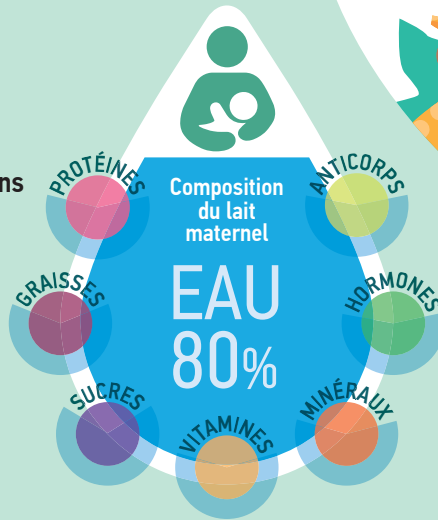


J'allaite mon bébé

Le lait maternel : un aliment complet

- Il fournit toute l'eau et les **nutriments essentiels** à la croissance de bébé
- Il est **toujours disponible** et **économique**
- Il **couvre seul tous les besoins** de bébé jusqu'à 6 mois, puis en complément jusqu'à 2 ans
- Il **protège** contre les maladies

La composition du lait évolue au cours de chaque tétée et s'adapte à l'âge de bébé pour répondre à ses besoins



Chaque tétée est bénéfique, peu importe la durée de l'allaitement

Les signes que bébé reçoit assez de lait



5 à 6 couches bien mouillées par jour



Selles jaunes d'or



Prise de poids régulière

En cas de doutes ou difficultés telles que :

- refus de prendre le sein
- douleurs
- crevasses
- engorgement
- baisse de moral
- fatigue...

> cherchez du soutien dans votre entourage
> faites vous aider par un professionnel



Les signes d'éveil



Paupières fermées, bébé bouge les yeux



Il ouvre la bouche, sort la langue



Il tourne la tête, cherche le sein

Allaitez dès les premiers signes d'éveil. Ne pas attendre que bébé pleure



La production de lait s'adapte aux besoins de bébé et en fonction de la tétée



Conseils pratiques pour les mamans allaitantes

Mangez varié et équilibré

Hydratez-vous suffisamment



Faites-vous aider

L'allaitement prend du temps et de l'énergie, vous aurez besoin du soutien de vos proches pour vous reposer



Précautions à prendre



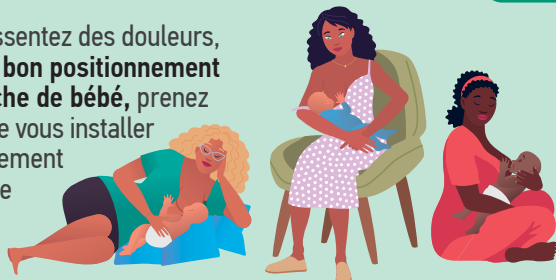
Consultez un professionnel
de santé si vous
en consommez...



...ou si vous prenez des médicaments
+ d'infos : www.lecrat.fr

Essayez différentes positions pour allaiter

- Si vous ressentez des douleurs, vérifiez le bon positionnement de la bouche de bébé, prenez le temps de vous installer confortablement et au calme



Allaiter peut être difficile et c'est normal.
N'hésitez pas à chercher du soutien

La reprise du travail

- Il est possible de continuer à allaiter en travaillant, discutez en avec votre employeur pour vous organiser et avec la personne qui garde bébé. Si vous tirez votre lait, demandez conseil

BESOIN DE CONSEILS ?
Contactez votre sage
femme, médecin, la PMI
ou SOS allaitement
au 94 31 49