

Le "pense pas-bête" de l'allaitement



Le lait
est vivant
et évolutif!

Il s'adapte
à chaque tétée,
au moment de la journée
et aux besoins du bébé
qui grandit.



Une bonne position, ça change tout!

- * Bébé bien en face du sein, ventre contre ventre.
- * Bouche grande ouverte, lèvres retroussées, menton collé au sein.
- * Votre confort est aussi important : installez-vous bien !



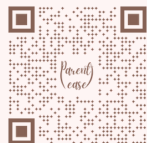
Les jours de pointe, c'est normal

- Ils surviennent souvent autour de J3, J10, 3-6-9 semaines, 3-6-9 mois...
- Bébé réclame très souvent, semble insatiable : c'est sa façon d'adapter la production de lait à ses besoins
- Reposez-vous, hydratez-vous, faites confiance à votre corps : cela ne dure que quelques jours.

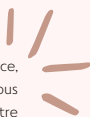


Quand consulter ?

- Douleurs persistantes, crevasses, prise de poids insuffisante...
- Fatigue intense ou besoin de soutien : n'attendez pas, faites-vous accompagner !



Je suis infirmière puéricultrice,
consultante en lactation et je vous
accompagne tout au long de votre
allaitement...



Les essentiels à garder sous la main pour bien démarrer
et continuer sereinement

L'allaitement, c'est une rencontre

Chaque dyade mère-bébé est unique.
Il faut du temps pour apprivoiser cette nouvelle relation.
L'apprentissage est progressif, comme une danse à 2.



Fréquence et durée = à la demande

- Bébé peut téter 8 à 12 fois (ou plus) par 24h.
- Les tétées peuvent être rapprochées, surtout en soirée ou pendant les "jours de pointe".
- Il n'y a pas de durée idéale : laissez bébé téter jusqu'à ce qu'il lâche le sein de lui-même.

Ai-je assez de lait ?



- Plus bébé tète, plus vous produisez : la demande crée l'offre!
- Les signes que tout va bien : bébé mouille bien ses couches, prend du poids, est tonique et éveillé.

Confiance

- Entourez-vous de personnes bienveillantes et formées si besoin.
- Les doutes sont normaux : vous n'êtes pas seule.
- Écoutez vos ressentis, pas les injonctions extérieures.

Votre lait est précieux, vivant, et parfaitement
adapté à votre bébé.

Le plus important est que vous soyez soutenue,
écoutée et respectée dans vos choix.