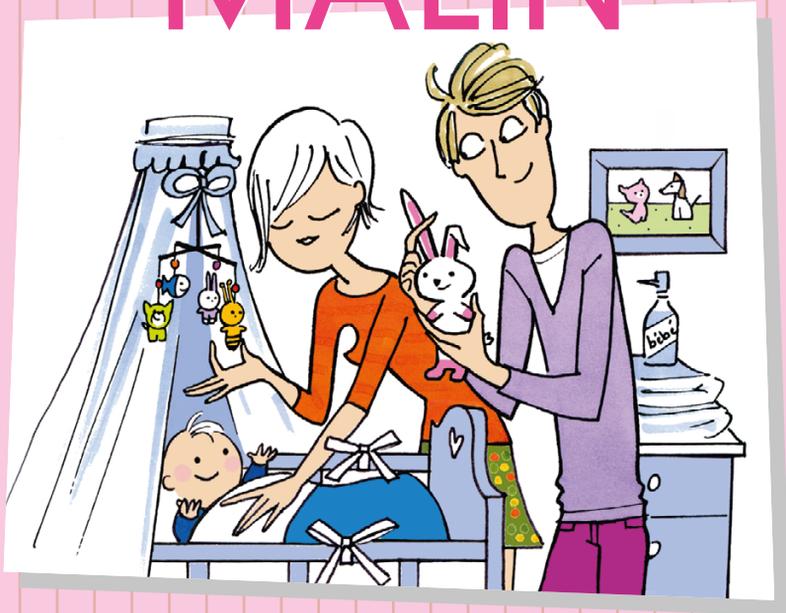


D^R SARAH BURSAUX

pédiatre

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LA PREMIÈRE ANNÉE DE BÉBÉ C'EST MALIN



**Bien accompagner son bébé
mois après mois**

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

LA PREMIÈRE ANNÉE DE BÉBÉ

C'EST MALIN

Les semaines qui suivent la naissance de votre bébé sont particulièrement intenses : découvertes, bonheurs et émotions se succèdent mais entraînent aussi leur lot d'interrogations, de doutes et d'inquiétudes. Grâce à ce livre écrit à quatre mains par une pédiatre et une maman, vous saurez comment :

- Assurer dès les premiers jours côté Bébé (sein/biberon, couches...), mais aussi côté parents (gérer les émotions, les visites, etc.).
- Bien le nourrir, être aux petits soins pour lui et veiller à sa sécurité mois par mois.
- Accompagner et aider Bébé dans tous ses apprentissages (sommeil, langage, jeux, motricité...).
- Rester des parents épanouis au fil des mois.

LES CONSEILS CLAIRS ET CONCRETS D'UNE SPÉCIALISTE !



Téléchargez gratuitement des conseils supplémentaires pour bien nourrir Bébé après 1 an (avec de nombreuses idées de menus !). Rendez-vous à la dernière page !



Le Dr Sarah Bursaux est pédiatre et consulte à Paris. Elle intervient régulièrement comme expert dans l'émission *Les Maternelles*.

Alix Lefief-Delcourt est rédactrice pour de nombreux médias, maman de deux petites filles et l'auteur notamment de *La grossesse malin* et *Bien nourrir Bébé, c'est malin*.

ISBN 978-2-84899-715-5



9 782848 997155

15 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : PARENTING

DE ALIX LEFIEF-DEL COURT, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Le tricot malin, 2014.

Cuisiner pas cher, c'est malin, 2014.

Mes petites recettes magiques pour faire maigrir mon homme, 2014.

Mes petites recettes magiques en 10 minutes chrono, 2013.

La grossesse malin, 2013.

Bien nourrir Bébé, c'est malin, 2013.

Bien conserver ses aliments, c'est malin, 2012.

Mes petites recettes magiques à moins de 300 calories, 2012.

Mes petits apéros dînatoires magiques (avec Xavier Kreutzer), 2012.

Mes petites recettes magiques à la plancha, 2011.

Le sel malin, 2010.

Le chlorure de magnésium malin, 2010.

Mes petites papillotes magiques, 2010.

Yaourts irrataables, 2010.

Découvrez la bibliographie complète de cet auteur :

www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs...

Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux! Rendez-vous vite sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : www.quotidienmalin.com, et sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin



Maquette : PCA

Illustrations : Delétraz (p. 24-38), Fotolia

© 2014 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard
75006 Paris – France

ISBN : 978-2-84899-715-5

D^R SARAH BURSAUX
pédiatre
ALIX LEFIEF-DELCOURT

LA PREMIÈRE ANNÉE DE BÉBÉ C'EST MALIN



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction.....	7
PARTIE 1 – LA GRANDE AVENTURE DÉMARRE!.....	9
De la maternité à la maison.....	11
10 gestes de survie pour les premiers jours.....	23
Jeune maman, prenez soin de vous!.....	47
PARTIE 2 – L’ALIMENTATION DE BÉBÉ: DU LAIT AUX PREMIÈRES PURÉES.....	57
L’allaitement.....	59
Bébé commence à manger (presque) comme un grand... 81	
PARTIE 3 – AUX PETITS SOINS!.....	99
Le suivi médical.....	101
SOS petits bobos.....	117
Toilette et soins.....	155
PARTIE 4 – LES APPRENTISSAGES: QUE DE DÉCOUVERTES! 171	
Le sommeil: une question de rythme.....	173
Les pleurs: un moyen d’expression.....	185
Le langage: des gazouillis aux «papa-maman».....	191
À la conquête de l’espace... et du monde!.....	195
Et si on jouait?.....	203
PARTIE 5 – LA VIE QUOTIDIENNE AVEC BÉBÉ.....	207
Faire garder Bébé, mode d’emploi.....	209
Dans la maison, priorité à la sécurité!.....	223
Bébé en vadrouille.....	229
Et nous, parents, dans tout ça?.....	239
ANNEXES.....	245
Table des matières.....	275

Introduction

Après neuf mois d'attente, votre bébé est là. Toutes nos félicitations! Pour vous, c'est le début d'une aventure nouvelle et incroyable à plus d'un titre. Vous allez vite le constater, cette toute première année est particulièrement intense. Elle vous réserve des découvertes à la pelle, des tas de belles émotions et plein de jolies surprises. Mais aussi, il faut bien le reconnaître, pas mal d'interrogations, de doutes et d'inquiétude. C'est normal: vous venez de devenir maman et/ou papa. C'est un rôle tout nouveau qui s'apprend sur le tas et au fur et à mesure! Alimentation, soins, éveil, démarches administratives... ce guide est là pour vous aider, vous soutenir, vous coacher, vous rassurer et vous aiguiller. Car la première année de votre bébé, c'est aussi et avant tout votre première année... de parents!



La grande aventure démarre !

De la maternité à la maison

Ce moment, vous l'aviez imaginé depuis des semaines : votre bébé est né ! Après ces longs mois d'attente, vous le serrez enfin dans vos bras. Vous vous émerveillez devant sa frimousse craquante, ses mini-doigts de pied et son tout petit bout de nez. C'est vraiment un instant magique dont vous vous souviendrez à jamais... Après cette parenthèse enchantée, c'est le moment de regagner votre chambre tous les trois. Et dans trois ou quatre jours, ce sera le grand retour à la maison !

Le séjour à la maternité : du repos avant tout !

Combien de temps ça dure ?

Les mamans qui viennent d'accoucher restent en moyenne 3 ou 4 jours à la maternité. Ce délai peut monter à 7 jours après une césarienne.

Cela vous semble trop long? Sachez qu'un accouchement fatigue beaucoup. C'est un bouleversement à la fois physique et psychologique. Il faut du temps pour s'en remettre, et le séjour à la maternité est fait pour cela. C'est aussi une parenthèse qui vous permet de prendre vos marques avec votre bébé; c'est important, surtout quand il s'agit d'un premier. Si vous rentrez trop tôt, vous risquez d'être épuisée, de vous sentir débordée à chaque instant, de ne pas savoir comment vous y prendre avec votre bébé... et de déprimer!

Cela vous semble trop court? Il est vrai que quatre jours pour apprendre le b.a.-ba avec un bébé, comme l'allaiter, le changer ou lui donner le bain, c'est rapide! Mais les puéricultrices sont là pour vous conseiller et vous donner les bons réflexes à adopter: n'hésitez pas à les solliciter, même plusieurs fois dans la journée. Et puis, pas de panique: de retour à la maison, vous ne serez pas toute seule. Plusieurs personnes pourront vous aider et vous conseiller (voir p. 19).

La sortie précoce de maternité, de plus en plus fréquente

Rentrer chez soi le lendemain de son accouchement, c'est possible dans certaines maternités. Et c'est «une mesure en cours de généralisation sur la France entière» annonce le site de l'Assurance maladie. Si certaines mamans y voient l'occasion de se retrouver plus vite dans leur cocon, loin de l'univers médicalisé de la maternité, c'est une mesure qui reste controversée. Début 2012, l'Académie de médecine a même mis en garde **contre une systématisation de ce dispositif**. Elle souligne que les premiers jours sont une période cruciale qui nécessite une surveillance médicale attentive de la maman et du bébé, ainsi qu'un suivi psychologique (risque de baby-blues, conseils pour l'allaitement...).

Dans tous les cas, sachez que même si la maternité où vous accouchez pratique la sortie précoce, celle-ci n'est **pas proposée à toutes les**



jeunes mamans. De nombreux facteurs sont pris en compte: s'agit-il d'un premier enfant ou non? L'accouchement s'est-il déroulé normalement ou y a-t-il eu des complications? La maman et le bébé sont-ils en pleine forme? La maman montre-t-elle des signes de baby-blues? La décision finale est prise par les professionnels en accord avec la maman (on ne vous mettra pas à la porte contre votre gré!).

En pratique: en cas de sortie précoce, une sage-femme passera plusieurs fois chez vous. Une visite systématique est organisée le lendemain de votre sortie de maternité. Le premier examen médical du bébé, entre 7 et 10 jours (voir p. 103) est réalisé à domicile. Une aide domestique peut également être prévue pour vous donner un coup de main les premières semaines.

Pour avoir plus d'informations, n'hésitez pas à contacter votre caisse d'assurance maladie.

L'AVIS DE LA PÉDIATRE : oui à la sortie précoce, à condition d'être bien entourée !



La sortie précoce de maternité est plutôt une bonne chose s'il existe un réseau de professionnels qui prennent en charge la maman et le bébé. L'hôpital n'a malheureusement plus vocation à accueillir la jeune maman ne nécessitant pas de soins particuliers. Cette prise en charge, ainsi que l'apprentissage des soins de puériculture, peut parfaitement être déléguée aux sages-femmes et aux puéricultrices de villes ou de PMI. Si toutes ces structures fonctionnent, le retour à la maison dans ces conditions est beaucoup plus confortable pour la maman. Les jeunes mamans que je reçois et qui ont expérimenté cette méthode me le disent toutes!

Petits conseils pour la maman

- Pendant votre séjour à la maternité, **il faut vous reposer, reprendre des forces** pour cette grande aventure qui démarre. Il est normal de focaliser sur votre bébé, mais n'oubliez pas de penser à vous aussi! De retour à la maison, vous n'aurez plus

les puéricultrices à vos côtés pour vous épauler quand vous êtes vraiment fatiguée. Et vous aurez plein d'autres choses à gérer.

- **Si vous souffrez**, inutile de serrer les dents en vous disant que cela va passer et/ou que c'est de la gnognotte à côté de ce que vous venez d'endurer. Les suites d'un accouchement sont très souvent douloureuses, encore plus si vous avez eu une épisiotomie ou une césarienne. Alors n'hésitez pas à en parler avec la sage-femme: elle pourra vous prescrire un calmant. Cela vous aidera notamment à mieux dormir.
- **Prenez soin de vous!** Vous vous sentez «en vrac»? C'est normal juste après un accouchement. Alors inutile de vous forcer à aller prendre une douche si vous ne vous en sentez pas la force. Mais dès que cela va mieux, allez-y: cela vous fera le plus grand bien. Et n'hésitez pas à demander de l'aide à une aide-soignante ou à votre homme, ne serait-ce que pour vous faire un shampoing. Enfilez une tenue propre et confortable, maquillez-vous un peu: vous vous sentirez tout de suite mieux.
- N'hésitez pas à **poser toutes vos questions «de femme»** à la sage-femme, même les plus «gênantes» (c'est son travail!): quand faut-il reprendre une contraception? Combien de temps vont durer les saignements? À quel moment peut-on refaire l'amour (même si pour l'instant, c'est loin d'être votre sujet de préoccupation principal!)?

L'AVIS DE LA PÉDIATRE :

halte à la constipation et à la douleur!



Jeunes mamans, il est essentiel de lutter contre la constipation très vite après la naissance: ça, personne ne vous le dit à l'avance! N'hésitez pas à commencer un traitement laxatif doux dès l'accouchement. Et sachez que même si vous allaitez, vous pouvez prendre un antalgique pour soulager la douleur post-accouchement (ibuprofène, paracétamol...).

Et si je ne ressens rien pour ce bébé ?

Contrairement à ce que l'on dit souvent, l'instinct maternel n'est pas une chose innée. Il est fort possible qu'au moment où vous découvrez votre bébé, vous ne ressentiez pas cette vague de plénitude dont de nombreuses mamans vous ont souvent parlé. Rassurez-vous : c'est tout à fait normal. Ne gardez pas ce sentiment pour vous et parlez-en au personnel médical. Ou bien demandez à rencontrer le psy de la maternité. Et puis, soyez patiente : vos sentiments pour ce bébé vont évoluer. Vous allez apprendre à vous connaître et à vous aimer.

Petits conseils pour le papa

- **Pensez vous aussi à vous reposer!** Certes, ce n'est pas vous qui avez accouché, mais inutile de jouer le fier-à-bras en criant sur tous les toits que vous êtes en pleine forme. Une fois que votre femme et votre bébé sont de retour dans la chambre, ils ont besoin de calme et de repos. Profitez-en pour rentrer chez vous, ne serait-ce que pour prendre une douche ou manger un morceau. Si vous le pouvez, et en fonction du moment de la journée, dormez un peu. Ce sera peut-être votre dernière vraie nuit de sommeil ou sieste ininterrompue avant de longs mois...
- Les jours qui suivent, vous allez sûrement rendre visite à votre femme et votre bébé quotidiennement. **Pensez à amener des magazines, des petites choses à grignoter, des vêtements propres pour elle ou le bébé s'il lui en manque...** Passez à la pharmacie si elle a oublié les coussinets d'allaitement ou une tétine pour le bébé. Et pourquoi ne pas lui réserver une petite attention rien que pour elle, comme un bijou, un produit de beauté ou un soin ? À la naissance, le bébé reçoit souvent beaucoup de cadeaux, et la maman rien du tout!



- **Gérez les visites.** Tout le monde aura sûrement envie de voir votre bébé, mais ces visites sont épuisantes pour la jeune maman qui ne rêve que d'une chose : dormir ! Limitez-les, ou bien cantonnez-les à une plage horaire où c'est le plus pratique pour elle.
- **Assurez l'intendance à la maison.** Courses, ménage, tout doit être prêt pour le retour à la maison de votre petite famille ! À vous de checker les différents points listés dans l'encadré ci-dessous.

La maison est prête ? Les principaux points à vérifier

- **Les placards de la cuisine, le réfrigérateur et le congélateur sont remplis**, de préférence de plats tout prêts ou de produits rapides à cuisiner. Les premiers jours, vous n'aurez ni l'énergie ni le temps de cuisiner.
- **La chambre de Bébé est prête.** Son petit lit est fait : une alèse, un drap-housse, une turbulette, éventuellement un tour de lit et un petit doudou (voir p. 204)... Veillez à ce qu'il ne fasse ni trop chaud, ni trop froid (voir p. 178). Et pensez à aérer une dernière fois avant son retour.
- **Veillez à ce que tout le nécessaire pour Bébé soit prêt :** couches, sérum physiologique, disques de coton et/ou lingettes, liniment (mélange d'eau de chaux et d'huile d'olive) ou lotion pour le change (voir p. 158), biberons, eau et lait en poudre (si vous avez opté pour le biberon). Au besoin, faites un tour à la pharmacie ou au supermarché pour les derniers achats.
- **Vérifiez que le reste de la maison est rangé au mieux.** Pas de chaussettes sales qui traînent, de vaisselle qui s'empile dans l'évier, de poubelles qui débordent ? Votre femme appréciera de rentrer dans une maison propre et en ordre.
- **Et pourquoi pas une petite surprise**, comme un joli bouquet de fleurs sur la table du salon ?

De retour à la maison : on reste zen !

Vous allez vite vous en rendre compte, les premiers jours à la maison avec un nourrisson ne sont pas de tout repos. D'abord parce que vous n'allez pas beaucoup dormir, ensuite parce que vous allez beaucoup l'avoir dans les bras pour le bercer, et enfin parce que vous allez vous poser plein de questions : c'est grave s'il n'a pas fait son rot ? Et pourquoi pleure-t-il sans arrêt ? Est-ce qu'il a assez mangé ? Comment installe-t-on ce fichu siège-auto dans la voiture ?! Bref, c'est épuisant ! Si on oublie ces questions pratiques, reste un fabuleux moment dont il faut profiter à fond.

Vivez au rythme de Bébé

Les premiers jours, **inutile de vous mettre la pression** en vous disant qu'il vous faut prendre une douche tous les matins, faire une lessive tous les deux jours ou vous assurer que le salon est en ordre avant d'aller vous coucher. Vous n'aurez qu'une seule envie : vous reposer et dormir. Alors faites-le quand vous pouvez (c'est-à-dire quand Bébé dort) et le reste attendra. C'est le seul moyen pour vous de tenir, aussi bien physiquement que moralement.

Si le papa a pris son congé paternité dans la foulée de ses trois jours (voir p. 270), c'est idéal car vous allez pouvoir **prendre vos marques ensemble, tous les trois**. Et vous répartir les rôles : on change le bébé chacun son tour ; je lui donne son bain ce soir, mais demain c'est toi ; je l'allaité, mais tu te charges de lui faire faire son rot ; je passe l'aspirateur et tu l'emmènes faire une balade en porte-bébé... C'est aussi l'occasion de passer de bons moments ensemble tous les trois : profitez-en pour faire des promenades en landau ou même aller au restaurant. À cet âge, un bébé peut dormir tranquillement plusieurs heures, même s'il y a du bruit autour. Il suffit de s'organiser un peu pour trouver le bon moment (entre deux tétées ou deux biberons par exemple)... et

le bon restaurant (tous ne sont pas ravis de voir débarquer des clients avec un landau!).

**Avis aux papas :
le congé paternité, ce n'est pas des vacances !**

Vous avez pris vos 11 jours de congé paternité (voir p. 270)? Très bonne idée! Mais n'oubliez pas que vous ne pourrez profiter de cette « pause » pour aller faire des tennis tous les jours avec votre meilleur ami! De retour à la maison, votre femme a besoin de vous à 100 %, non seulement pour l'aider car elle est encore très fatiguée, mais aussi pour la soutenir moralement et pour gérer le quotidien. En revanche, les deals ne sont pas interdits: OK pour que tu ailles t'entraîner avec ton pote, à condition que je me réserve deux ou trois heures pour aller boire un café et papoter avec une copine.

Demandez de l'aide

On l'a dit, et on le répète: s'occuper d'un nourrisson n'est pas aussi facile qu'on pourrait le croire. Entre les tétées ou les biberons toutes les deux ou trois heures, les couches à changer, les câlins à faire, les berceuses à chanter et les lessives à étendre, la journée passe finalement très vite. Autant de bonnes raisons de demander de l'aide!

- Si vous pouvez vous le permettre, **embauchez une femme de ménage** quelques heures par semaine, au moins au début.
- **Pensez à vous renseigner auprès de votre CAF**: certaines subventionnent des associations qui effectuent de l'aide à domicile. Après la naissance d'un enfant, et sous conditions de ressources, vous pouvez y avoir droit. Une participation financière vous sera demandée en fonction de votre quotient familial (calculé sur la base de vos revenus, des allocations perçues et de la composition de votre famille). Vous bénéficiez

par ailleurs sur ce montant versé des déductions fiscales accordées au titre des services à la personne.

- **Acceptez l'aide proposée** par vos beaux-parents, votre meilleure amie, votre sœur... Même si ce n'est que pour vous faire quelques courses. Ou garder votre bébé une heure ou deux! Et si on ne vous le propose pas, n'hésitez pas à le demander.

De retour à la maison, vous n'êtes pas seul(e)!

À la maternité, vous étiez entourée par une équipe complète : sages-femmes, puéricultrices, infirmières, aides-soignantes, pédiatres... Il est normal que vous vous sentiez un peu seule de retour à la maison. Mais sachez que, à la moindre question ou au moindre doute, vous pouvez trouver des oreilles attentives. Dans les **centres de Protection maternelle et infantile (PMI)**, vous pouvez rencontrer gratuitement une puéricultrice, une assistante sociale ou un médecin. Vous pouvez aussi y faire peser votre bébé : il est recommandé de le faire 1 fois par semaine tant que le bébé n'a pas repris son poids de naissance et ne montre pas une courbe de poids régulièrement croissante. À la maternité, on vous donne généralement la liste des PMI de votre ville ou quartier. Vous pouvez également vous renseigner dans votre mairie.

Faites-vous confiance

L'arrivée d'un bébé, particulièrement lorsqu'il s'agit d'un premier, est déstabilisante à plus d'un titre. On se pose forcément de nombreuses questions. D'ordre pratique bien sûr : comment lui donner son bain (même si on vous l'a montré à la maternité, ce n'est plus tout à fait pareil à la maison)? Comment l'habiller pour sortir? Le porter sans lui faire mal? Vous vous interrogez aussi sur votre tout nouveau rôle de parents : vais-je être une bonne mère? Un bon père? Rassurez-vous : tout cela est normal. La solution : **accepter, tout simplement, que personne n'est parfait** et que vous avez le temps de vous améliorer. Vous n'êtes ni

médecin, ni puéricultrice, mais simplement des parents aimants et attentionnés. Et c'est de cela que votre bébé a besoin.

Malgré ce nouveau bonheur, vous vous sentez en permanence triste, déprimée, lasse? Vous pleurez pour un rien? Vous souffrez de sautes d'humeur? Vous vous trouvez grosse et moche, pas à la hauteur... Bref, rien ne va! **Vous souffrez sûrement du baby-blues.** On estime que 8 femmes sur 10 connaissent cette petite déprime, qui survient entre 3 et 10 jours après l'accouchement. Elle est déclenchée par une chute brutale des hormones. Heureusement, elle est la plupart du temps passagère. La solution pour retrouver le sourire: **vous reposer.** C'est la mesure numéro 1 à adopter. Plus facile à dire qu'à faire? Demandez de l'aide autour de vous (votre mère, votre belle-mère), sollicitez le papa... Ne serait-ce que pour sortir une heure faire un peu de shopping ou aller chez le coiffeur, cela vous fera le plus grand bien. N'hésitez pas, aussi, à vous confier: à votre mère, une amie, votre médecin... Les choses devraient vite rentrer dans l'ordre, le repos aidant.

En revanche, si cet état de déprime perdure plus de 3 semaines, ou qu'il arrive plus de 15 jours après la naissance, il ne faut pas le prendre à la légère car **il peut s'agir d'une dépression du post-partum**, plus grave qu'un simple baby-blues. Elle se manifeste par un épuisement permanent, des problèmes de sommeil, une irritabilité et une anxiété extrêmes, un manque d'appétit, le sentiment d'avoir du mal à établir un lien avec le bébé, et la sensation que la situation ne pourra jamais s'améliorer... Parlez-en sans tarder à votre médecin ou votre gynécologue, qui pourra vous orienter vers un spécialiste et vous conseiller un traitement médical. Plus la dépression du post-partum est détectée tôt, plus le traitement est efficace. C'est essentiel pour votre bien et celui de votre bébé.

Le baby-blues au masculin, ça existe aussi !

Avis aux jeunes papas: les femmes ne sont pas les seules à souffrir du baby-blues. Vous avez le sentiment d'être vidé, fatigué? Vous dormez mal (cela peut se comprendre avec un tout petit bébé), vous n'avez plus d'appétit ni l'envie de faire quoi que ce soit? Sans compter toutes les questions existentielles qui se bousculent dans votre tête: vais-je assurer? Est-ce que je suis vraiment fait pour être père, et prêt à cela? Autant de signes qui ne trompent pas!

Les solutions :

- **Ne cachez pas ce que vous ressentez.** Ce passage à vide concerne bien plus d'hommes qu'on voudrait le croire. Se poser ce genre de questions serait même un comportement sain et constructif. Alors n'hésitez pas à en parler à une personne de confiance: un ami déjà papa, un parent... voire un psy si vous en ressentez le besoin.
- **Essayez de vous occuper au maximum de votre enfant au quotidien.** Vous vous rendrez vite compte que vous pouvez vous débrouiller comme un chef. Et c'est la meilleure façon d'apprendre à connaître son bébé et de nouer avec lui un lien très fort.
- **Pensez aussi à vous.** Vous êtes devenu papa, mais vous n'en restez pas moins un homme! Organisez-vous pour passer une soirée avec votre meilleur ami, prévoyez un dîner en tête à tête avec votre chérie...

10 gestes de survie pour les premiers jours

Les premiers jours à la maison, avec un bébé si petit, sont souvent répétitifs : lui donner à manger, changer sa couche, donner le bain, l'habiller... Autant de gestes que vous allez pratiquer chaque jour, voire plusieurs fois par jour. Pour assurer comme des pros, voici les principaux « modes d'emploi ».

1. Donner le sein

Si vous avez choisi d'allaiter votre bébé, le personnel de la maternité vous a sûrement expliqué comment faire. Mais de retour à la maison, il est normal que vous vous posiez encore quelques questions. Une petite révision des bons gestes n'est pas inutile ! (Voir aussi p. 66.)

Les bons gestes

1. Avant toute chose, **lavez-vous les mains** soigneusement.
2. **Installez-vous confortablement** (voir les différentes positions ci-après). Veillez à ce que votre dos soit bien maintenu et vos épaules détendues. Votre bébé doit lui aussi être bien calé (si nécessaire, utilisez un coussin d'allaitement).

L'astuce en +

N'oubliez pas de mettre un verre d'eau à portée de votre main car l'allaitement donne soif.

3. Installez votre bébé et placez sa bouche devant votre mamelon. **Veillez à ce qu'il prenne bien le mamelon et toute l'aréole dans sa bouche.** Sa tête doit être dans l'axe de votre sein, ni plus basse ni plus haute. Cela permet de stimuler la production de lait, et surtout évite l'apparition de crevasses. Pour l'aider à adopter cette bonne position, vous pouvez soulever votre sein avec une main.



Bonne prise du sein

4. **Détendez-vous!** C'est Bébé qui fait tout le travail, alors suivez son rythme et faites une petite pause s'il le désire. Vous pouvez changer de sein ou bien choisir l'alternance, à savoir un sein différent à chaque tétée.
5. **Quand le bébé est repu**, il peut s'endormir et lâcher le sein. Mais il peut aussi continuer à téter pour le plaisir. Pour le stopper, glissez votre petit doigt dans le coin de sa bouche: il lâchera naturellement votre mamelon. Sachez que certains bébés mangent très vite alors que d'autres aiment prendre leur temps.
6. **Après la tétée**, séchez votre sein avec une compresse ou un mouchoir en papier. Pour éviter les crevasses, vous pouvez également masser votre mamelon avec une petite goutte de votre lait.

Combien de tétées par jour ?

Au début, il est préférable d'allaiter Bébé à la demande, c'est-à-dire quand il réclame. Petit à petit, il va se régulariser et adopter son rythme de croisière. Voici quelques petits repères utiles :

- **Le premier mois** : 8 à 12 tétées par 24 heures (nuit comprise).
- **Entre 2 et 4 mois** : 6 à 8 tétées par 24 heures (nuit comprise si votre bébé ne fait pas encore ses nuits).
- **Entre 4 et 6 mois** : 4 à 6 tétées par 24 heures (nuit comprise si votre bébé ne fait pas encore ses nuits).

Comment savoir si Bébé a assez bu ?

C'est la première question que vous vous poserez! Pas facile en effet de mesurer la quantité de lait que votre bébé va boire au sein. Mais il existe quelques astuces pour vous faire une petite idée...

- **Fiez-vous à sa courbe de poids :** elle doit suivre une progression régulière. Le premier mois, pesez-le 1 fois par semaine (dans une PMI par exemple), puis contentez-vous de 1 fois par mois. Votre pédiatre fait également cette surveillance et remplit sa courbe sur son carnet de santé.
- **Pendant la tétée, observez votre bébé.** S'il déglutit de manière fréquente et régulière, c'est qu'il tète bien. Vous devez voir ses tempes et ses petites oreilles bouger, et même parfois entendre sa déglutition. En fin de tétée, le rythme se ralentit et les déglutitions sont moins fréquentes : Bébé tétouille puis lâche le sein, repu.
- Autre technique efficace : **compter ses couches.** Un bébé bien nourri « produit » en moyenne 6 couches de pipi par jour jusqu'à ses 6 mois, et 2 ou 3 couches de caca (mou, jaune et granuleux). Le compte est bon ? C'est le signe que votre bébé mange à sa faim.
- **Si votre bébé dort bien,** c'est également le signe qu'il est rassasié.
- **Vos seins sont un bon indicateur :** après la tétée, ils sont plus mous, comme « vidés ».
- Et **oubliez la méthode « à l'ancienne »** qui consiste à peser Bébé avant et après la tétée ! Non seulement cela prend beaucoup de temps, mais en plus c'est une source supplémentaire de stress. Le peser de temps en temps est certes important, mais pas la peine de le faire 24 fois par jour (le nombre de tétées quotidiennes multiplié par deux) !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La première année de Bébé, c'est malin
Dr Sarah Bursaux et Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des
bonus, invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS