



Conseils pour faciliter l'allaitement

- ➔ Donnez le sein à votre enfant le plus tôt possible après la naissance, idéalement dans les 60 premières minutes.
- ➔ Gardez votre bébé près de vous, jour et nuit.
- ➔ Soyez convaincue que votre lait convient parfaitement à votre nouveau-né.
- ➔ Allaitez votre enfant au besoin, selon sa faim. Des tétées fréquentes stimulent la production de lait.
- ➔ Apprenez à reconnaître les signes de faim de votre enfant.
- ➔ Assurez-vous que votre bébé prend bien le sein, que la succion est efficace et qu'il obtient le lait dont il a besoin.
- ➔ Pour ne pas nuire à la lactation, évitez de sauter des tétées, d'offrir une sucette à votre petit ou d'introduire trop tôt des biberons de complément.
- ➔ Coupez court aux soucis. Dès qu'une inquiétude ou un malaise surgit, communiquez avec un groupe d'entraide en allaitement de votre région (PMI, votre pédiatre, ou votre sage-femme).
- ➔ Ralentissez. Allaiter un enfant, c'est aussi prendre le rythme d'une vie nouvelle. Laissez de côté les tâches secondaires et faites-vous aider pour l'essentiel.