



10 conseils pour faciliter son allaitement

- *S'informer sur l'allaitement et le lait maternel
- *Pratiquer le peau à peau dès la naissance : rassurance, réconfort, diffusion de chaleur qui apaise les maux, production d'ocytocine, stimulation de la lactation...
- *Proposer idéalement le sein dans la 1ère heure après la naissance
- *Apprendre à reconnaître les signes de faim
 - *Allaiter à la demande
- *Cohabiter jour et nuit, pratiquer le cododo
- *S'assurer de la bonne prise au sein et de la bonne succion
- *Eviter de sauter des tétées, de proposer tututes et/ou biberons
- *Avoir du soutien et briser l'isolement
- *Se faire confiance, à soi, à bébé et en son corps

Manon
Doula et coach périnatal

www.haumeadoula.com
manon.doula@gmail.com

06.37.99.62.43

St Quentin



Se préparer
à
l'allaitement



Comment se préparer ?

Physiologiquement, il n'y a rien à faire. Les seins se préparent naturellement à allaiter durant la grossesse.

Il est conseillé de :

- récupérer des témoignages positifs de mamans allaitantes
- discuter sur des forums
- prendre contact avec une conseillère en lactation.

Connaître les différentes positions pour allaiter et apprendre le bon positionnement de la bouche de bébé sur le sein seront un véritable plus lors des premières mises au sein.

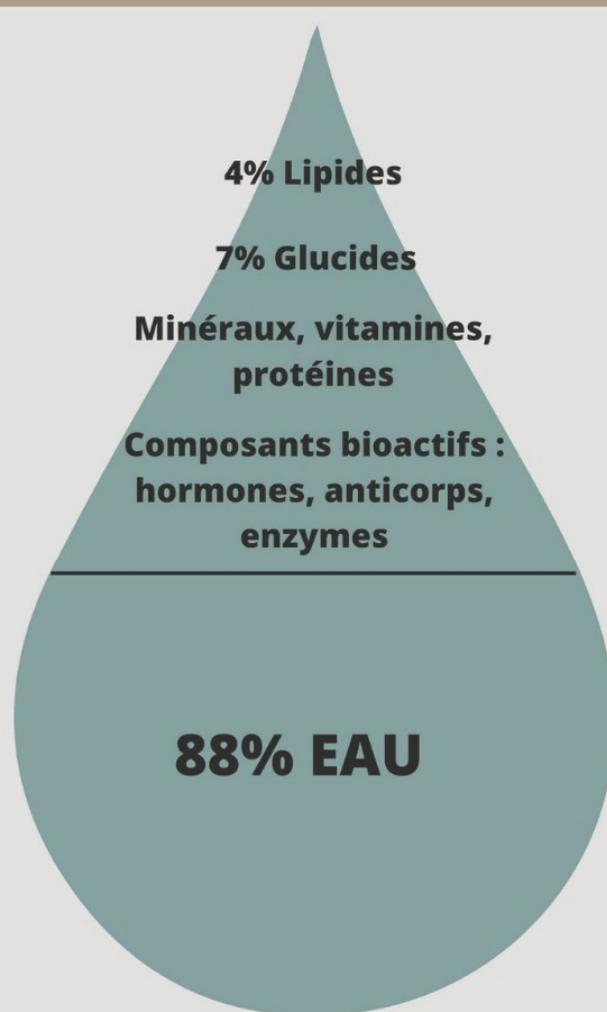
Papa peut aussi s'informer sur le sujet : deux personnes averties valent mieux qu'une !

En effet, il saura être d'un grand soutien lors des moments de doutes et aussi d'une grande aide ne serait-ce que pour amener un verre d'eau à la maman ! Etant composé majoritairement d'eau, le lait maternel en a besoin pour favoriser sa production. Bien s'hydrater est donc un indispensable de l'allaitement maternel.

La composition du lait maternel répond parfaitement aux besoins du bébé. A tel point qu'il se modifie de lui-même tout au long de l'allaitement mais aussi sur la durée d'une tétée : le lait est au début plus clair et sucré, et devient plus gras, plus nourrissant vers la fin de la tétée.

Le goût du lait varie selon l'alimentation de la mère, ce qui permet au bébé de connaître déjà des saveurs variées.

Le lait est composé de protéines, de sucres et de tous types de gras, entre autres, des acides gras Omega 3 qui contribuent au bon développement du cerveau et de la vision.



Pourquoi choisir l'allaitement maternel ?

✓ Santé du bébé

Les bébés allaités sont bien mieux protégés contre les anémies, les maladies des voies respiratoires (rhumes, bronchites...), gastro-entérites...

✓ Santé de la maman

- diminution des risques d'hémorragies après l'accouchement
- diminution des anémies car l'allaitement retarde les menstruations
- diminution des risques de cancer du sein et des ovaires.
- meilleure récupération niveau fatigue sur les nuits car les hormones diffusées pendant l'allaitement favorisent un endormissement rapide.

✓ Pratique et économique

En effet, allaiter au sein permet une économie considérable sur l'achat des boîtes de lait artificiel et biberons souvent honnêtes.

Pratique car on peut allaiter également partout et à tout moment, sans avoir à préparer quoi que ce soit.