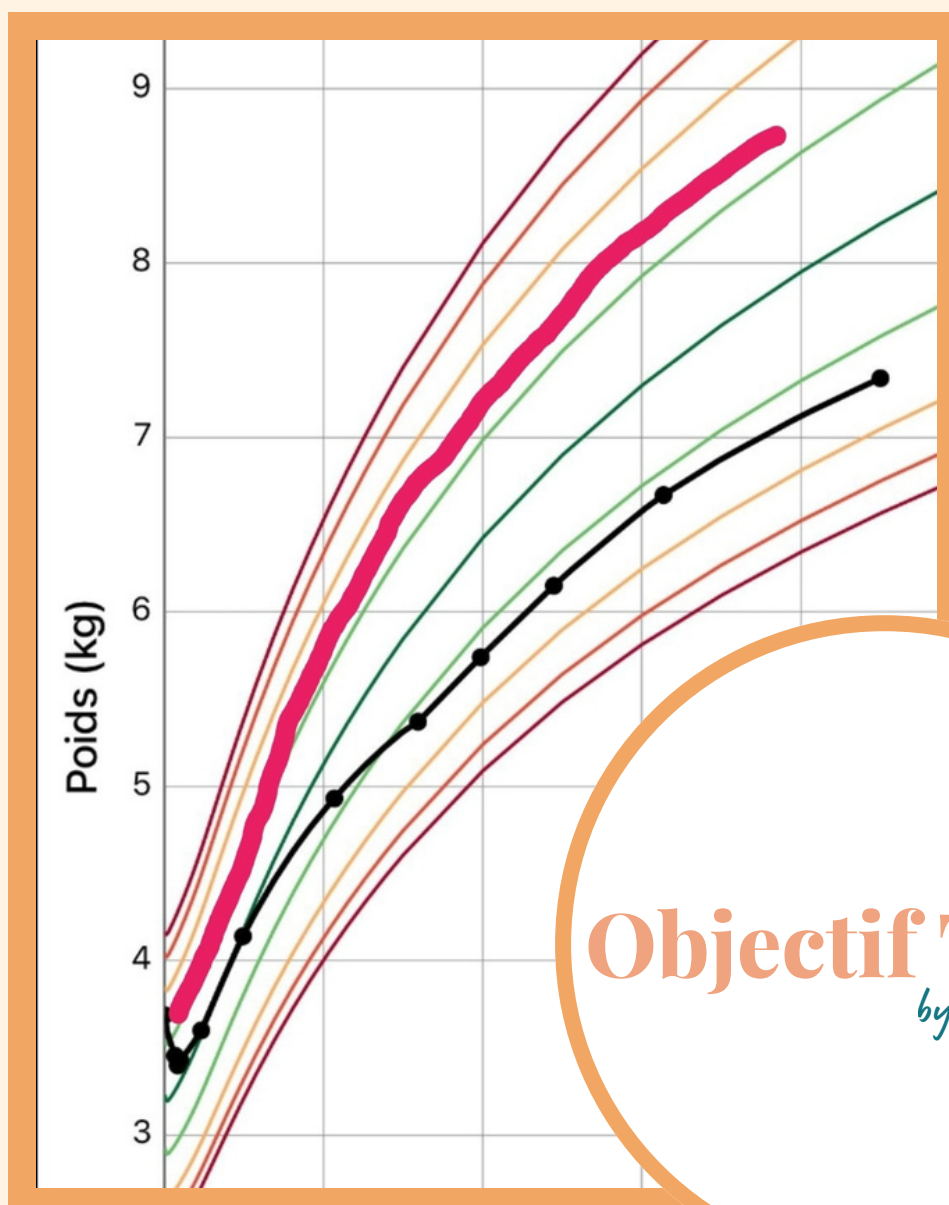


Objectif Tétée – Mission Courbe de poids

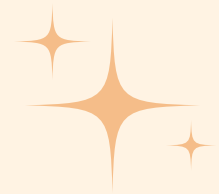
Et si tu reprenais le pouvoir sur la lecture de la courbe de poids de ton bébé ?



Découvre comment savoir en un coup d'œil s'il reçoit tous les apports dont il a besoin... et agis rapidement si besoin, pour un quotidien plus serein

Par Fanny R, consultante en lactation IBCLC

SOMMAIRE



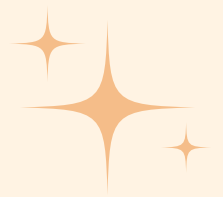
1. Pourquoi la courbe est ton alliée ?
2. Comment se construit une courbe ?
3. Comprendre ce qu'est une trajectoire
4. Comment tracer une courbe ?
5. Lire la courbe : mode d'emploi
6. Que regarder concrètement ?
7. Quels signes doivent alerter ?
8. A toi de jouer
9. Et si on avançait ensemble ?

NB : L'intégralité de ce document est destinée à un usage strictement personnel. Toute reproduction, diffusion, modification ou revente, même partielle, est formellement interdite sans l'autorisation écrite de l'autrice. Merci de respecter ce travail, conçu avec soin pour accompagner les mamans, et de contribuer à sa protection.

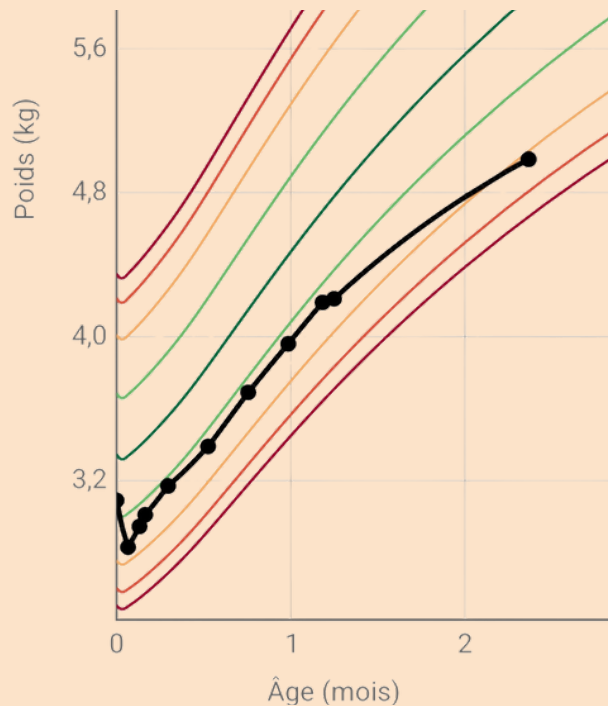
***Tétées interminables, nuits agitées,
bébé qui réclame tout le temps... ou plus du tout ?***

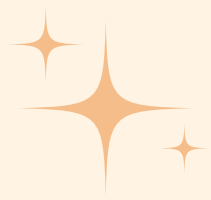
*Tu sens que quelque chose a changé,
sans savoir exactement quoi
On te dit que “ça va passer”,
on te donne des réponses vagues... et toi, tu doutes*

👉 ***La courbe de poids peut devenir
ta meilleure alliée,
à condition de savoir la lire ...***



***Voici un outil clair, fiable et accessible
pour comprendre comment va ton bébé, vraiment***





QUI SUIS-JE ?

Hello, moi c'est **Fanny**

Je suis **consultante en lactation IBCLC**, fondatrice d'**Objectif Tétée**,
et **j'aide chaque jour des parents à mieux comprendre** ce qui se joue
dans **la croissance de leur bébé...**
surtout quand la courbe inquiète ou laisse perplexe

Ma mission ?

Te transmettre des repères fiables et concrets, basés sur la science,
pour t'aider à agir sereinement, sans pression ni culpabilité

Je suis spécialisée dans :

- ✓ Les prises de poids lentes ou irrégulières
- ✓ Les freins restrictifs, difficultés de succion,
les tétées peu efficaces
- ✓ Les bébés qui refusent le biberon
- ✓ Les situations d'allaitement complexes

Mon approche ?

T'expliquer clairement, sans jargon
Te guider à partir d'outils concrets et fiables
Et t'apporter un soutien humain, sans jugement

Depuis 2022, j'ai accompagné des centaines de familles à retrouver
confiance, relancer une courbe, sauver leur allaitement
ou simplement valider que tout va bien

Ce guide est une première étape

Si tu sens que quelque chose ne va pas,
je suis là pour t'aider à y voir clair

Prends rendez-vous ici : www.gorendezvous.com/fanny

On fait le point ensemble, avec clarté, confiance... et efficacité.

1 – POURQUOI LA COURBE EST TON ALLIÉE

La courbe de poids, ce n'est pas un outil médical froid réservé aux professionnels de santé :

c'est ton allier; un **repère concret**, accessible, qui t'aide à **suivre le bien-être et le développement** de ton bébé.

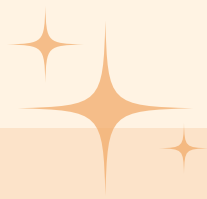


Elle permet de :

- ✓ **vérifier** que ton bébé reçoit assez de lait
- ✓ **repérer** un souci avant qu'il n'impacte trop ton bébé
- ✓ **agir** tôt, facilement et sans stress

👉 Elle est là pour **t'aider à comprendre, à dépister et à agir**, elle n'est pas là pour remettre en question ton allaitement !

Une courbe bien suivie, c'est souvent un allaitement plus serein, un bébé plus apaisé, un développement optimal... et moins de stress !



Offrir à ton bébé une croissance harmonieuse, c'est lui donner toutes les chances de bien grandir : un bon développement du cerveau et du système immunitaire, une croissance physique optimale, un sommeil plus serein, une meilleure régulation des émotions, des acquisitions motrices plus faciles... et un départ solide pour les apprentissages futurs.

2 – COMMENT SE CONSTRUIT UNE COURBE ?

Si ton bébé est allaité

Les **courbes de l'OMS** sont les seules à prendre pour référence car :

Elles sont basées sur un panel de **bébés allaités exclusivement**, suivis dans 6 pays différents, en bonne santé, dans un environnement optimal.

Elles ne montrent pas une moyenne, mais la **croissance optimale dans les meilleures conditions**.

👉 C'est ce qui les rend **idéales** pour comparer la croissance de ton bébé allaité.

La croissance des bébés allaités n'est pas identique à celle des bébés nourris au lait artificiel :

- Durant les 6 premiers mois, les bébés allaités prennent généralement plus de poids.
- Ensuite, leur croissance ralentit naturellement, contrairement à celle des bébés au lait artificiel.

C'est pourquoi il est essentiel d'utiliser des courbes adaptées : celles de l'OMS, basées sur l'allaitement exclusif, qui reste la norme biologique de croissance.

Si ton bébé n'est pas allaité

Si ton bébé n'est pas allaité, les courbes de référence à utiliser sont celles de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire - AFPA (à imprimer page 12 et 13 de ce livret).

En cas d'allaitement mixte, on continue de se référer aux courbes de l'OMS, qui restent le repère le plus fiable.

3 – COMPRENDRE CE QU'EST UNE TRAJECTOIRE

Chaque bébé suit une ligne sur sa courbe

Certains sont **en haut des courbes** (gros gabarit), d'autres **en bas** (petit gabarit), peu importe.

☞ Ce qui compte, ce n'est pas vraiment où il est sur la courbe, mais **comment il évolue** :

- Il suit son couloir
- Il descend une ou plusieurs lignes (alerte !)
- Il stagne pendant plusieurs semaines sans remonter

Une **trajectoire stable** = **croissance harmonieuse**

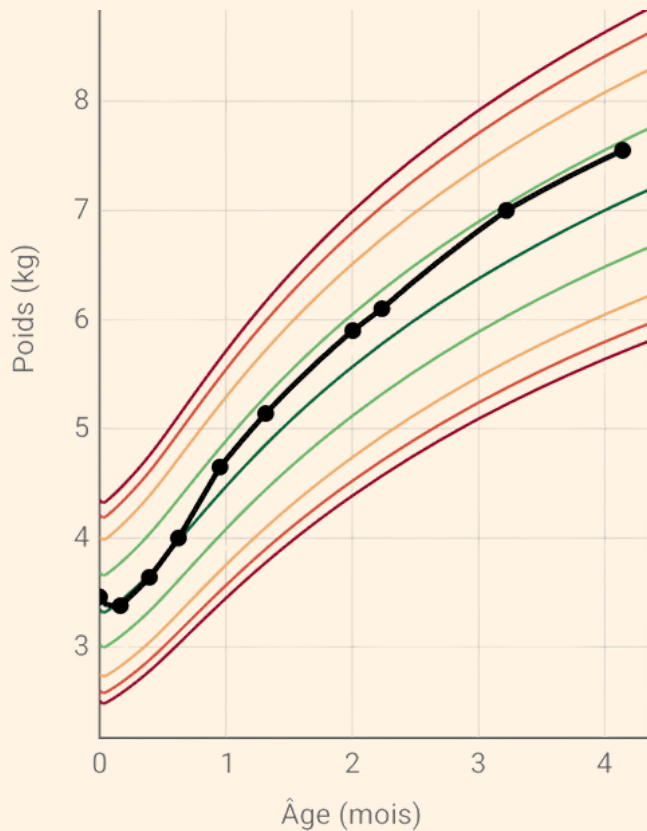
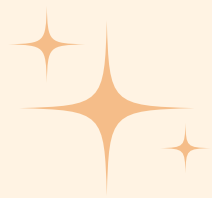
Une **trajectoire qui chute** = **besoin d'être accompagnée**

⊖ Un bébé qui ne prend pas assez de poids peut :

- se fatiguer rapidement lors de la tétée
- mal dormir ou se réveiller très souvent
- ralentir dans ses acquisitions motrices
- développer moins bien son tonus et ses interactions
- avoir un système immunitaire moins réactif
- montrer des signes de régulation émotionnelle plus difficile
- perturber son sommeil et ses apprentissages



Exemples :

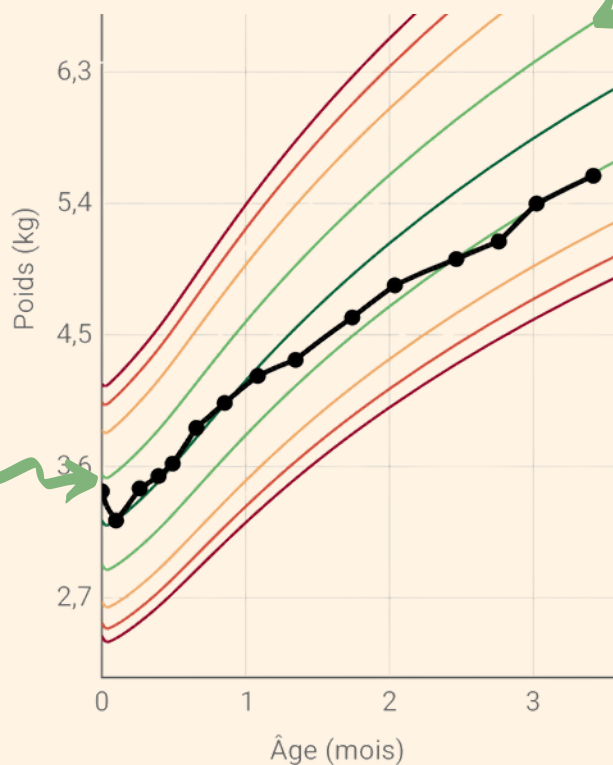


Après une chute de poids attendue (mais un peu longue), après la naissance, ce bébé a désormais retrouvé sa courbe de croissance de référence

Ce bébé est deux courbes en dessous de sa courbe de référence

*Courbe de référence
Ce bébé devrait être ici ou au dessus*

Courbe de référence pour ce bébé né à terme en bonne santé, selon son poids de naissance



Il est ici, 2 courbes sous la courbe de référence

4 – COMMENT TRACER UNE COURBE

Si ton bébé est allaité

→ Tu peux utiliser :

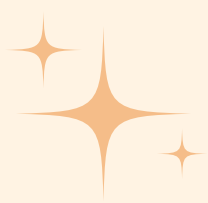
- L'appli "**Courbes de Croissance**" ABQ App (simple, fiable, gratuite)
- (Ou les courbes OMS papier (à imprimer en page 10 et 11 de ce livret))



✓ Crée le profil de ton bébé :

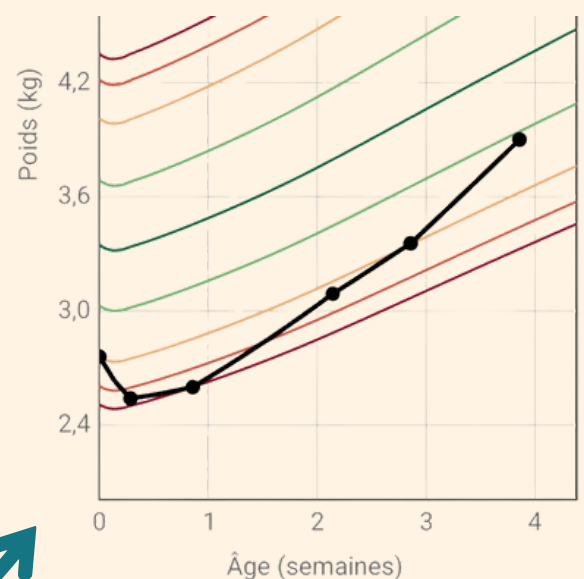
- son **prénom**,
- sa **date de naissance** et ta date prévue d'accouchement initiale (cela permet d'obtenir une courbe en âge corrigée)
- son sexe

✓ A l'aide du "+", entre sa **date de naissance**, puis son **poids** de naissance
Puis tous les **poids** que tu as, avec les **dates** qui correspondent

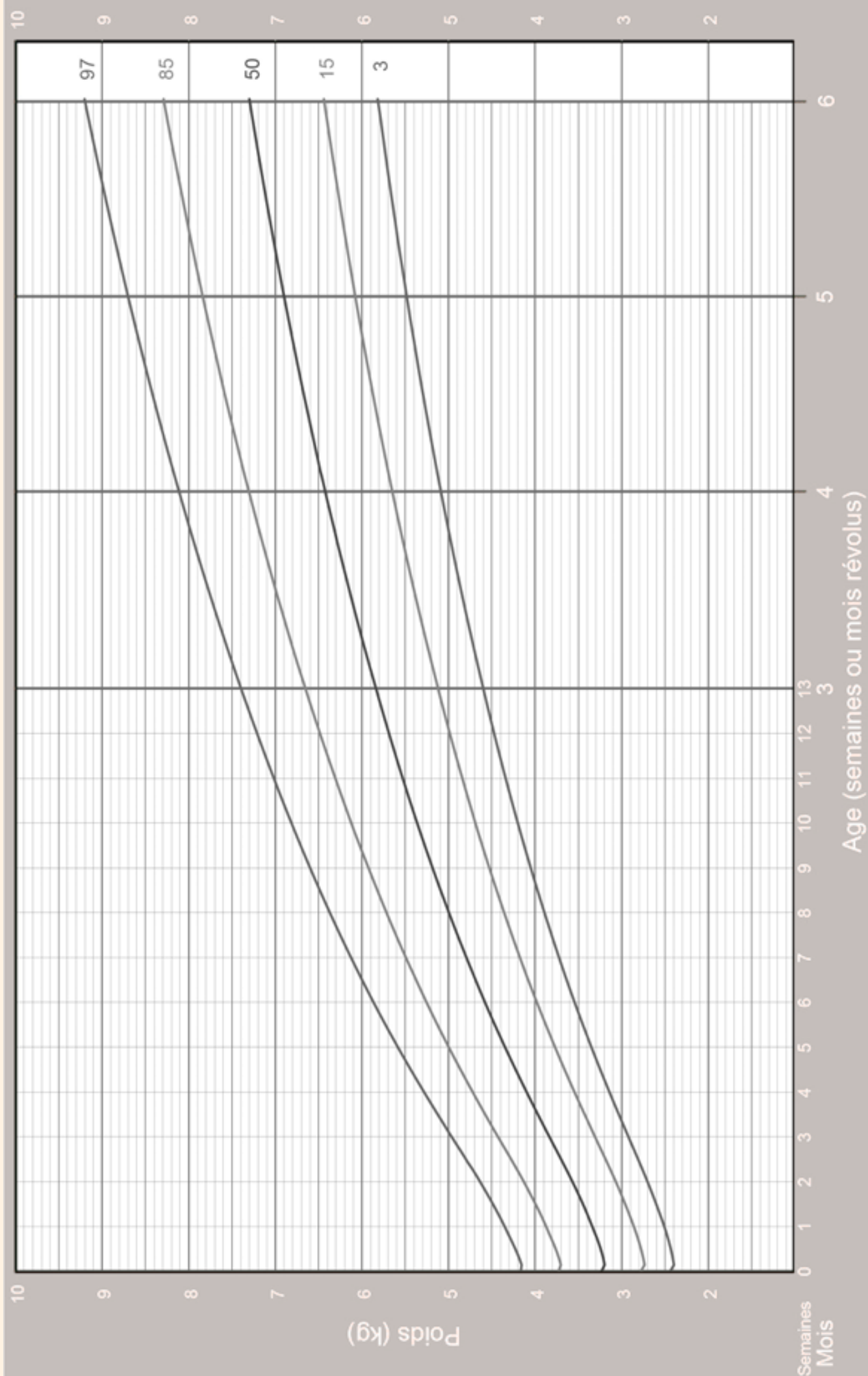


✓ Cliques sur "**courbe**", vérifie que la courbe de référence est bien celle de l'**OMS**, que les unités sont "**Kg/cm**", "**percentile**" et coche "âge corrigé" le cas échéant puis **valide**.

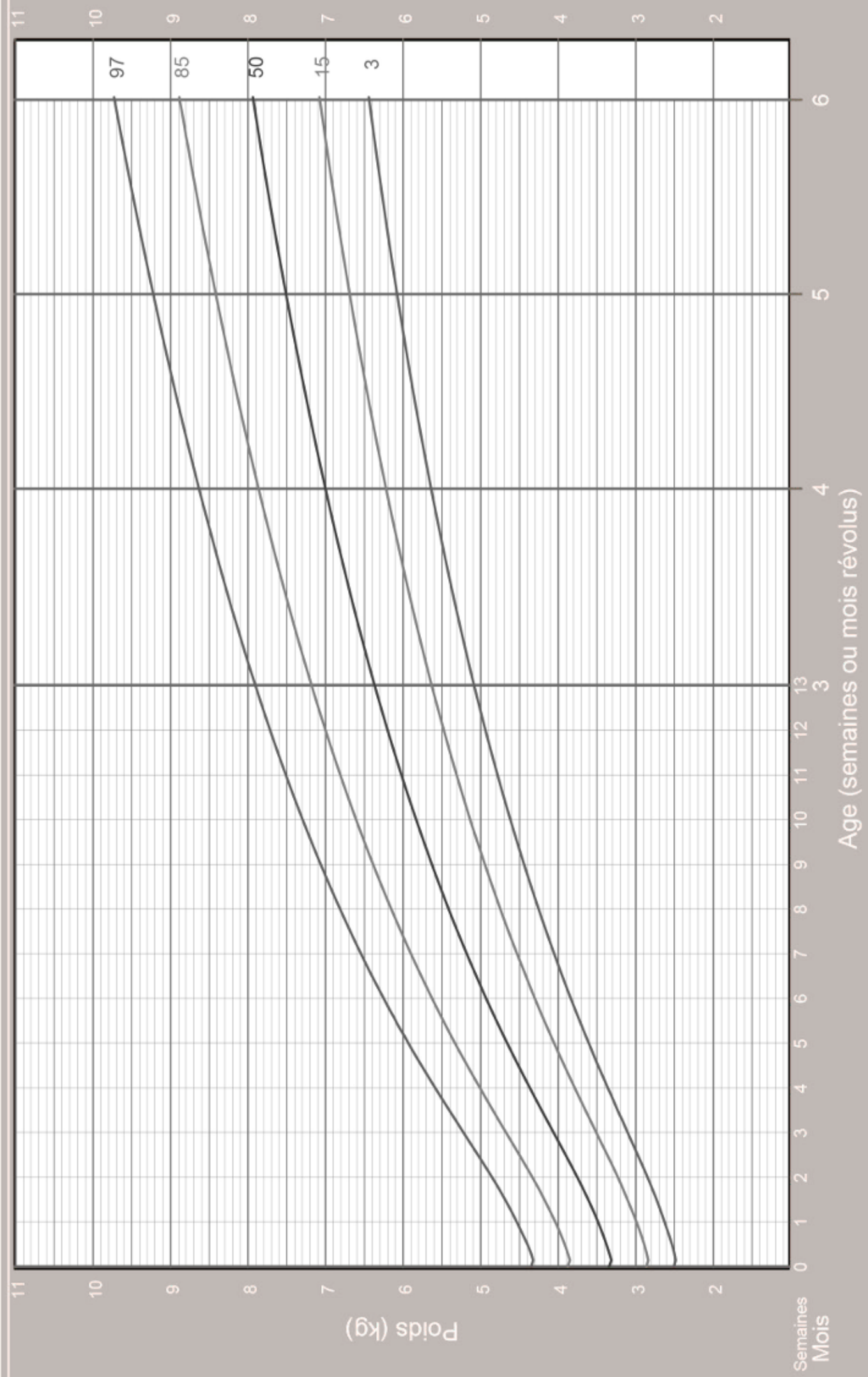
✓ Résultat, la courbe s'affiche



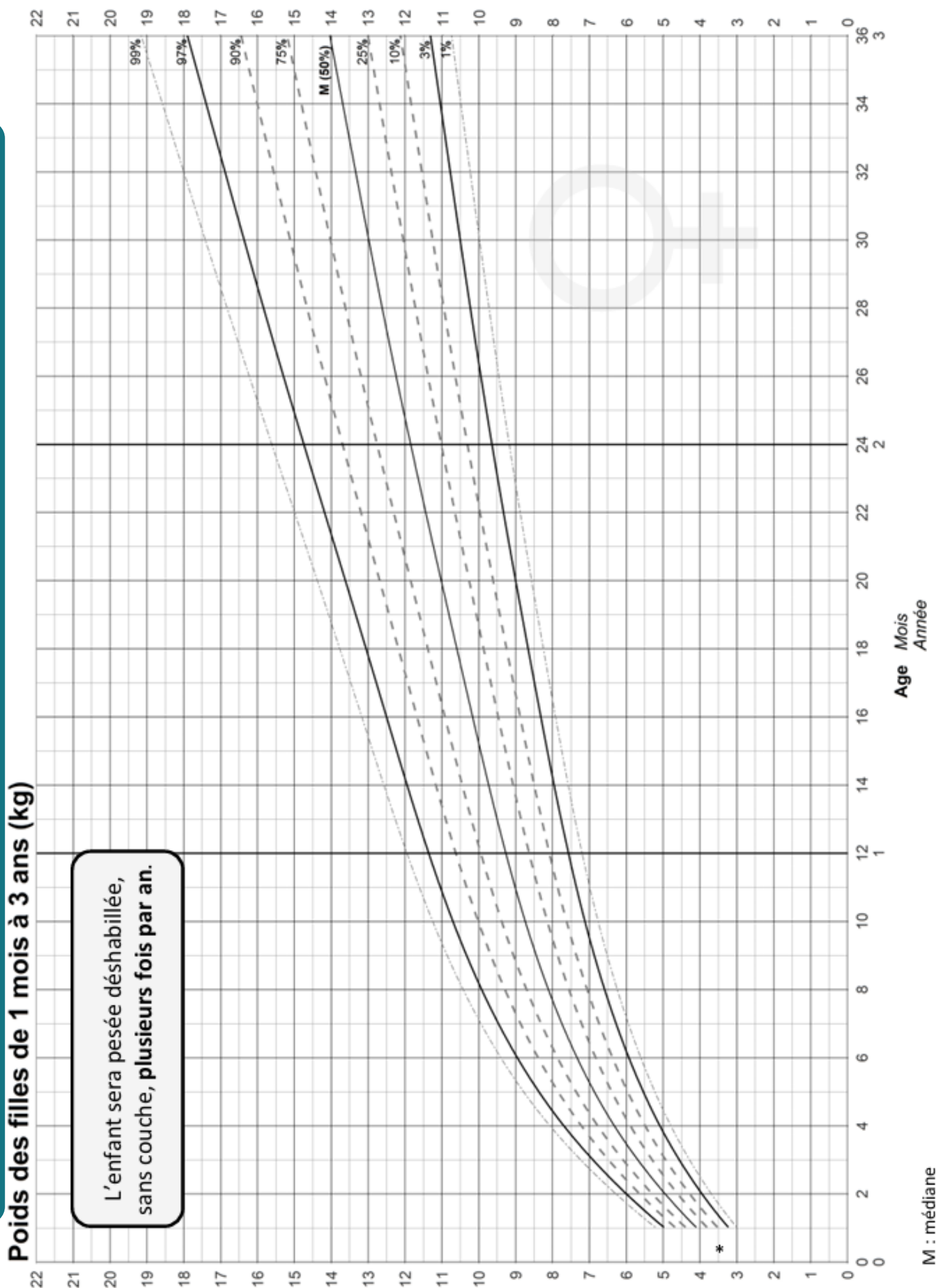
COURBE DE POIDS OMS - FILLE ALLAITÉE 0-6 MOIS



COURBE DE POIDS OMS - GARÇON ALLAITÉ 0-6 MOIS



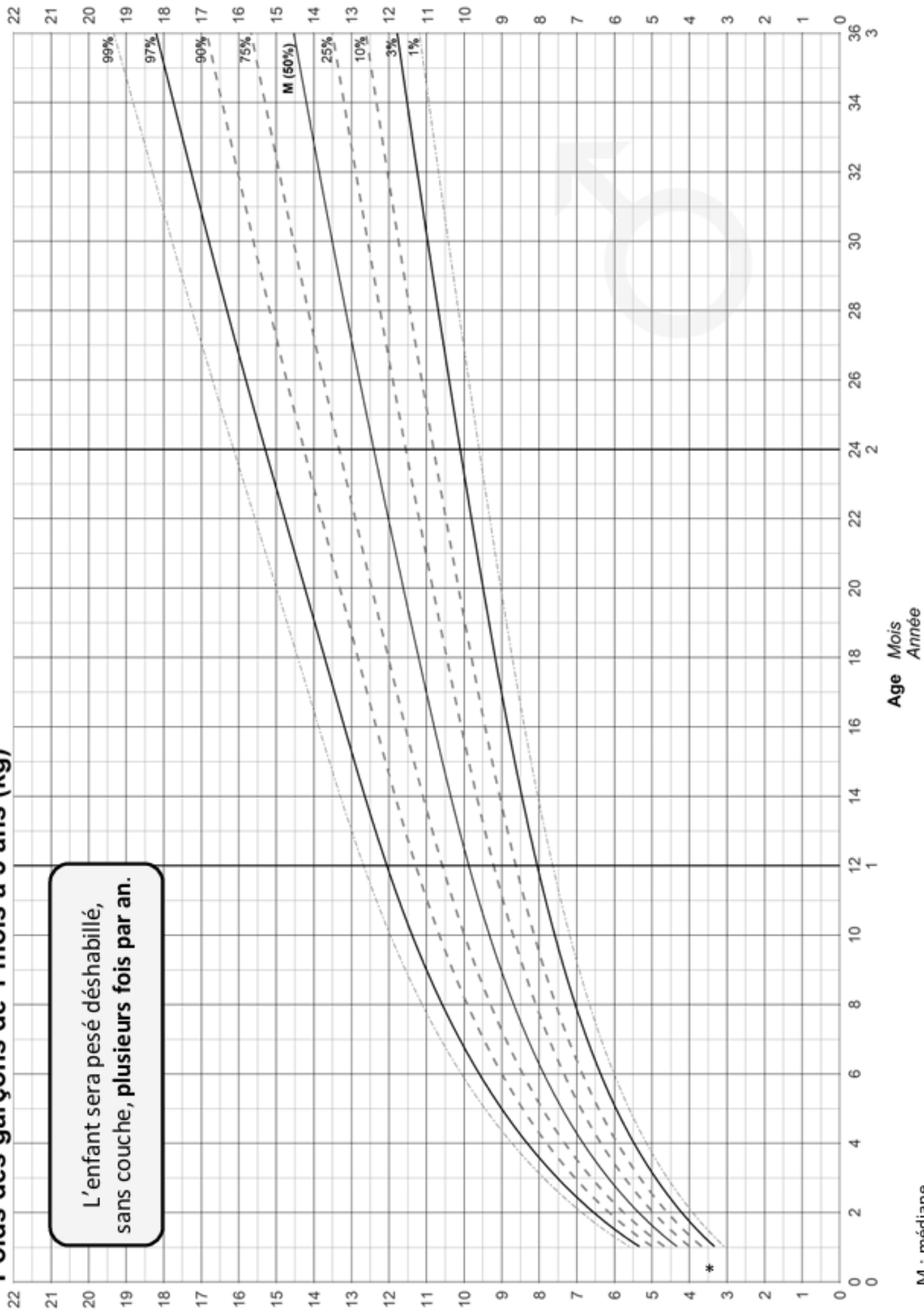
COURBE DE POIDS AFPA - FILLE NON ALLAITÉE 0-3 ANS



COURBE DE POIDS AFPA - GARÇON NON ALLAITÉ 0-3 ANS

Poids des garçons de 1 mois à 3 ans (kg)

L'enfant sera pesé déshabillé,
sans couche, **plusieurs fois par an.**



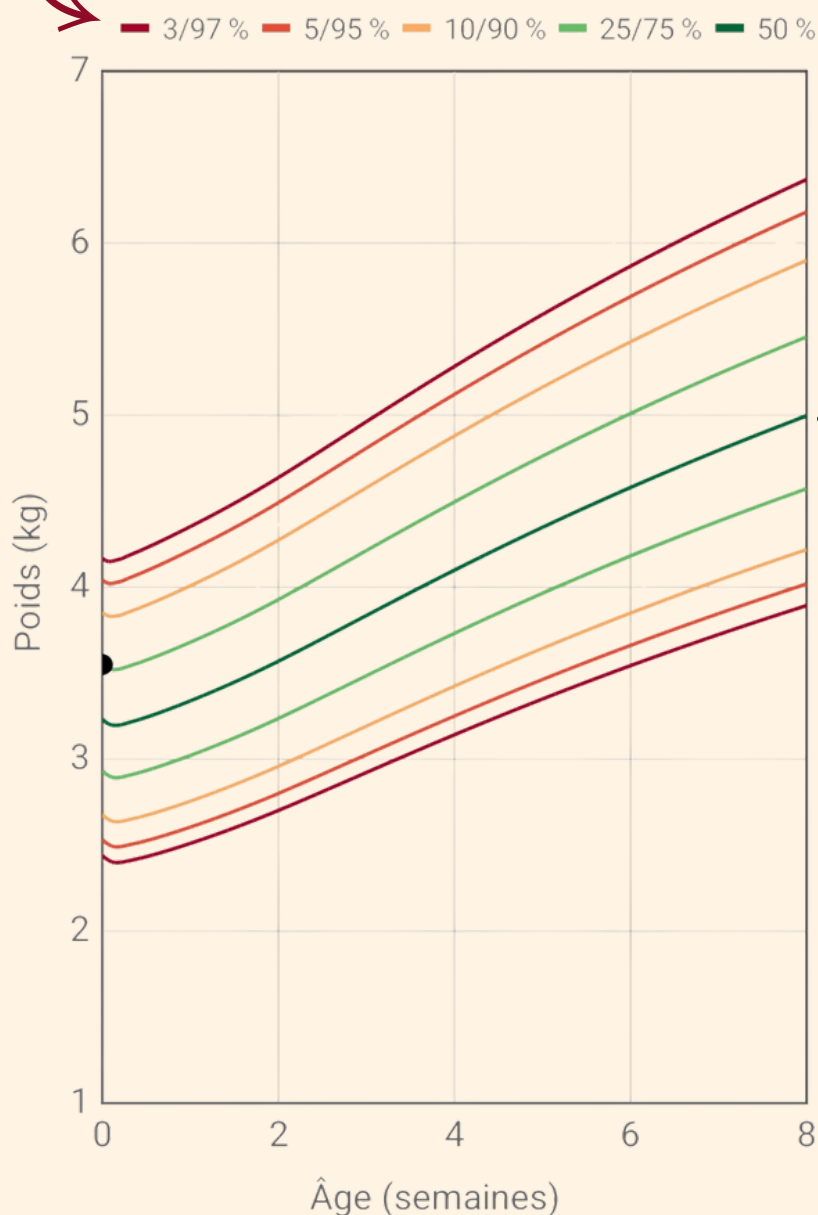
5 – LIRE LA COURBE : MODE D'EMPLOI

Comment ça se lit ?

Quand on dit qu'un bébé est au 50e percentile, cela signifie :

- Il a un poids supérieur à 50 % des bébés de son âge
- Et inférieur à l'autre moitié

Les lignes de la courbe (3e, 5e, 10e, 25e, 50e, 75e, 90e, 95e, 97e centile) représentent donc la répartition statistique normale de la population.



✦ La courbe du milieu correspond à la médiane, environ 50 % des bébés sont au-dessus, et 50 % sont en dessous.

Ton bébé a **sa propre courbe**, celle qui correspond à son rythme naturel de croissance, **préétabli notamment par son patrimoine génétique**.

Peut importe qu'il soit en haut ou en bas des courbes.

L'objectif n'est pas qu'il atteigne un certain niveau, mais qu'il progresse régulièrement sur SA ligne à lui.

On ne cherche pas à ce que bébé soit "dans la moyenne", mais qu'il reste sur SA courbe de poids de naissance ou au dessus.

6 – QUE REGARDER CONCRÈTEMENT ?

Voici les repères clés à vérifier sur la courbe :

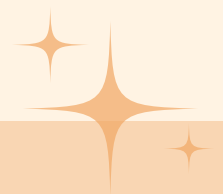
- ✓ Reprise du poids de naissance à J10 maximum
- ✓ Prise de poids régulière, sans stagnation ni cassure*,
- ✓ Suis la ligne de référence de naissance ou est au dessus.

**Un bébé peut être en bas de courbe (ou en haut)... et en parfaite santé !
Ce qui compte, c'est la cohérence globale.**

***Et si ton bébé a été malade ?**

Après une période difficile (comme une gastro, une bronchiolite, etc.), il est tout à fait possible que la courbe de poids ralentisse un peu.

*L'objectif sera alors de surveiller un petit “**rattrapage**” dans les semaines suivantes, pour que ton bébé retrouve progressivement sa trajectoire habituelle.*



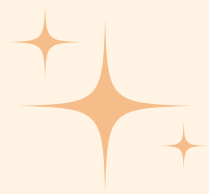
Pour te rassurer entre deux pesées, voici les signes concrets que tout roule.

Ton bébé allaité de plus de 6 semaines :

- 💧 a **6 couches lourdes d'urines** (90-100g) par jour (ton bébé boit bien donc il fait pipi)
- 🍌 a **3 selles jaunes et granuleuses** par jour (ton bébé boit bien, donc il a des selles)
- 🧑 a des **tétées fréquentes et efficaces** (minimum 8x/24h les premières semaines), avec des **déglutitions audibles**
- 👁️ est **éveillé, tonique, curieux, et interagit** bien

Ces signaux sont de précieux indicateurs que ton bébé reçoit ce dont il a besoin. Pas besoin de peser tous les jours si tout cela est au vert !

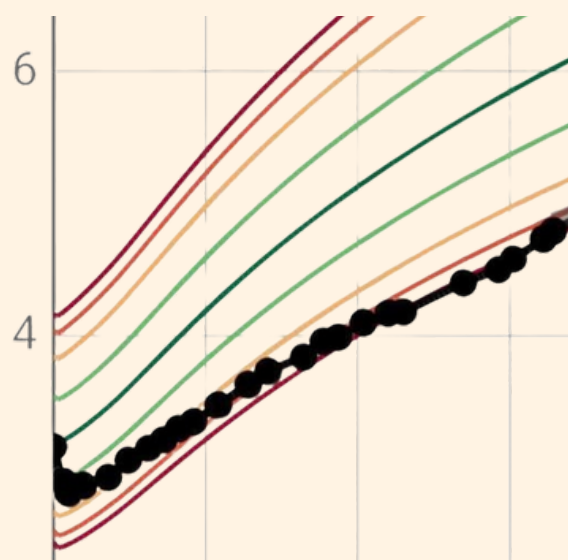
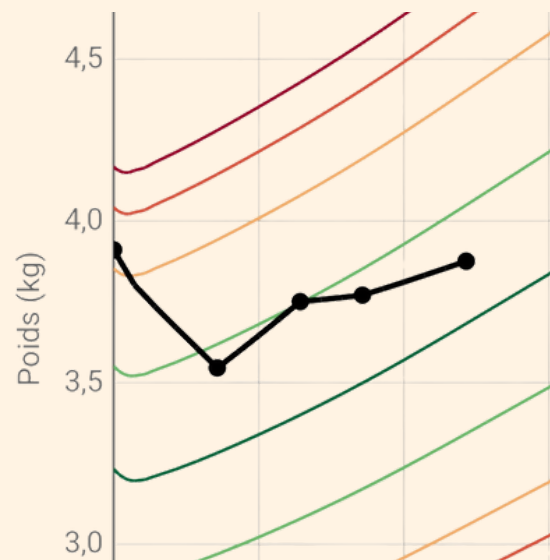
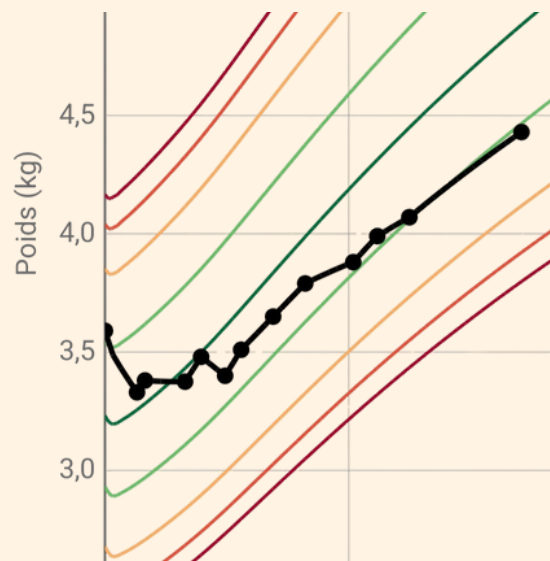
Exemples :



*Tous ces bébés “prennent du poids”
Tous (ou presque) sont “dans les courbes”
Il y a des “petits gabarits”
et des plus “gros gabarits”*

**⚠️ POURTANT PERSONNE NE DEVRAIT SE
SATISFAIRE DE CES COURBES ...**

Car aucun de ces bébés n’a retrouvé sa
courbe de poids de naissance.



7 – QUELS SIGNES DOIVENT ALERTER ?

Même si on te dit que "tout va bien", **certains signes doivent t'encourager à faire une pesée** sans attendre :

- ✓ Moins de **couches mouillées**
- ✓ Bébé qui **dort beaucoup**, s'endort au sein sans vraiment téter
- ✓ Bébé qui **tête plus de 15x/j**
- ✓ **Moins de tonus** ou d'éveil
- ✓ Une **courbe qui descend plusieurs lignes** sur les dernières pesées
- ✓ Une impression que "**quelque chose ne va pas**"
- ✓ Un **changement de comportement**, des pleurs inexpliqués, moins bon **état général**

👉 **Fais peser ton bébé chez :**

- Son médecin/pédiatre
- ta sage-femme
- ta consultante en lactation IBCLC
- la PMI
- la pharmacie (avec balance bébé)

Ta vigilance est précieuse.

Tu es la mieux placée pour détecter un changement et ton instinct trompe rarement.



Et **si tu observes l'un de ces signes**, ou que la courbe de poids ne te paraît pas rassurante, **ne reste pas seule** avec tes doutes.

👉 **Je t'invite à faire le point en douceur avec moi,**
prends ton rendez-vous directement ici : www.gorendezvous.com/fanny

8 - À TOI DE JOUER

 **Note ici les données de ton bébé :**

- Poids/date de naissance : _____ g
- Poids le plus bas/date : _____ g
- Poids/date de sortie de mater : _____ g
- Poids/date à J5 : _____ g
- Poids/date à J7 : _____ g
- Poids/date à J10 : _____ g
- Poids/date à 1 mois : _____ g
- Poids/date à 2 mois : _____ g
- Poids/date à 3 mois : _____ g
- Poids/date à 4 mois : _____ g
- ...
- Poids/date actuel :
_____ g

Reporte toutes ces infos dans l'application ou directement sur la courbe papier (p 10 à 13), pour suivre la croissance de ton bébé en un clin d'œil.



Observe la courbe :

- Est-ce que bébé suit sa courbe de référence ?
- Est-ce qu'il a franchi un ou plusieurs couloirs inférieurs ?
- As-tu remarqué un changement de rythme ? Stagnation, cassure de courbe ?

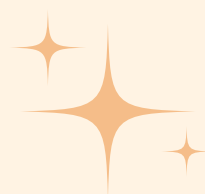
Checklist Vitalité (à toi de noter ce que tu as observé aujourd'hui) :



9 – ET SI ON AVANÇAIT ENSEMBLE ?



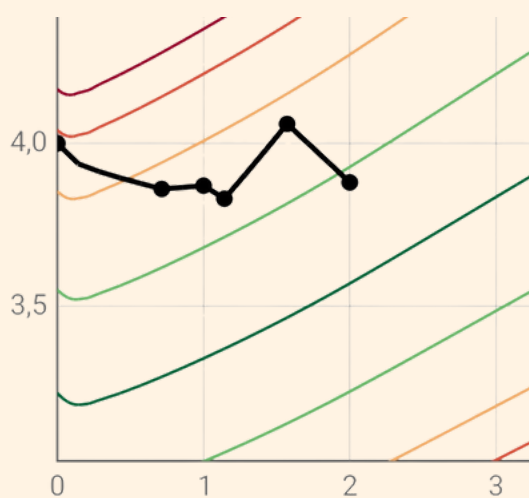
Louise, 1,5 mois



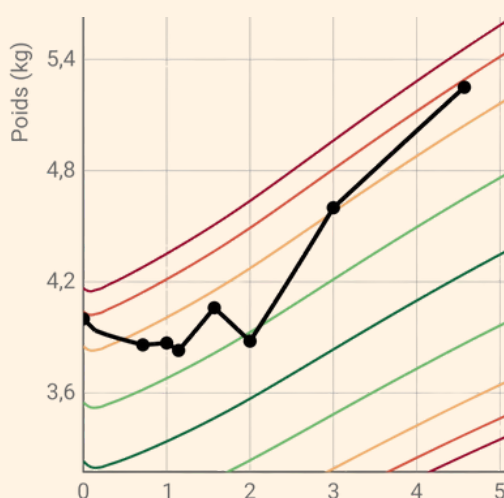
“On me disait que mon bébé ‘restait dans les courbes’, que tout allait bien car il avait ‘de la marge’ car c’était ‘un gros bébé’. Mais au fond, j’étais inquiète. Mon bébé ne dormait que sur moi et pleurait beaucoup.

En lisant ce guide, j’ai compris que descendre de deux courbes n’était pas anodin et pouvait impacter son sommeil.

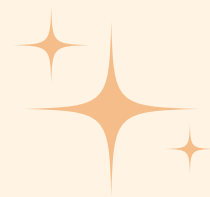
Grâce à l’accompagnement avec Fanny d’Objectif Tétée, on a trouvé la cause, on a fait des ajustements simples... et la courbe est remontée en flèche. Je me suis sentie soutenue et compétente.”



Avant consultation



Après 2,5 semaines de suivi



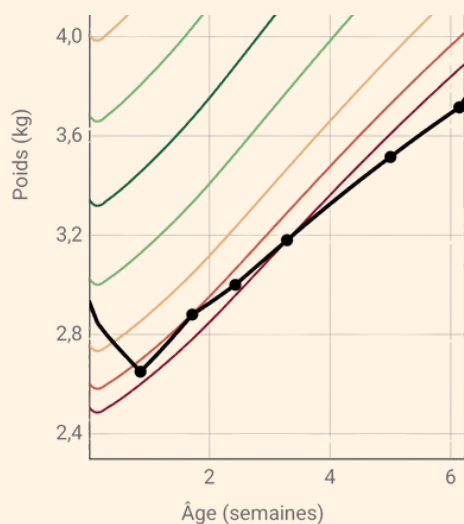
Gabin, presque 3 mois

“J’étais à bout, perdue.

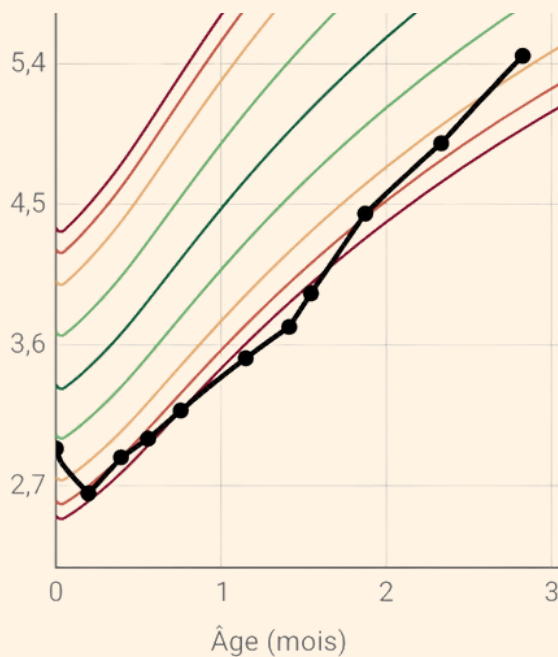
Je voulais allaiter, mais je n’arrivais plus à savoir si tout allait bien.

Ce guide m’a éclairée, mais c’est l’accompagnement avec Fanny d’Objectif Tétée qui a tout changé. Elle a su trouver les bons mots pour soulager mes maux, m’a appris à observer, à comprendre, à réagir. Elle a été disponible et à l’écoute. Un vrai pilier dans notre aventure lactée.

Mon bébé né prématuré à 34SA a presque repris sa courbe de référence, j’ai retrouvé du plaisir à allaiter, et surtout... je ne me sens plus ni stressée, ni seule.”



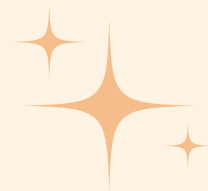
Avant consultation



Après 6 semaines de suivi

😞 TU VIENS DE LIRE LA COURBE DE TON BÉBÉ...
ET ÇA CONFIRME CE QUE TU REDOUTAIS ?

- ✓ Courbe qui ralentit
- ✓ Stagnation
- ✓ Cassure
- ✓ Ou juste un gros “ça ne va pas”



- 👉 Et si ça expliquait aussi pourquoi :
- Il se **réveille** 10x/ nuit, fait des micro siestes
 - Il **pleure** dès que tu le poses
 - Il te fait passer des **soirées de l'enfer**

*Comprendre, agir, et voir ton bébé reprendre du poids :
c'est ce qu'on va faire ensemble*

Je t'accompagne pas à pas pour :

- ✓ *Décrypter ensemble la courbe de ton bébé*
- ✓ *Comprendre ce qui freine la prise de poids*
- ✓ *Repartir avec un plan concret, adapté à ton projet*
- ✓ *Et surtout : retrouver confiance et sérénité*

Et si on relançait la courbe ensemble ?



Retrouve un bébé qui grandit bien :

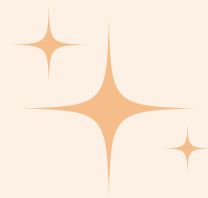
www.gorendezvous.com/fanny



Objectif Tétée®
by Fanny IBCLC

Objectif Tétée®

by Fanny IBCLC

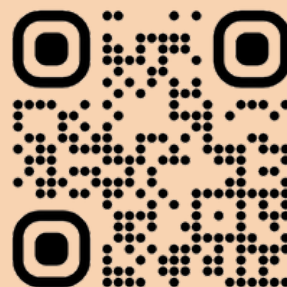
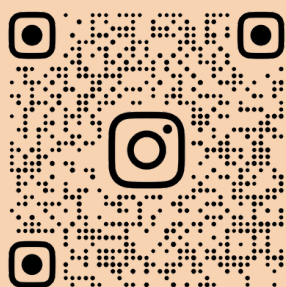


Infirmière Puéricultrice de formation initiale
Consultante en lactation certifiée IBCLC
Titulaire du Diplôme Universitaire
en allaitement maternel

Spécialisée dans l'accompagnement des bébés qui :

- ont une **prise de poids insuffisante**
- **refusent le biberon**
- présentent des **difficultés de succion**,
avec ou sans **frein restrictif**

*"Que tu allaites pour 3 heures, 3 jours ou 3 ans...
chaque parcours mérite d'être compris, soutenu, respecté.
Je t'aide à transformer les doutes en repères,
et les galères en solutions concrètes, simples et efficaces.
Pour un allaitement qui te ressemble, et qui se passe bien !"*



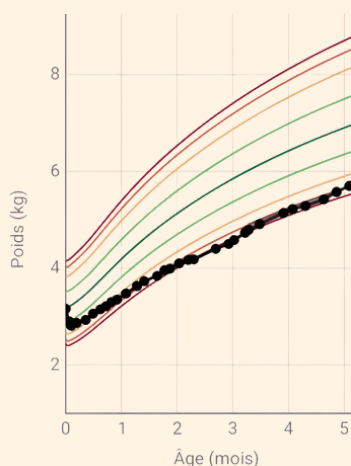
www.objectiftetee.fr

9 – ET SI ON AVANÇAIT ENSEMBLE ?

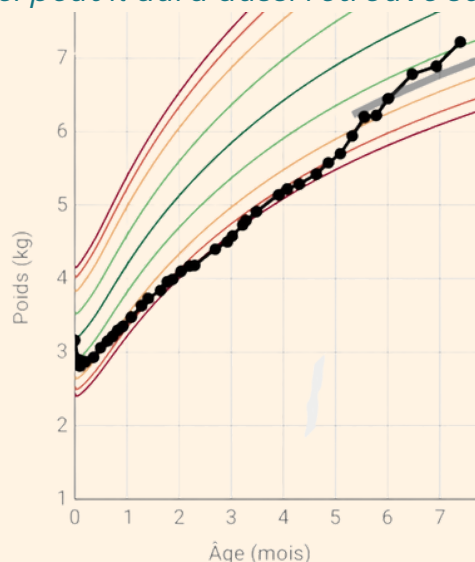


Axel, 7,5 mois

“Quand j’ai vu que mon bébé ne mouillait plus autant de couches et qu’il semblait moins tonique, on m’a dit ‘tout est normal’. Mais mon instinct criait le contraire. En retraçant la courbe avec ce guide, j’ai vu qu’il avait chuté. J’ai pris rendez-vous avec Fanny d’Objectif Tétée. Elle m’a accueillie sans jugement, m’a expliqué, rassurée, et surtout, elle m’a aidée à agir. Deux mois plus tard, mon bébé avait retrouvé sa vitalité... et moi, ma confiance. D’ici peut il aura aussi retrouvé sa courbe de référence !”



Avant consultation

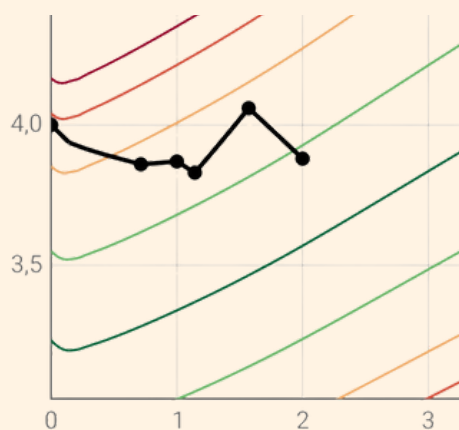


Après 2 mois de suivi

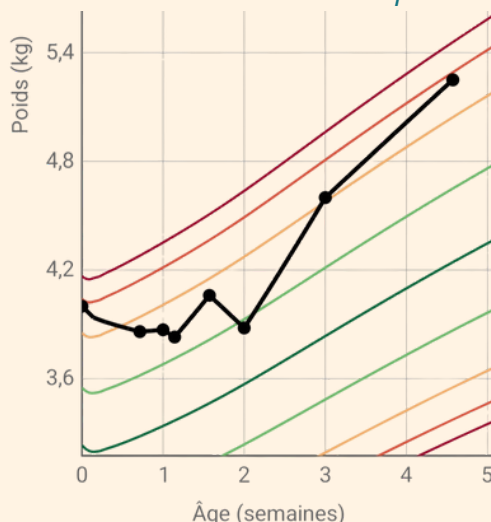
“On me disait que mon bébé ‘restait dans les courbes’, que tout allait bien car il avait ‘de la marge’ car c’était ‘un gros bébé’. Mais au fond, j’étais inquiète. Mon bébé ne dormait que sur moi et pleurait beaucoup.

En lisant ce guide, j’ai compris que descendre de deux courbes n’était pas anodin et pouvait impacter son sommeil.

Grâce à l’accompagnement avec Fanny d’Objectif Tétée, on a trouvé la cause, on a fait des ajustements simples... et la courbe est remontée en flèche. Je me suis sentie soutenue et compétente.”



Avant consultation



Après 2,5 semaines de suivi



Louise, 4,5 semaines