

Nourrir un bébé somnolent



Pourquoi bébé est-il somnolent?

- Il est né avant 40 semaines de grossesse.
- Il a la jaunisse ou il est malade.
- Il est sous l'effet de la médication que vous avez reçue durant l'accouchement.
- Il ne reçoit pas assez de lait.

Astuces pour nourrir votre bébé somnolent

- Réveillez votre bébé pour le boire chaque 3h s'il ne se réveille pas par lui-même.
- Retirez ses vêtements et placez-le peau à peau avec vous. Couvrez-le si vous craignez qu'il ait froid.
- Offrez un peu de lait exprimé dans un petit verre pour le réveiller avant la tétée.
- Stimulez-le avec des caresses et des massages pendant qu'il tète.
- Parlez avec lui pendant qu'il tète.
- Comprimez le sein pour envoyer un peu de lait dans la bouche de bébé.
- Changez de sein fréquemment.
- Faites-lui faire le rot assis.



Dans le doute,
consultez un.e
professionnel.le de la
santé

Voyez notre vidéo : [Comment nourrir un bébé somnolent?](#)

Les compressions aux seins

Les compressions au sein peuvent permettre de réveiller le bébé en envoyant du lait dans sa bouche lorsqu'il est au sein.

Comment faire?

1. Formez un « U » avec votre main;
2. Appuyez les doigts de chaque côté du sein, vis-à-vis les uns des autres;
3. Faites la compression pendant 5 secondes, relâchez 5 secondes et répétez.

Bébé devrait recevoir plus de lait à la suite des compressions.



Extraire son lait manuellement

Étape par étape

Vous pourriez avoir besoin d'exprimer votre lait si :

- Vous êtes séparée de votre bébé pendant plusieurs heures.
- Votre bébé a de la difficulté à prendre le sein .

Se préparer

1. Lavez vos mains.
2. Trouvez un contenant propre et qui a une grande ouverture.

Masser le sein

1. En fermant le poing, appuyez les jointures une à une doucement sur le sein en direction du mamelon.
2. Répéter tout autour de l'aréole pour faire le tour du sein.

Exprimer le lait

1. Penchez-vous vers l'avant.
2. Placez votre pouce à une distance d'un doigt de votre mamelon.
3. Placez votre index à une distance d'un doigt de votre mamelon, vis-à-vis votre pouce.
4. Faites une légère pression sur le sein en poussant vers vous.
5. Pincez légèrement votre sein en vous assurant de ne pas bouger vos doigts, puis relâchez et répétez à un rythme constant.



Exprimer votre lait ne devrait pas être douloureux!

Si seules quelques gouttes sortent pendant les premières 20 à 30 secondes, c'est normal! Plus vous faites le mouvement, plus le débit du lait exprimé devrait augmenter.

Des vidéos pour vous aider :

<https://www.dispensaire.ca/videos/comment-exprimer-le-lait-maternel/>
<https://globalhealthmedia.org/videos/comment-exprimer-le-lait-maternel/>



Astuces pour favoriser l'éjection du lait

- Caressez ou regardez votre bébé;
- Regardez une photo de votre bébé;
- Sentez ses vêtements;
- Essayez d'exprimer votre lait pendant que bébé tète sur l'autre sein.

