

# PRINCIPALES DIFFICULTÉS DE L'ALLAITEMENT

1

## LA DOULEUR



L'allaitement ne devrait pas faire de mal. S'il y a des crevasses ou une inflammation persistante, vous pouvez utiliser des protège-mamelons appropriés (généralement de taille grande) et prendre des médicaments anti-inflammatoires.



Anti-inflammatoires



Protège-mamelons

Aller chez la sage-femme ou dans un groupe d'aide à l'allaitement peut aider à corriger la cause et chercher des solutions appropriées.

2

## BÉBÉ AVEC DIFFICULTÉS DE SUCCION



Si le bébé a des difficultés à s'accrocher au mamelon, il/elle s'endort au sein constamment, ou fait mal, même s'il/elle n'est pas malade ou immature, il/elle peut avoir des difficultés de succion.

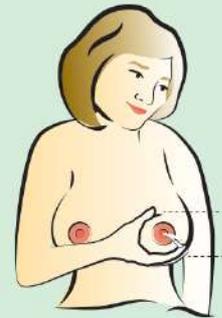


Lait extrait

Entre-temps, vous pouvez avoir besoin de tirer du lait avec un tire-lait et le donner au bébé ou des suppléments de lait maternisé.

3

## L'EXTRACTION DU LAIT A BESOIN D'AIDE ET DE RESSOURCES



Si vous vous inquiétez d'avoir peu de lait ou de le donner au bébé en votre absence, vous pouvez avoir besoin de l'extraire.



Tire-lait

Vous pouvez demander des tire-lait en prêt et en location (ils sont chers et certains ne sont pas utiles). Vous pouvez apprendre à l'utiliser correctement avec votre sage-femme ou avec un groupe d'aide à l'allaitement.



ASOCIACIÓN DE MUJERES DE ASTURIA LA LACTANCIA MATERNA

www.amamantarasturias.org  
amamantarasturias@hotmail.com  
C/ El Laurel 12, bajo Avilés

INFORMACIÓN GENERAL  
(+34) 647 80 10 30

**ENCUENTROS DE APOYO**, de octubre a junio, entre las 5 y las 7:30 de la tarde. A los que puedes acudir con las/os niñas/os:

**1er viernes: GIJÓN:**

LOCAL ASOCIACIÓN AMAMANTAR  
C/ Puerto Cerrado nº8, bajo (puerta morada)

**3er viernes: OVIEDO:**

Hotel de Asociaciones Santullano. Sala 1.  
C/ Fernández Ladreda, 48  
(frente al C.C. Los Prados)

**ATENCIÓN PERSONALIZADA Y GRATUITA**

Solo con cita previa por web, el calendario de citas se abre cada domingo para la semana inmediatamente siguiente.

**AVILÉS:** Punto de Apoyo en Asociación de Vecinos "El Camín",  
C/ Bernardino Guardado, 19 - Bajo posterior

**GIJÓN:** Punto de Apoyo en C/ Puerto Cerrado, 8 - bajo (puerta morada)

**OTROS TELÉFONOS INFORMACIÓN / CONSULTAS**

Teléfonos de otros grupos de apoyo en Asturias:

**GIJÓN:** Natalia 806 64 67 07

Lactamor (**zona Occidente**): Clara 617 277 079

**AVILÉS:** Ana Ardura 688598489

**CANGAS DE ONÍS:** Amparo (tardes) 620 12 86 66

Grupo de apoyo ante pérdidas perinatales:

**Asociación Brazos Vacíos**

Email: asociacionbrazosvacios@gmail.com

**Colabora**



Principado de Asturias

Consejería de Salud



Estrategia de Salud de las Mujeres de Asturias

www.asturiasalud.es - Lactancia materna  
www.asturiasalud.es/noticias/noticias/lactancia-materna-2

**Financia**



INSTITUTO ASTURIANO DE LA MUJER

# SIGNES QUE LA NOURRITURE VA BIEN

Âge de votre bébé	1 SEMAINES							2 SEMAINES	3 SEMAINES	
	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS	4 JOURS	5 JOURS	6 JOURS	7 JOURS			
<b>À quelle fréquence devriez-vous allaiter?</b> Par jour, en moyenne sur 24 heures	 <p>Au moins 8 fois par jour. Votre bébé tète avec force, lentement, régulièrement et avale souvent.</p>									
<b>Taille de l'estomac de votre bébé</b>	 Grosseur d'une cerise	 Grosseur d'une noix	 Grosseur d'un abricot				 Grosseur d'un oeuf			
<b>Couches mouillées: Combien et à quel degré</b> En moyenne sur 24 heures	 Au moins 1 MOUILLÉE	 Au moins 2 MOUILLÉES	 Au moins 3 MOUILLÉES	 Au moins 4 MOUILLÉES	 Au moins 6 TRÈS MOUILLÉES AVEC DE L'URINE JAUNE PÂLE OU CLAIRE					
<b>Couches souillées: Fréquence et couleur des selles</b> Par jour, en moyenne sur 24 heures	 Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERTES FONCÉES		 Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES			 Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses JAUNES				
<b>Poids de votre bébé</b>	La plupart des bébés perdent un peu de poids dans les trois premiers jours après la naissance.				À partir de la 4 <sup>e</sup> journée, la plupart des bébés prennent du poids régulièrement.					
<b>Autres signes</b>	Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement. Vos seins devraient être plus mous et moins pleins après avoir allaité.									