

Notre équipe souhaite vous encourager dans la poursuite de l'allaitement. Pour cela, nous nous formons sur ce thème et nous vous proposons un matériel récent et de qualité. Nous travaillons également avec les autres professionnels de santé membres du réseau OMBREL.

Nous avons rédigé cette fiche conseil pour vous aider à vivre votre allaitement sereinement lors du retour à la maison.

### Entourez-vous de personnes qui soutiennent l'allaitement

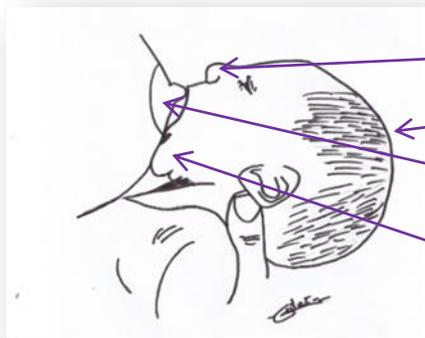
Lorsqu'on allaite, on doute parfois de soi. Trouver des personnes qui ont une expérience positive de l'allaitement vous aidera à surmonter les périodes de doutes. Une amie, un professionnel formé en allaitement et/ ou une association de bénévoles pourront vous apporter une aide précieuse. N'hésitez pas à nous demander conseil, nous pourrions vous réorienter.

### Au jour le jour avec bébé comment faire ?

#### 1) Proposer le sein à l'éveil

(= 8 à 10 tétées par 24h), ne pas restreindre les tétées

#### 2) Se positionner correctement pendant les tétées :



Nez dégagé

Tête penchée vers l'arrière

Prise du sein asymétrique (partie inférieure du sein dans la bouche)

Menton contre le sein

La lèvre inférieure de votre enfant est totalement retroussée pendant les tétées et sa langue passe en dessous du mamelon.

Votre enfant doit diriger son ventre vers le vôtre pendant les tétées.



Position de la madone inversée



Position « Ballon de Rugby »

#### 3) Donner le sein à la demande y compris la nuit

4) **Eviter les tétines et les biberons** : ils mettent en danger l'allaitement en diminuant le nombre de tétées et en habituant le bébé à autre chose que le sein

5) **Eviter les compléments de lait artificiel**. Ils sont le plus souvent inutiles et provoquent une diminution du nombre de tétées ce qui met l'allaitement en danger.

**Le lait maternel est l'aliment PARFAIT pour votre enfant : il répond à tous ses besoins pendant les 6 premiers mois de sa vie.**