

Allaiter – une poignée de connaissances

L'allaitement est prévu par la nature

La production de lait commence dès la grossesse. Pendant les six premiers mois, un bébé n'a besoin que de lait maternel. Ensuite, il est recommandé de continuer à allaiter en plus d'une alimentation complémentaire appropriée. Aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent, même deux ans ou plus.

Contact direct avec la peau juste après la naissance

Il est temps de tomber amoureux ! Le contact peau à peau prolongé et ininterrompu favorise un lien intime. Souvent, le bébé commence à s'allaiter. Il est souvent possible d'allaiter de manière naturelle.

La position penchée en arrière pendant l'allaitement

La mère se penche en arrière, bien soutenue et détendue, tandis que le bébé repose sur elle à plat ventre. Cette position facilite le trajet du nourrisson vers le sein, car ses réflexes innés d'allaitement peuvent bien s'exercer.

L'allaitement fréquent est juste et important

Un bébé veut être allaité huit à douze fois – ou plus – en 24 heures. Il reçoit ainsi beaucoup de lait et de contact physique.

Lait maternel de gains manuels

Les mères peuvent aussi extraire leur lait efficacement à la main. La méthode est très pratique, facile à apprendre et permet de s'affranchir des indépendantes des moyens techniques.





L'allaitement est prévu par la nature

La production de lait commence dès la grossesse et les seins se préparent naturellement à l'allaitement : L'allaitement est en quelque sorte un réglage d'usine du corps. Juste après la naissance, le bébé dispose de son premier lait, le colostrum. Le colostrum est la protection la plus efficace pour le système immunitaire de l'enfant.

Au cours des mois suivants, ses précieux composants s'adaptent en permanence aux besoins de l'enfant. Pendant les six premiers mois de sa vie, un bébé n'a effectivement besoin que de lait maternel. L'allaitement soutient également votre propre santé. Effet supplémentaire bienvenu : les hormones d'allaitement favorisent la sérénité.

Contact direct avec la peau juste après la naissance

Mon bébé à moi ! Un contact cutané ininterrompu entre vous et votre bébé immédiatement après la naissance est important. Émerveillez-vous, voyez, touchez et sentez : Apprenez à vous connaître en toute tranquillité.

Après une courte période d'adaptation, votre bébé sera prêt à être allaité pour la première fois.

L'allaitement fréquent est juste et important

Plus, c'est plus : un bébé veut téter huit à douze fois en 24 heures. L'allaitement assure une proximité intime et la production de lait nécessaire. Un nouveau-né montre quand il veut être allaité : il bouge par exemple la tête de droite à gauche, cherche, fait une petite moue, se lèche les lèvres ou suce sa main. C'est le moment d'allaiter ! Avec le temps, vous reconnaîtrez de mieux en mieux les signaux de votre enfant.

Souvent, les bébés veulent aussi prendre le sein plusieurs fois de suite brièvement (clusterfeeding) et font ensuite éventuellement une pause plus longue. Certains nouveau-nés sont très somnolents au début. Il est alors bon de réveiller le bébé régulièrement et de l'allaiter. Mais vous pouvez aussi réveiller votre bébé lorsque vous en avez besoin, par exemple lorsque votre poitrine est tendue.

La position penchée en arrière pendant l'allaitement

Pratique : votre bébé a des réflexes d'allaitement innés qui lui permettent de se déplacer et de prendre le sein tout seul.

Vous pouvez aider votre bébé : penchez-vous en arrière de manière détendue, de préférence dans une position semi-dressée soutenue par des coussins. Le bébé est à plat ventre sur vous et peut ainsi bien soutenir ses mains et ses pieds. Vous pouvez maintenant bien voir votre bébé et l'assister si nécessaire.

Cette position est particulièrement favorable pour les premières semaines de vie. Bientôt, vous et votre bébé formerez une équipe bien rodée et trouverez vos positions individuelles préférées.

Lait maternel de gains manuels

Le lait maternel peut être extrait efficacement et rapidement à la main. Cette méthode est pratique, facile à apprendre et permet de s'affranchir des moyens techniques et de l'électricité.



Voici comment procéder :

- Lavez-vous les mains avec du savon ou utilisez un désinfectant.
- Vous pouvez masser brièvement le sein.
- Placez votre pouce au-dessus et votre index en dessous, à environ deux doigts. à une distance d'au moins une largeur du mamelon, de manière à ce qu'ils se trouvent exactement face à face et forment une ligne avec le mamelon. (1)
- Poussez les doigts vers le corps sans les écarter. (2)
- Rapprochez les doigts, en les éloignant du corps, sans les déplacer sur la peau. Le tissu doit toujours être entraîné. (3)
- Relâchez la pression.
- Répétez ce mouvement de manière rythmée et à plusieurs reprises.



- Le lait commence à couler. Vous pouvez maintenant recueillir le lait.
- Dès que l'écoulement de lait diminue ou s'arrête, relâchez et replacez le pouce et les doigts à un nouvel endroit et recommencez.
- Promenez-vous ainsi autour du mamelon jusqu'à ce que vous ayez saisi tous les canaux galactophores.
- Effectuez tous les mouvements avec précaution. Cela ne devrait pas être douloureux.
- Vous trouverez ici des instructions en vidéo : www.nationalestillfoerderung.de

Si un bébé a besoin de colostrum supplémentaire au cours des premiers jours, vous pouvez l'extraire manuellement avec cette méthode et le recueillir avec une seringue ou une cuillère pour le donner à votre enfant.



Allaiter – une poignée de connaissances

L'allaitement est prévu par la nature

La production de lait commence dès la grossesse. Pendant les six premiers mois, un bébé n'a besoin que de lait maternel. Ensuite, il est recommandé de continuer à allaiter en plus d'une alimentation complémentaire appropriée. Aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent, même deux ans ou plus.

Contact direct avec la peau juste après la naissance

Il est temps de tomber amoureux ! Le contact peau à peau prolongé et ininterrompu favorise un lien intime. Souvent, le bébé commence à s'allaiter. Il est souvent possible d'allaiter de manière naturelle.

La position penchée en arrière pendant l'allaitement

La mère se penche en arrière, bien soutenue et détendue, tandis que le bébé repose sur elle à plat ventre. Cette position facilite le trajet du nourrisson vers le sein, car ses réflexes innés d'allaitement peuvent bien s'exercer.

L'allaitement fréquent est juste et important

Un bébé veut être allaité huit à douze fois – ou plus – en 24 heures. Il reçoit ainsi beaucoup de lait et de contact physique.

Lait maternel de gains manuels

Les mères peuvent aussi extraire leur lait efficacement à la main. La méthode est très pratique, facile à apprendre et permet de s'affranchir des indépendance des moyens techniques.

Lune de miel avec ton bébé

Prenez une lune de miel avec votre bébé ! En contact peau à peau avec ses parents, votre bébé se sent en sécurité. Vous pouvez apprendre à vous connaître et arriver ensemble en tant que famille.

L'allaitement peut également se dérouler dans de bonnes conditions. Si le bébé est couché ventre à ventre avec vous, vous pouvez déjà percevoir ses petits signaux d'allaitement et y répondre immédiatement.

Vous pouvez allaiter aussi bien après une césarienne qu'après un accouchement par voie vaginale. Vous pouvez utiliser la position d'allaitement inclinée en posant votre nouveau-né sur votre ventre, les pieds sur le côté. Vous pouvez également placer un coussin devant la suture.



La recommandation d'allaitement de l'OMS

Allaitez exclusivement pendant 6 mois. Votre enfant n'a besoin d'aucun autre aliment ou liquide. A partir de 7 mois, introduisez tranquillement des aliments complémentaires tout en continuant à allaiter, jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus, selon vos préférences et celles de votre enfant.

L'initiative „Babyfreundlich“

En Allemagne, l'initiative BABYFREUNDLICH de l'OMS et de l'UNICEF garantit la qualité de nos hôpitaux certifiés « Amis des bébés ». Elles travaillent toutes selon les 10 étapes éprouvées de l'OMS et de l'UNICEF – avec un succès tangible. Nous donnons de l'espace à l'amour.

Dix étapes – le parcours ami des bébés Chemin

Vous trouverez ici les Dix étapes de l'OMS et l'UNICEF, selon lesquelles toutes les cliniques amies des bébés travaillent de manière fiable. Vous pouvez vous y fier, vous pouvez vous fier.



5



Nous vous donnons des conseils éprouvés pour un allaitement détendu et une production de lait abondante.

6



Chez nous, les nouveau-nés allaités ne reçoivent d'autres aliments qu'en cas de nécessité médicale. Nous évitons les tétines artificielles.

1

Les cliniques « Amis des bébés » ont des politiques fructueuses en matière de soutien de l'attachement, du développement et de l'allaitement. Nous sommes indépendants des fabricants de préparations artificielles pour nourrissons.

2



Nous formons tous les collaborateurs régulièrement afin d'apporter un soutien compétent aux parents et aux enfants.

7



Rooming-in 24 heures sur 24 : chez nous, la mère et son bébé en bonne santé restent ensemble jour et nuit.

8



Nous vous aidons à comprendre les signaux de votre enfant et à y répondre avec amour.

3



Vous pouvez tout nous demander. Nous conseillons les futurs parents de manière approfondie sur l'allaitement et la création d'un lien intime.



Chez nous, la mère et le bébé en bonne santé ont un contact peau à peau prolongé et ininterrompu après la naissance. En tant que famille, vous pouvez arriver ensemble en toute tranquillité.

9



Si vous optez pour une autre forme d'alimentation, nous vous conseillons individuellement sur l'alimentation au biberon et la création de liens.

10



Après votre séjour à la clinique, nous vous invitons à participer à des cafés d'allaitement et à des groupes parents-enfants.

WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH

Zum Aquarium 6 a • 46047 Oberhausen • Tél.: 0208 828556-0

Pour en savoir plus sur nous et nos cliniques, rendez-vous sur :
www.babyfreundlich.org



Des informations sur votre bébé sont disponibles ici :
www.babyfreundlich.tips