



Vous pouvez donner à votre enfant
ce qu'il y a de meilleur :

Votre lait

★ ★ Allaitement Informations ★ ★

Pour discuter, s'informer, se rassurer

03.87.52.80.16

7 jours sur 7, de 8h à 22h

www.allaitement-informations.org

contact@allaitement-informations.org

Toutes les mères peuvent allaiter leur enfant*



Ce n'est ni un exploit ni une épreuve. **Ayez confiance** dans vos qualités de mère et de nourrice, votre enfant saura vous aider et vous guider.

Le lait maternel est **le meilleur aliment** pour le nourrisson; **il est et restera toujours inégalable**. Il étanche la soif de l'enfant et calme sa faim. Sa composition s'ajuste exactement aux besoins du bébé en fonction de son âge.

C'est un aliment adapté et sain qui va **le protéger** des infections et qui joue un rôle important dans la prévention des allergies et des problèmes digestifs. Si vous êtes malade, il existe des traitements compatibles avec l'allaitement.

Dans toutes les circonstances, même les plus inattendues (un bon porte-bébé peut s'avérer très utile), votre lait est disponible pour votre bébé.

Si vous prenez soin de tirer un peu de votre lait en prévision de vos absences, il reconfortera votre enfant et vous partirez rassurée. Il pourra le prendre à la tasse, à la pipette, à la cuillère...

Vous découvrirez qu'allaiter c'est nourrir votre enfant de lait, mais aussi d'amour, d'odeur, de chaleur, de sécurité.

Vous pouvez allaiter, et si vous le souhaitez, nous vous y aiderons.

Quelques clés qui pourront vous aider :

- ★ Faites connaître votre choix d'allaiter auprès du personnel de la maternité. En effet, pendant les 2 premières heures après la naissance, le réflexe de succion est maximal. Profitez-en pour lui proposer le sein! Insister pour garder votre bébé près de vous jour et nuit.
- ★ En cas de séparation (césarienne, prématurité...) l'allaitement reste tout à fait possible.
- ★ Vous pouvez le laisser téter aussi longtemps et aussi souvent qu'il en a envie. Proposez-lui le sein dès les premiers signes d'éveil, de jour comme de nuit. Chaque bébé a son propre rythme qui peut évoluer au fil des semaines.
- ★ Un bébé tonique et bien éveillé qui mouille 5 à 6 couches et fait plusieurs selles bien hydratées par 24h reçoit forcément ce dont il a besoin. Aucun complément n'est alors nécessaire. Sachez que les tétines de biberon ou de sucette peuvent perturber la succion du bébé.
- ★ La reprise du travail n'est pas synonyme de sevrage. Il suffit d'un peu d'information, d'organisation et de soutien. Nul besoin d'habituer bébé au biberon avant le retour au travail!

★ **Chaque allaitement est différent: il est normal d'avoir des doutes et de les partager.**

Au moment où les questions se posent, il est bon de trouver une personne expérimentée et disponible, parce qu'un dialogue vaut mieux qu'une règle d'or dans un manuel.

* Sauf contre-indication médicale rarissime.



Allaitement Informations est une association de mères bénévoles et de professionnelles de santé ayant l'expérience de l'allaitement et ayant reçu une formation spécifique (congrès, publications scientifiques...). Ils vous répondent 7 jours sur 7, de 8h à 22h - dans la limite de leur disponibilité - par téléphone ou par e-mail.

L'association organise régulièrement des papotes entre parents autour de l'allaitement et du parentage en favorisant le partage d'expériences. Elles sont gratuites et se déroulent généralement au domicile d'une maman de l'association.

Nous proposons aussi des ateliers portage, animés par des mères formées auprès de l'Association Française de Portage des Bébé.

Vous souhaitez obtenir un renseignement, discuter ou tout simplement vous rassurer. Pour connaître les coordonnées des mamans de permanence, appelez notre répondeur au :

03.87.52.80.16

Retrouvez toutes ces informations en détails ainsi que nos dossiers pratiques sur notre site:

www.allaitement-informations.org

