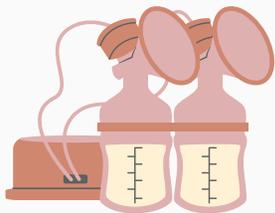


Pour entretenir, stimuler la lactation ou conserver du lait maternel, vous pouvez tirer votre lait avec un tire-lait électrique ou manuel.

Tout matériel utilisé, bouts de sein ou tire-lait doivent être rigoureusement nettoyés à l'eau et au savon



Liens utiles

- **Pôle Protection Maternelle et Infantile (PMI)-** Actions de Santé Périgueux. Tél: **0553022776** ou **2777**
[https://www.dordogne.fr/sante_de_la_mere_et_de_l_enfant/protection_maternelle_et_infantile_\(pmi\)/458-1](https://www.dordogne.fr/sante_de_la_mere_et_de_l_enfant/protection_maternelle_et_infantile_(pmi)/458-1)
- La Leche League France.
<http://www.lllfrance.org/>
- Le guide de l'allaitement maternel:
<https://www.santepubliquefrance.fr>
- **Allaitement de jumeaux et plus** : association pour aider les mères à allaiter, en particulier des jumeaux. Tél. : **04 73 53 17 95** (numéro national). <http://www.allaitement-jumeaux.com/>
- Le **Centre de Référence sur les Agents Tératogènes (CRAT)** : Service d'information sur les risques des médicaments, vaccins, radiations et dépendances, pendant la grossesse et l'allaitement.
<http://www.lecrat.org/sommaireFR.php3>

Coordonnées

*Des consultations allaitement sont possibles au Centre hospitalier sur RDV au **05 53 45 27 06** ou sur doctolib*

*Si besoin, vous pouvez contacter :
L'équipe de la maternité de Périgueux au **05 53 45 27 06**
L'équipe du service de Néonatalogie au **05 53 45 27 04***



Vous sortez de la maternité

Voici comment reconnaître les signes d'un allaitement qui fonctionne bien ...



A la sortie de la maternité



Du côté de bébé

- Je tète au moins **8 fois**, jour et nuit, **dès l'éveil**
- Je tète avec un rythme ample et régulier, je **déglutis à chaque succion** en début de tétée, Maman et Papa m'entendent
- J'ai des **selles** jaunes, grumeleuses et liquides au moins **4 à 6 fois/24h**
- J'ai des **couches mouillées**, **4 à 6 fois/24h**
- Je prends au moins **150g/semaine**
- Je peux, vers trois semaines, me remettre à têter comme au 2ème jour pendant 3 à 4 jours
- Il **m'arrive souvent de pleurer** en fin d'après-midi jusqu'à tard dans la nuit, les bras et le sein m'aident à m'apaiser



Du côté de maman

- J'ai des **sensations** dans les seins, ils peuvent **couler** pendant la tétée. Les mamelons peuvent durcir
- Mes seins sont **souples après la tétée**
- **J'ai soif** pendant la tétée, je suis détendue après
- Je donne **un ou deux seins** au cours de la tétée en fonction de la demande de mon bébé
- Je sais **bien positionner** mon bébé au sein et lui propose de **téter dès l'éveil**
- Je sais **extraire mon lait** en faisant l'expression manuelle si besoin

En tétant, votre bébé régule votre production de lait. Elle est adaptée à ses besoins. La qualité et la quantité du lait dépendent de la qualité de la succion et du respect du rythme et des besoins de votre bébé

Après le premier mois

- Mes selles sont souvent **plus rares** mais **toujours jaunes et grumeleuses**
- **J'urine** toujours beaucoup
- Je tète encore **plusieurs fois la nuit**
- Je grossis **harmonieusement**, mais je peux me remettre à têter comme au 2ème jour, pendant 3-4 jours
- J'ai **vu le pédiatre ou le médecin généraliste**



- Mes seins sont **plus souples** et **moins volumineux**, mes mamelons **ne sont pas douloureux**
- Je permets un **accès libre au sein**

⚠ Les clignotants ⚠

Pour la maman

Les seins sont tendus, rouges et douloureux avec de la fièvre
Les mamelons sont douloureux

Pour le bébé

Il dort beaucoup, ne prend pas assez de poids, a moins de selles et d'urines, il peut refuser le sein

Consultez un professionnel

Vous pouvez également consulter une sage femme du centre hospitalier

Recommandations pour la conservation du lait maternel

Selon l'Agence Française de sécurité alimentaire des aliments, 2005



A température ambiante

Pièce maximum 25°C → 4h

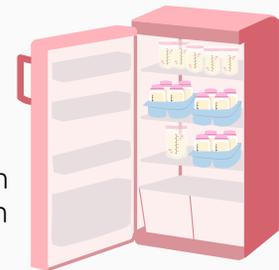
Au réfrigérateur

pas dans la porte

(0°C-4°C)

Lait frais → 48h

Lait congelé → 24h



Au congélateur

indépendant

(-18°C)

4 mois



Ne pas stocker dans un freezer ou dans le compartiment à glaçons



Ne pas utiliser le micro-onde