

# Les règles d'Or de l'allaitement maternel

## 1. Allaitement à la demande

- Ne pas regarder sa montre (parfois 1h, parfois 4h entre 2 tétées... à chaque fois que votre bébé réclame)
- Proposer le sein aux **signes d'éveil**
- Chaque bébé est différent !
- C'est la loi de l'offre et la demande : plus vous mettez votre bébé au sein, plus vous produirez du lait en quantité suffisante.

## 2. Favoriser la proximité

- Le Peau à Peau
- Le portage

## 3. Installez-vous confortablement

## 4. Faites-vous confiance !

- *Comment savoir s'il a mangé à quantité suffisante ?* Si vous lui proposez le sein régulièrement, qu'il fait pipi et caca plusieurs fois par jour, tout va bien !
- Il est normal que votre bébé perde du poids les 2-3 premiers jours de vie
- A 48-72h de vie, il va faire la « JAVA », c'est normal !! Après la naissance il a besoin d'être rassuré. Faites-lui des câlins, mettez-le au sein, ça va passer.
- *Comment savoir si mon lait est nourrissant ?* Votre lait est forcément le plus adapté pour votre bébé, sa composition change au fur et à mesure de l'âge de votre bébé afin de s'adapter au mieux à ses besoins

## 5. Pas d'achat inutile

- Le tire-lait peut être prescrit à la naissance, la location est remboursée par la sécurité sociale.
- Crème, bout de sein .... Ne sont pas toujours utiles, achetez-les après la naissance uniquement si vous en avez besoin !

## 6. La conservation du lait maternel :

- 4 heures à température ambiante
- 4 jours au frigidaire
- 4 à 6 mois au congélateur
- Pas de micro-onde !
- Chauffe biberon ou bain marie puis vérifier la température !

## 7. Un engorgement ?

- Du chaud avant la tétée pour assouplir,
- Du froid après la tétée pour soulager (rôle anti-inflammatoire)

## 8. Vous avez un problème ? une question ?

- Ne restez pas toute seule ! Contactez la PMI, votre sage-femme libérale, votre maternité... Des associations d'aide à l'allaitement ...