



LES CLÉS D'UN ALLAITEMENT MATERNEL RÉUSSI

VOTRE INSTALLATION ET VOTRE CONFORT

- Privilégiez le calme et la sérénité, n'hésitez pas à **limiter au maximum vos visiteurs** pour prendre le temps de faire connaissance avec votre enfant.
- Utilisez un **coussin d'allaitement** pour soutenir votre corps.

LA POSITION DU NOUVEAU-NÉ EST PRIMORDIALE

- Privilégiez le plus possible le **peau à peau**.
- Faites-vous accompagner par nos équipes pour **varier les positions** et améliorer la prise en bouche.

LA TÉTÉE

- Au moindre signe d'appel : éveil calme, demande du bébé ou de la mère !
- **Observez la déglutition** de votre bébé, elle se voit et elle s'entend.
- Respectez un **maximum de 4h** entre deux tétées, pas de minimum.
- Donnez les **2 seins** systématiquement.

FAVORISEZ LA PROXIMITÉ AVEC VOTRE BÉBÉ

Gardez votre bébé au maximum **près de vous**, portez-le dès que vous en ressentez le besoin, que ce besoin vienne de lui ou de vous.

INVESTISSEZ VOTRE CONJOINT(E)

Votre conjoint(e) est votre meilleur soutien dans ce projet commun :

- pour réguler vos visites ;
- pour vous aider au change ou à positionner votre bébé.

FAITES-VOUS ACCOMPAGNER À LA SORTIE

- Par des sages-femmes libérales.
- Par des consultantes en lactation, des associations de soutien (Lact'écoute, Leche League).
- Par la PMI et/ou des pédiatres

FAITES-VOUS CONFIANCE !