

Laboratoire

**FRANCE
LAIT**[®]

↻ en toute confiance ↻



ALLAITER

en toute confiance

La nature fait bien les choses : le lait maternel couvre entièrement les besoins de votre nourrisson. En allaitant Bébé, vous êtes sûre de lui donner ce qu'il y a de mieux pour lui, mois après mois.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande que l'allaitement maternel débute dans la première heure après l'accouchement, que tous les nourrissons soient exclusivement allaités de la naissance jusqu'à l'âge de 6 mois, et que l'allaitement maternel continue jusqu'à 2 ans ou au-delà.

Chaque bébé est unique et donc chaque allaitement est différent mais vous n'êtes pas seule. Le professionnel de santé qui vous suit ou suit votre bébé pourra vous conseiller. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à le consulter.

Bon à savoir !

Allaitez Bébé quand il le demande, sans vous préoccuper du nombre de tétées ni de leur durée, surtout pendant les premiers jours. Il trouvera son rythme et tétera en moyenne 8 à 12 fois par jour.

La durée pourra varier de 10 minutes pour les plus gourmands à 3/4 d'heure pour les plus lents.

Bébé prend selon les variations de son appétit et vos seins produisent du lait selon ses besoins. Laissez-le au sein tant qu'il tète de manière efficace.

LES POSITIONS

Il n'existe pas une position d'allaitement idéale. L'important est que vous vous sentiez bien et que votre bébé puisse téter facilement. N'hésitez pas à utiliser un coussin d'allaitement si besoin.

Pour vous aider à faire votre choix, voici quelques positions d'allaitement courantes :



LA BERCEUSE

ou la « Madone »



ALLONGÉE SUR LE CÔTÉ



BALLON DE RUGBY

Votre bébé, soutenu par un coussin d'allaitement, a le corps sous votre bras et la tête face à votre sein.

Si vous devez vous éloigner de votre bébé (reprise du travail...), **tirez votre lait** peut s'avérer une bonne alternative pour continuer à faire bénéficier Bébé de tous les bienfaits de votre lait.

Quelques conseils

Proposez **les deux seins** à chaque tétée.

Pensez à vous **laver les mains** avant d'allaiter.

Hydratez-vous en buvant au moins 2L d'eau par jour.

Comment conserver mon lait ?

Au réfrigérateur

 **0-4°C**

 **48h**

Au congélateur

 **-18°C**

 **4 mois**

Laboratoire

FRANCE LAIT