



Mon premier jour de vie

Après notre rencontre et notre première tétée je vais dormir plusieurs heures, mais généralement je tète de nouveau 4 à 6 h après ma naissance !

Pour faciliter mon arrivée :

et m'aider à bien prendre le sein, tu peux me proposer de :

- me remettre en peau à peau car je consommerai moins d'énergie et cela me donne de meilleures conditions pour être compétent
- me proposer le sein dès que je « chouine » un peu, que je roule mes poings, que je roule mes yeux sous les paupières : j'arrive dans ce monde et je tète souvent les yeux fermés en état de somnolence dit « sommeil léger », c'est ainsi que je viens suffisamment souvent au sein pour recevoir tout ce dont j'ai besoin et stimuler une bonne production de lait.

Mon rythme :

peut te surprendre car je peux téter plusieurs fois et réclamer souvent sur l'espace d'1h ou 2h puis dormir plusieurs heures et recommencer ! Au final je vais faire environ 6 à 10 tétées aujourd'hui qui ne seront pas forcément réparties régulièrement.

Si la tétée te fait mal :

il est important que tu demandes de l'aide car sinon je reçois moins de lait et pour toi cela peut devenir difficile, probablement je ne prends pas très bien le sein dans ma bouche.

Aujourd'hui :

Je vais faire une urine et une ou plusieurs selles sombres (vert-noir goudron) : le méconium

Maman :

- **j'adore boire ton lait**
- **aujourd'hui je vais boire de toutes petites quantités à la fois (une à deux cuillères à café par tétée)**
- **ce lait spécial, le colostrum coule en goutte à goutte ce qui me permet d'apprendre à téter tranquillement**

