Les principales sources d'oméga-3 sont les poissons gras (saumon, sardine, maquereau).







# Gynéfam<sup>®</sup>

supra **ALLAITEMENT**



N°1

RECOMMANDÉ PAR  
LES GYNÉCOLOGUES  
ET LES SAGES-FEMMES \*

## POUR MOI COMME POUR MON BÉBÉ



Retrouvez les informations  
essentielles pour vous préparer  
à l'arrivée de votre bébé sur



[www.gynefam.fr](http://www.gynefam.fr)

### COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Nutriments essentiels pour la maman  
et le bébé durant tout l'allaitement

Complément alimentaire à consommer dans le cadre d'un mode de vie sain. Il ne doit pas être utilisé comme substitut d'un régime alimentaire varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Demandez conseil à votre médecin, sage-femme ou pharmacien.

\* Unités Gynéfam supra Allaitement, Pharmatrend Micro, CMA Mars 2023.

Références : (1) INPES. Le guide de l'allaitement maternel. Janv. 2015. (2). Mangerbouger.fr Pour les futures maman. Consultable en ligne sur : <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Mangermieux-a-tout-age/Futures-mamans>.

Réf EFFIK : 2040/0322 rev01 - Mai 2023.



LE TRI  
+ FACILE



DEPLIANT



BAC  
DE TRI

EFFIK S.A. - Bâtiment « Le Newton »  
9/11 rue Jeanne Braconnier - 92366 MEUDON LA FORÊT  
Tél : 01 41 28 20 20  
EFFIK Société Anonyme au capital de 1 550 654,40 €  
RCS Nanterre 387 968 464

