

De retour à la maison si vous rencontrez des difficultés :

↳ **Maternité Oréliance** : 02.38.79.60.34
02.38.79.60.31

↳ **Protection Maternelle et Infantile (PMI)**

Secteur Orléans Nord 02.38.25.40.20

Orléans Sud 02.18.21.28.28

Orléans Ouest 02.18.21.29.29

Orléans Est 02.38.46.85.50

Pithiviers 02.38.40.52.52

Montargis 02.38.87.65.65

Gien 02.38.05.23.23

↳ **Consultante en lactation** :

Karine Le Tumelin (PMI Orléans) 02.18.21.29.63

Lise Moreau (Lactarium Orléans) 02.38.74.41.81

Isabelle Deserprit (PMI Pithiviers) 02.38.40.52.38

↳ **Leche League** :

Sylvie Dehez 06.99.69.26.74

Carole Stern 06.42.80.32.77

En cas de difficulté maternelle

↳ **Maternologue** : Bertrand Schneider : 06.63.45.28.54

↳ **Allo Maman Blues** : www.maman.blues.fr

ALLAITEMENT MATERNEL

PÔLE SANTÉ
Oréliance

Votre Maternité

Un jour, un enfant

RETOUR A LA MAISON



POLE SANTE ORELIANCE
555 AVENUE JACQUELINE AURIOL
45770 SARAN

MON BEBE BOIT-IL ASSEZ ?

Des repères :

- plusieurs couches lourdes d'urine par jour
- au moins une selle liquide ou molle par jour
- reprise du poids de naissance au bout de 15 jours (balance disponible aux permanences des PMI ou pharmacies)

COMBIEN DE FOIS PAR JOUR MON BEBE DOIT-IL TETER ?

Un bébé tète en moyenne 6 à 12 fois par 24h.

Les tétées sont irrégulières selon les besoins de bébé.

Pas de durée minimale entre deux tétées car le lait maternel est très digeste.

A différentes périodes d'acquisition, votre bébé aura besoin de téter plus

Souvent (vers 3 semaines, 6 semaines, 3 mois, 6 mois)

QUE DOIS-JE MANGER ?

Votre alimentation doit être aussi variée que possible en veillant à introduire un féculent à chaque repas. Il suffit de manger en prenant votre temps et de boire à votre soif.

Modérez le café, le thé et les sodas contenant de la caféine.

Si vous fumez, faites-le après la tétée et l'alcool est à proscrire comme pendant la grossesse.

PUIS-JE PRENDRE DES MEDICAMENTS ?

Très peu de médicaments sont contre indiqués pendant l'allaitement ; Cependant si vous devez en prendre, prenez conseil auprès des personnes référentes en allaitement.

EST-CE QUE JE PEUX TIRER MON LAIT ?

A la fin du premier mois quand l'allaitement est bien installé, vous pouvez tirer votre lait en respectant quelques règles d'hygiène : Bien se laver les mains, le matériel utilisé doit être propre.

Conservation du lait :

- 48h au réfrigérateur immédiatement après recueil (pas dans la porte)
- 4 mois au congélateur
- Ne pas réchauffer ou décongeler au micro-ondes

Site : social-sante.gouv.fr

EST-CE QUE JE PEUX CONTINUER A ALLAITER A LA REPRIS DU TRAVAIL ?

La loi prévoit une heure par jour pour allaiter ou tirer son lait sur son lieu de travail

Vous pouvez, si vous le désirez, conserver les tétées du matin et du soir et du week-end ; votre production de lait va s'adapter à ce nouveau rythme.

COMMENT SEVRER MON BEBE ?

C'est à vous et à votre bébé de décider du moment propice.

Diminuer progressivement le nombre de tétées en conservant les tétées où vous êtes le plus disponible pour votre bébé.