

Le lait de maman, c'est bien meilleur

L'allaitement au sein est la meilleure solution pour maman et bébé.

Pourquoi ?

L'allaitement au sein...

- *est la façon naturelle et traditionnelle de nourrir les bébés,*
- *fournit tous les éléments nutritifs dont bébé a besoin,*
- *protège bébé contre les maladies,*
- *est toujours prêt, sécuritaire, propre et à la bonne température,*
- *permet d'économiser de l'argent,*
- *permet la formation d'un lien spécial entre la mère et son bébé,*
- *permet à la bouche de bébé de bien se développer,*
- *peut contribuer à prévenir l'obésité plus tard dans la vie de bébé,*
- *peut contribuer à prévenir le cancer du sein ou des ovaires ainsi que l'ostéoporose chez la mère.*

La clé du succès

- *Relaxez, vous êtes tous les deux en train d'apprendre !*
- *Pour réussir l'allaitement, il faut commencer tôt, nourrir souvent bébé et avoir*
- *une bonne position d'allaitement (bien installer bébé sur le sein).*
- *Bébé vous dit qu'il boit bien lorsqu'il a :*
 - *au moins deux selles molles jaunes chaque jour,*
 - *une urine qui n'a presque pas de couleur ni d'odeur,*
 - *1 à 2 couches mouillées par jour pendant les 3 premiers jours,*
 - *6 couches mouillées ou plus par jour après les 3 premiers jours,*
 - *de 8 à 12 tétées par 24 heures.*

Demandez de l'aide si l'un des ces signes est absent.

Vous avez aussi besoin d'aide si :

- *vous bébé est trop endormi ou difficile à réveiller.*
- *vos mamelons ou une partie de vos seins vous font mal.*
- *vous avez de la fièvre, des frissons ou d'autres symptômes de la grippe.*

Saviez-vous que ?

...Vous devez continuer à bien vous alimenter, tout comme pendant votre grossesse. Vous devez aussi éviter les mêmes substances dangereuses !

...Vous produirez assez de lait pour combler les besoins de votre bébé, peu importe la grosseur ou la forme de vos seins.

... La composition du lait maternel varie en fonction des besoins du bébé, c'est-à-dire entre le début et la fin d'un boire et à mesure que bébé grandit.