

Quelques conseils pour l'allaitement maternel

- ♦ **Quel choix d'allaitement allez-vous faire pour votre enfant ?**
 - **Si vous optez pour allaitement maternel, voici quelques conseils :** au dernier trimestre de la grossesse, vous pouvez si vos bouts de sein sont sensibles :
 - masser l'aréole avec une crème hydratante
 - de temps en temps, porter vos vêtements sans soutien-gorge
 - **La qualité de l'allaitement maternel dépend des premiers jours.**
 - si cela est possible, donnez une première tétée en salle d'accouchement lors du « peau à peau », moment très favorable dû à l'éveil particulier du nouveau-né.
 - votre bébé doit téter l'aréole dans sa totalité.
 - le ventre du bébé est face à votre ventre (peau à peau).
 - installez-vous le plus confortablement possible.
 - faites-vous aider à chaque fois que cela est nécessaire.
 - votre enfant est en bonne santé, allaitez-le quand il le demande (sauf avis contraire du pédiatre).
 - vous êtes en bonne santé, vous mangez équilibré, vous buvez à votre soif : votre lait lui suffit.
 - le sein n'est pas un verre vide ou plein, c'est la tétée qui fabrique le lait au fur et à mesure des besoins de l'enfant.
 - ne donnez pas de complément de biberon.
 - **Vous désirez faire un allaitement mixte :** vous aurez tout le loisir de le mettre en place chez vous au retour à la maison. Mais à la maternité, il est préférable d'allaiter exclusivement.