

## Cours AA :

. 1 cuillère rase pour 30 ml (toujours eau en 1er)

. eau :

- bouteille avec symbole spéciale bébé/biberon, éviter eau du robinet
- eau à température ambiante, faire chauffer uniquement si bébé a pas l'air de vraiment vouloir prendre le biberon

. environ 7 jours pour s'adapter à un lait, donc sauf grosses crises pas de changement de lait en moins de 7 jours

. quantité à manger :

- 1ère semaine : nombre de jours x 10 ml environ

Jour après la naissance	Naissance	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Quantité (mL)	10 à 20 ml	20 à 30	30 à 40	30 à 50	40 à 60	40 à 70	50 à 80	60 à 90

!/ quantité dépend aussi du poids du bébé, un bébé de 2500g, mange moins qu'un bébé de 4000g

- combien manger après la 1ère semaine ?

	1 semaine	2 semaine	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois
Quantité	60 à 90 ml	60 à 120 ml	120 à 150 ml	150 à 180 ml	180 à 210 ml	210 à 240 ml
Nb de biberons	6 à 8	6 à 8	6 à 7	5 à 6	5	4 à 5

Conseils pour douleurs après accouchement :

Phytolacca 5 CH : 5 granules plusieurs fois par jour

Belladonna 5 CH : 5 granules plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration, (si seins sont rouges, chauds, douloureux au toucher)

Bryonia 5 CH : 5 granules plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration quand les seins sont très douloureux (si douleur aggravée aux mouvements)

Apis mellifica 5 CH : 5 granules plusieurs fois par jour (si pique et aréole sensible)

conseils : froid, chaud, feuilles de chou, cataplasme argile verte; homéopathie (anti inflammatoire type ibuprofène !/ COVID); soutien gorge type brassière

## Cours AM :

**Tétées efficaces et répétées = stimulation = ↑ production lait (ou colostrum au début)**

. **Tétées à la demande** : 8 à 12/jour en moyenne

. Tétée : de 10 à 45 minutes

. **Colostrum = « 1er » lait** :

- peu de quantité
- transparent
- très nourrissant
- 2 seins à chaque tétées au moins 7/10 premiers jours (donc au moins 5 minutes par sein)
- alterner le 1er sein à chaque tétée

. **« Transformation » en lait :**

- augmentation quantité
- coloration blanche/jaune
- 1 seul sein à bien vider sur la tétée (2ème sein pendant même tété si 1er sein paraît vide ou 2ème sein trop tendu donc à vider pendant au moins 3/5 minutes)
- alterner le sein à la nouvelle tétée

**Traiter les crevasses :**

- lait maternel sur compresses ; si plus facile à mettre en place crème type lanoline
- éviter frottements
- +/- utilisation bouts de sein le temps de la cicatrisation,
- tirer lait pour maintenir lactation le temps de cicatriser

**Utiliser T.L :**

- si bébé a du mal à prendre le sein (dès les 1ers jours d'AM si trop difficile)
- pour faire des réserves (sac à glaçons congélation, lait 1er mois pas à donner après 1er mois de vie) donc plus stratégique de congeler à partir du 2ème mois
- pour ↑ production si faible prise de poids du bébé, ou sensation seins moins lourds et sensation et moins de production sur une période

**Diversification**

. Diversification entre 4 et 6 mois

. Au début commencer 2 semaines environ qu'avec des légumes :

- un seul légume à la fois pendant 3 ou 4 jours
- faire cuire dans de l'eau sans sel
- mixer
- si possible le midi, sinon commencer pour le repas du soir
- au début découverte du goût, donc pas de modification de quantité et de nombres de biberons (ou tétées)
- donner environ 3 ou 4 petites cuillères

. Puis rajouter les fruits au gouter :

- faire cuire sans sucre
- mixer
- en parallèle ne refaire que des légumes que l'on a déjà fait goûter à son enfant
- Faire 3 ou 4 jours avec le même légume