lactmotion

Ma checklist

pour une tétée efficace

Bienvenue à toi

Je suis Mathilde, l'une des fondatrices de Laitmotion. Je suis accompagnante postnatale et **facilitatrice en allaitement** certifiée GCLT.

Parfois, avec tout ce qu'on voit sur les réseaux sociaux au sujet de la succion des bébés, il y a de quoi devenir folle ou parano. Alors mon urgence, c'est de **te donner tous les *tips* pour analyser toi-même la succion** de ton bébé et soit te rassurer, soit t'encourager à consulter une consultante en lactation IBCLC. Alors c'est parti, on regarde ça ensemble !

Pour démarrer la tétée

Tu peux t'installer confortablement et vérifier ces premiers points.

✅ **Les oreilles, épaules et hanches de ton bébé sont globalement alignées** (pas besoin que ce soit parfait - l'idée est que ton bébé n'ait pas la tête sur le côté, ce n'est pas pratique !)

✅ Vous êtes **ventre contre ventre** (sauf positions qui ne le permettent pas, évidemment !)

✅ Tu présentes le mamelon à ton bébé **entre la bouche et le nez**, pour stimuler ses réflexes et lui permettre d'ouvrir une grande, grande bouche !

Pendant la tétée

La clé, c'est l'observation. Voici **les différents éléments qu'on regarde en tant que pros de l'allaitement** pour évaluer la succion de bébé !

Le plus important : 0 douleur

Allaiter, ça ne doit pas faire mal. Si tu ressens des douleurs, il y a quelque chose à améliorer, que ce soit la succion de ton bébé ou votre positionnement. **Promets-moi de ne jamais te laisser avoir mal** !

✅ **Le nez de bébé est dégagé, son menton est enfoncé dans le sein.**

Savais-tu que tous les bébés avaient physiologiquement le nez "en trompette" pour leur permettre de respirer plus facilement en tétant ? Assure-toi simplement qu'il est suffisamment dégagé pour respirer. À l'inverse, le menton est enfoui dans le sein.

✅ **La lèvre du bas est bien ourlée sur le sein.**

Pour une prise du sein bien hermétique, il est important que la lèvre de ton bébé soit comme retournée vers l'extérieur. Tu peux aussi vérifier que tu vois davantage d'aréole du côté de sa lèvre du haut que du côté de sa lèvre du bas et que le lait ne coule pas sur les côtés.

✅ **Les joues de ton bébé sont bien rondes.**

Regarde attentivement ses joues quand il tète. L'idée, c'est que ses joues ne doivent pas se creuser (comme quand on imite un petit poisson). Elles doivent rester bien pleines durant le mouvement de succion !

✅ **Des mouvements de la mâchoire rapides, puis lents.**

Prête attention aux mouvements du menton et de la mâchoire de ton bébé. Au début, il va faire de petits mouvements plus rapides pour stimuler le réflexe d'éjection. Une fois que le lait coule (tu peux éventuellement sentir des picotements légers), les mouvements deviennent plus lents et profonds, car il déglutit.

✅ **Écoute...**

Écoute ton bébé. Pendant la tétée, quand le réflexe d'éjection est arrivé tu l'entends respirer et déglutir. Si tu entends régulièrement des claquements de langue, ça peut être un indicateur qu'il serait bon de voir une consultante en lactation IBCLC.

À la fin de la tétée...

✅ **Ton mamelon n'est pas déformé.**

Quand bébé relâche le sein, observe ton mamelon. Il doit être toujours bien rond. Si tu vois qu'il a pris une forme biseautée ou un peu "écrasée", peut-être qu'il y a quelque chose à regarder au niveau de la succion de bébé ou du positionnement.

✅ **Bébé a les mains ouvertes...**

... et tout le corps relâché ! Un bébé repu a les petites mains bien ouvertes et respire la détente.

Les signes d'alerte

On récapitule **quelques signes** qui peuvent indiquer qu'il serait intéressant de chercher une super consultante en lactation IBCLC pour parler de la succion de ton bébé ! Pas de panique : elles savent quoi faire.

❌ Tu as mal en allaitant, tu as des crevasses répétées
❌ Bébé n'a pas la lèvre du bas ourlée sur le sein
❌ Bébé ne prend que le mamelon en bouche, pas du tout l'aréole
❌ Ses joues se creusent quand il tète
❌ Tu entends des bruits de claquement
❌ Tu ne l'entends pas (beaucoup) déglutir
❌ Bébé a du mal à prendre le sein, pleure, s'énerve

Mais n'oublie pas... Si tu n'as pas mal, que les tétées se passent bien et que ton bébé suit bien la courbe de poids sur laquelle il est né (ou au-dessus), tout va bien, pas d'inquiétude !

laitmotion

Chaque goutte compte...

Immortalise ton allaitement avec Laitmotion !

Tu fais un travail incroyable. Que ton allaitement dure 3 semaines, 6 mois ou 3 ans, **ce chapitre mérite d'être célébré.** Alors chez Laitmotion, on crée des bijoux personnalisables (bagues, colliers, bracelets, boucles d'oreilles...) en cristallisant ton propre lait maternel, pour que tu puisses garder cette magie contre toi, toute ta vie.

Boucles Elena

Bague Marie

Pendentif Emma

- Tu nous envoies ton lait par tes propres moyens ou **via un kit**
- On n'a besoin que de **10 ml**
- Le lait peut être **frais ou congelé** (même depuis longtemps)
- **Bijoux de qualité** en argent 925 ou argent plaqué or

Pour toi : 10% de réduction avec **CADEAU10** sur www.laitmotion.be