

L'allaitement maternel

Signes qui indiquent que le bébé tète en bonne position

- 1 - Tout son corps est près de sa mère et lui fait face.
- 2 - Sa bouche est près du sein.
- 3 - Son menton touche le sein.
- 4 - Sa bouche est largement ouverte.
- 5 - Sa lèvre inférieure est tournée vers l'extérieur.
- 6 - L'aréole est plus visible au-dessus de sa lèvre supérieure qu'au-dessous de sa lèvre inférieure.
- 7 - Le bébé tète lentement et prend des gorgées profondes.
- 8 - Le bébé est détendu et content. Il est satisfait à la fin de la tétée.
- 9 - La mère ne ressent pas de douleurs au mamelon.
- 10 - Vous entendez le bébé déglutir.

- 1 - Avoir intimement envie d'allaiter (ne pas allaiter pour faire plaisir à quelqu'un d'autre qu'à soi-même)
- 2 - Première mise au sein précoce (dès que bébé est prêt !)
- 3 - Allaitement à la demande : aussi souvent que bébé montre des signes d'éveil et jusqu'à ce qu'il lâche le sein de lui même (ne pas interrompre arbitrairement les tétées ; le lait évolue)
- 4 - Eviter de donner des biberons de compléments
Donner le sein la nuit aussi
- 5 - Eviter les bouts de seins en silicone et les sucettes
- 6 - Veiller à mettre bébé au sein en bonne position et veiller à être soi-même bien installée
- 7 - Manger varié et équilibré (ne pas changer de mode alimentaire), boire à sa soif
- 8 - Inutile de peser bébé avant et après la tétée (s'il est en bonne position, il mange à sa faim)
- 9 - Se reposer, se reposer, se reposer et encore se reposer !!!
- 10 - **Se faire confiance** (jeter la montre, le papier , le stylo et la balance). Personne ne connaît mieux bébé que sa mère et votre lait est toujours bon