

# MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

## II. Les rythmes physiologiques normaux de l'allaitement

### c. L'importance des tétées nocturne pour la lactation

- **Production de lait accrue** : Les tétées nocturnes stimulent la production de prolactine, favorisant ainsi une lactation durable avec un pic entre le lever et le coucher du soleil.
- **Adaptation aux besoins du bébé** : Les bébés allaités tètent fréquemment la nuit durant les premières semaines à cause de la digestion rapide du lait maternel.
- **Soutien à la croissance et au développement** : Les tétées nocturnes fournissent des nutriments et des hormones essentiels à la croissance et au développement du bébé, incluant la mélatonine qui régule le sommeil.
- **Renforcement du lien mère-enfant** : Les tétées nocturnes renforcent le lien affectif entre la mère et le bébé, bénéfique pour leur bien-être émotionnel et santé mentale
- **Stimulation de la demande** : L'allaitement à la demande, incluant les tétées nocturnes, ajuste la production de lait selon les besoins du bébé, prévenant les problèmes de lactation.





## II. Les rythmes physiologiques normaux de l'allaitement

### c. L'importance des tétées nocturne pour la lactation

#### 1. Cas concrets : FAQ

- Quelle est la fréquence optimale des tétées nocturnes pour assurer une bonne lactation ?

La fréquence optimale des tétées nocturnes varie d'un bébé à l'autre. Pratiquer l'allaitement à la demande, que ce soit le jour ou la nuit. Soutient la lactation en répondant aux besoins spécifiques de leur bébé.

- Comment les tétées nocturnes contribuent-elles à la croissance et au développement de mon bébé ?

Les tétées nocturnes fournissent une nutrition continue au bébé, favorisent son développement et, grâce à la mélatonine dans le lait maternel, aident à réguler son sommeil. Cette compréhension renforce la confiance des parents dans l'importance de ces tétées pour le bien-être de leur bébé.

- Comment puis-je m'organiser pour faciliter les tétées nocturnes et minimiser les perturbations de mon sommeil ?

Pour rendre les tétées nocturnes plus aisées, une mère peut organiser un espace de sommeil proche du bébé, diminuant les dérangements. Se reposer pendant que le bébé dort en journée aide à compenser le sommeil nocturne perdu.

- Quelles stratégies puis-je mettre en place pour gérer ma fatigue et mon bien-être pendant les tétées nocturnes ?

Pour gérer la fatigue, il est essentiel de s'accorder du temps pour se reposer et se ressourcer. De courtes siestes pendant la journée, des moments de détente, et la délégation de certaines tâches ménagères ou familiales peuvent contribuer à préserver votre bien-être.



## II. Les rythmes physiologiques normaux de l'allaitement

### c. L'importance des tétées nocturne pour la lactation

#### 1. Cas concrets : FAQ

- Quel soutien puis-je demander à mon entourage pour m'aider à gérer les tétées nocturnes et les responsabilités associées à l'allaitement ?

Le soutien du partenaire, de la famille et des amis est essentiel. Ils peuvent prendre en charge certaines tâches ménagères, offrir un soutien émotionnel, s'occuper des autres enfants et aider à créer un environnement propice au sommeil pour la mère et le bébé.

- Comment puis-je reconnaître les signaux de faim de mon bébé la nuit pour assurer des tétées nocturnes efficaces et satisfaisantes pour nous deux ?

Les signaux de faim peuvent inclure des mouvements agités, la recherche du sein avec la bouche, des pleurs, ou le fait de sucer ses mains. En apprenant à reconnaître ces signaux, les parents peuvent répondre rapidement aux besoins de leur bébé et rendre les tétées nocturnes plus efficaces et satisfaisantes pour les deux parties.

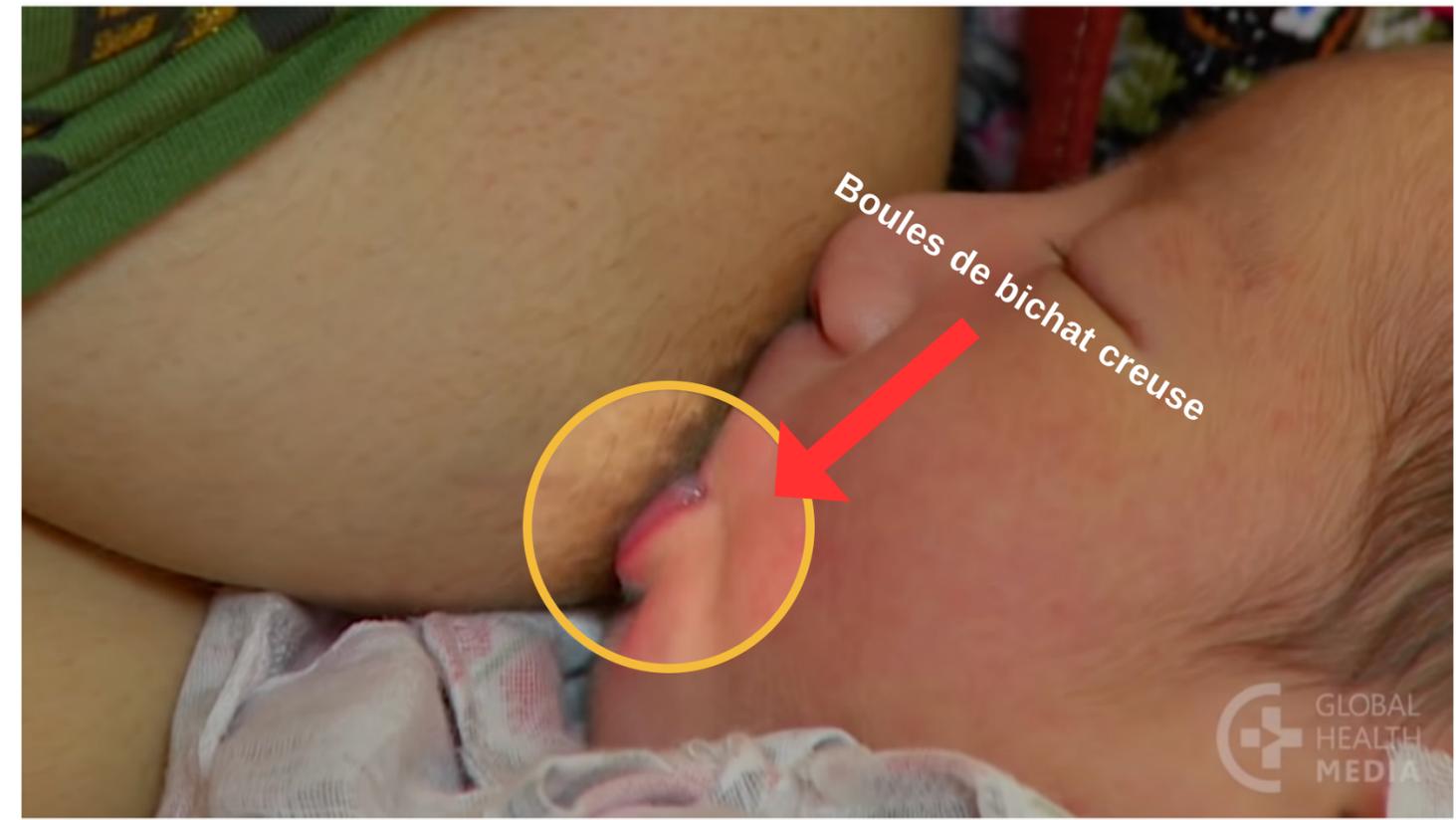
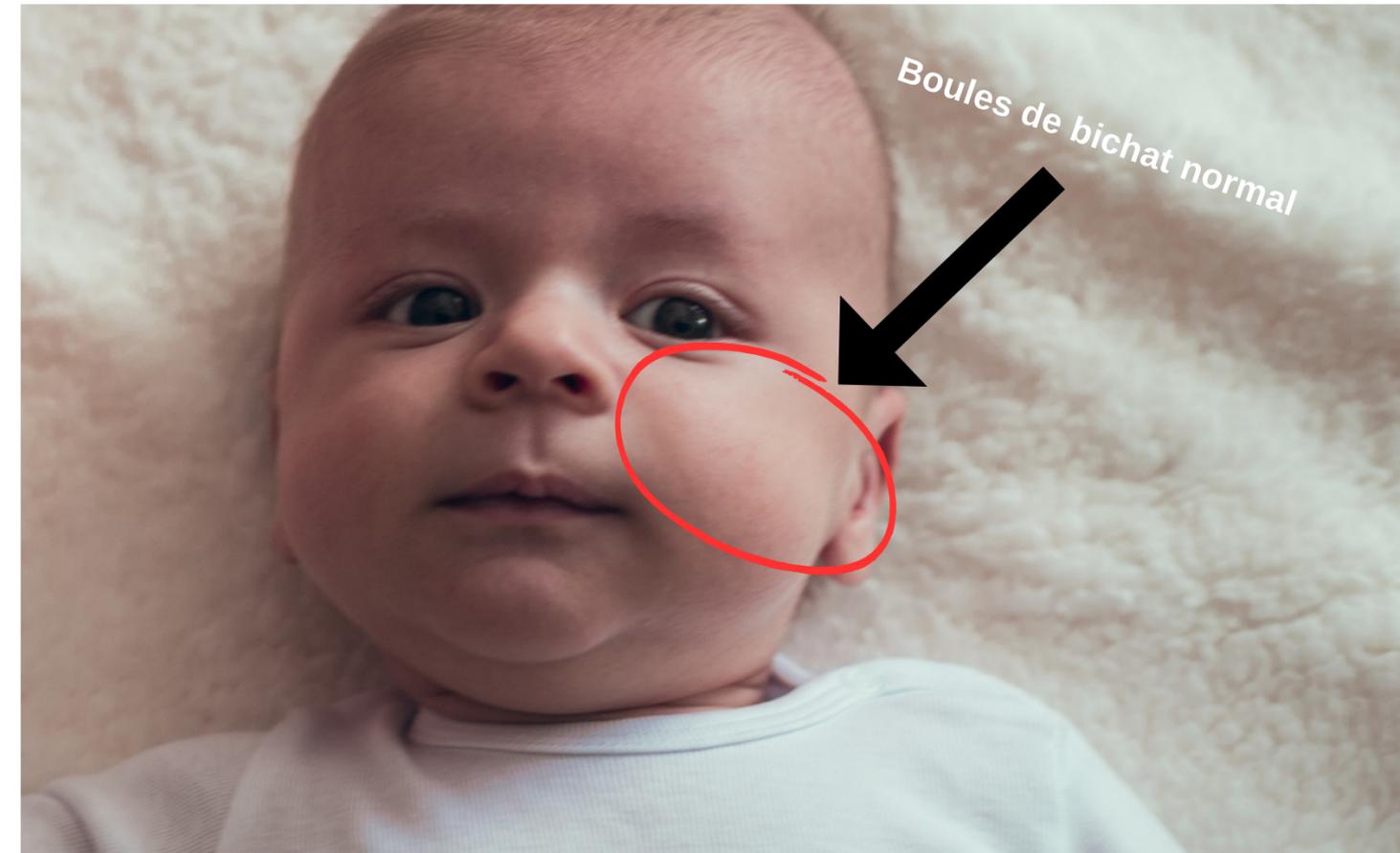
## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### II. Les rythmes physiologiques normaux de l'allaitement

#### d. Comment reconnaître les signes d'une tétée efficace

##### 1. Signes à observer chez le bébé allaité

- Prise du sein
- Attitude détendue
- Mouvements de succion
- Ondulation du menton
- Déglutition audible
- Rythme de succion-déglutition
- Changement de couleur des lèvres
- Relâchement du sein
- Observation des boules de Bichat
- Satisfaction et apaisement
- Couches mouillées et selles
- Gain de poids
- Sourire bien heureux
- Regard de shooté





## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### II. Les rythmes physiologiques normaux de l'allaitement

#### d. Comment reconnaître les signes d'une tétée efficace

##### 2. Signes à observer chez la mère allaitante

- Soulagement pendant la tétée
- Montée de lait perceptible
- Audition des bruits de déglutition
- Lactation réflexe
- Poitrine moins tendue après la tétée
- Tétons allongés après la tétée
- Seins moins engorgés
- Sensation de relaxation pendant la tétée
- Sensation de bien-être et de satisfaction
- Confiance en ses compétences d'allaitement
- Production de lait adéquate
- Récupération rapide des mamelons
- Ressentir les contractions

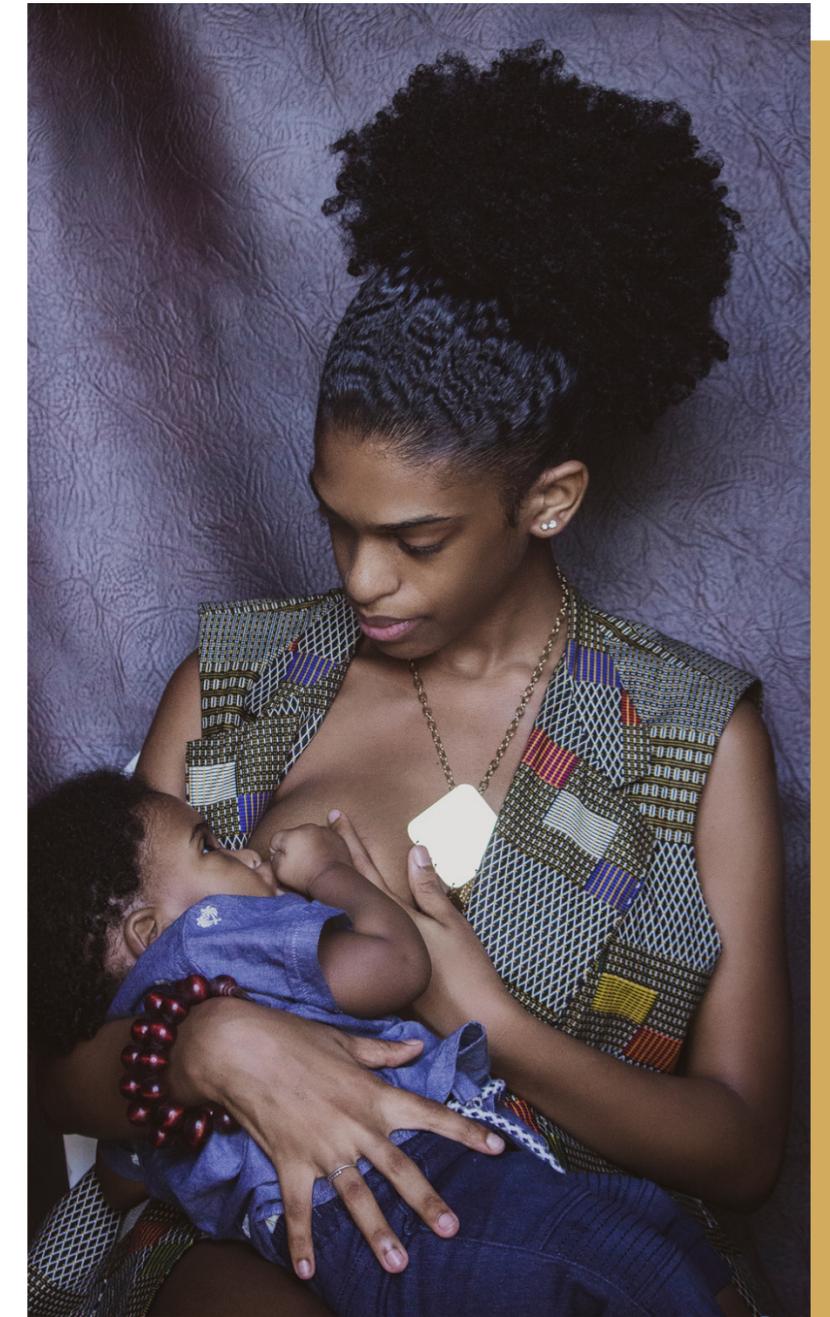
### III. Les facteurs pouvant influencer les rythmes d'allaitement

#### a. Les différents pics

#### 1. Pics de croissance

#### a. Présentation du pic de croissance

Les pics de croissance sont des périodes pendant lesquelles le bébé connaît une croissance physique rapide. Durant ces pics, le bébé peut demander à téter plus fréquemment et sembler insatiable. Cette augmentation de la demande en lait stimule la production de lait chez la mère pour répondre aux besoins nutritionnels du bébé. Les pics de croissance sont généralement temporaires et durent de quelques jours à quelques semaines. Ils surviennent à des moments clés du développement du bébé, en suivant la règle de multiples de 3 : 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24... heures, jours, mois.





## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### III. Les facteurs pouvant influencer les rythmes d'allaitement

#### a. Les différents pics

##### 1. Pics de croissance

#### b. Signes cliniques des pic de croissance du bébé allaité

- Augmentation de la fréquence des tétées
- Tétées plus longues
- Irritabilité et pleurs
- Changements dans le sommeil
- Insatiabilité
- Gain de poids plus rapide
- Cluster feeding
- Agitation au sein
- Augmentation de la succion non nutritive
- Changements d'appétit
- Changements d'humeur
- Sensation de sein mou ou vide
- Sensation de "pas avoir assez"



## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### III. Les facteurs pouvant influencer les rythmes d'allaitement

#### a. Les différents pics

#### 1. Pics de croissance

#### c. Suggestion de 1ères intentions pour aider à gérer les pics de croissances

- Rassurer
- Tétées à la demande
- Se reposer
- Demander de l'aide
- S'hydrater et bien manger
- Patience
- Pratiquer le peau-à-peau
- Rejoindre un groupe de soutien
- Faire confiance à leur corps
- Rester positive
- Utiliser des techniques de relaxation
- Créer un environnement confortable
- Prendre du temps pour soi
- Éviter de comparer
- Pratiquer le portage
- Établir une routine
- Trouver du soutien émotionnel
- Se souvenir des moments heureux
- Accepter les fluctuations
- Chercher des ressources en ligne = Application "Apasdemoa-allaitement"



## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### III. Les facteurs pouvant influencer les rythmes d'allaitement

#### a. Les différents pics

#### 2. Pic d'apprentissage

#### a. Présentation du pic d'apprentissage du bébé allaité

Les pics d'apprentissage, également appelés "sauts de développement" ou "étapes de développement", sont des périodes où le bébé acquiert de nouvelles compétences cognitives, motrices ou sensorielles. Durant ces phases, le bébé peut être plus irritable, demander plus d'attention et rechercher davantage le réconfort auprès de sa mère. L'allaitement peut alors devenir un moyen de réassurance et de réconfort pour le bébé, en plus de répondre à ses besoins nutritionnels. Les pics d'apprentissage ne suivent pas nécessairement un calendrier précis, car chaque bébé évolue à son propre rythme.

Il est important de reconnaître ces deux types de phases pour adapter l'allaitement en conséquence et soutenir le bébé pendant ces périodes de changement et de développement.



## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### III. Les facteurs pouvant influencer les rythmes d'allaitement

#### a. Les différents pics

#### 2. Pic d'apprentissage

#### b. Signes Cliniques des pics d'apprentissages

- Augmentation de la fréquence des tétées
- Tétées plus longues
- Irritabilité et pleurs
- Changements dans le sommeil
- Progrès dans les compétences motrices et cognitives
- Nouveaux comportements
- Curiosité accrue
- Besoin accru de stimulation



## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### III. Les facteurs pouvant influencer les rythmes d'allaitement

#### a. Les différents pics

#### 2. Pic d'apprentissage

#### c. Suggestions de 1ères intentions pour aider à gérer les pics d'apprentissage

- Tétées à la demande
- Établir une routine
- Utiliser une écharpe de portage ou un porte-bébé
- Pratiquer le peau-à-peau
- Activités stimulantes
- Créer un environnement apaisant
- Planifier des moments agréables
- Prendre des pauses
- Trouver des moments pour se détendre
- Prenez soin de vous
- Recherchez de l'aide
- Chercher du soutien
- Gérer les attentes
- Faire preuve de compassion envers soi-même
- Éviter les comparaisons
- Célébrer les petites victoires
- Se souvenir que cela passera
- Se rappeler les bénéfices de l'allaitement
- Se concentrer sur les aspects positifs
- Patience et soutien

### **III. Les facteurs pouvant influencer les rythmes d'allaitement**

#### **b. Poussées dentaire**

##### **1. Analyse cas pratique : "Sophie et Léa"**

Alors pourquoi les poussées dentaires rendent Léa moins disposer à téter ? qu'est-ce qui se passe physiologiquement pour elle ?

- Douleur et inflammation des gencives
- Sensibilité accrue
- Difficulté à téter
- Irritabilité générale

autres effets perturbateur des poussées dentaires

- Inconfort et douleur
- Modification des habitudes de succion
- Tétées plus fréquentes ou plus longues
- Refus temporaire du sein
- Morsures



## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### III. Les facteurs pouvant influencer les rythmes d'allaitement

#### b. Poussées dentaire

#### 3. Suggestions de 1ere intentions pour minimiser les effets des poussées dentaires sur les rythmes d'allaitement

- Soulager la douleur
- Encourager une prise du sein correcte
- Rester patiente et flexible
- Éviter les morsures
- Adapter l'accordage d'allaitement
- Masser les gencives
- Utiliser un analgésique adapté
- Encourager les tétées fréquentes mais courtes
- Maintenir un environnement calme et apaisant
- Offrir du réconfort et de l'affection
- Surveiller l'état de santé général du bébé
- Utiliser un linge humide
- Offrir des aliments froids
- Camomille
- Massage des oreilles et des joues
- Homéopathie



@apasdemoa : apasdemoa.com

ApasdeMoa.com

### III. Les facteurs pouvant influencer les rythmes d'allaitement

#### b. Poussées dentaire

#### 3. Suggestions de 1ere intentions pour minimiser les effets des poussées dentaires sur les rythmes d'allaitement

Naturopathie :

On peut aussi créer une synergie comme :

1 goutte d'huile essentielle de Camomille Romaine

1 goutte d'huile essentielle de Lavande Fine

100 gouttes (5mL) d'huile végétale alimentaire (Olive, noisette ...)

Bouchez (clic !), homogénéisez puis étiquetez votre flacon. Votre synergie est prête !

MODE D'UTILISATION :

Masser la gencive douloureuse de votre bébé avec 2 gouttes du mélange, 3 fois par jour pendant maximum 4 jours.

Assurez-vous d'utiliser une huile essentielle de qualité thérapeutique et de suivre les instructions pour une dilution appropriée. Consulter Naturo pour être sur.

