

Débuter sereinement son allaitement

Préparer, comprendre, s'entourer

Les premiers jours

- Garder son bébé en peau à peau au maximum, dès la naissance
- Proposer le sein très fréquemment, dès que bébé montre qu'il est prêt à téter
- 8 à 12 tétées par 24h, c'est normal et bénéfique pour bébé et pour la lactation

Ma valise de maternité

- une veilleuse : pour éviter d'allumer une lumière vive la nuit
- un outil de portage comme un sling ou un bandeau de peau à peau : pour vous permettre de faire du peau à peau confortablement
- un paréo pour ne pas avoir froid pendant les tétées
- votre tasse préférée et des tisanes : pour prendre du temps pour vous
- un gourde, si possible avec une paille : se remplir un verre et boire avec un bébé dans les bras n'est pas facile
- des encas, pour tenir le coups, surtout si les repas ne sont pas assez consistants et riches
- Le numéro de votre Consultante IBCLC : pour avoir du soutien et de l'aide rapidement

www.mon-allaitement-et-plus-77.com

[@monallaitement_etplus_ibclc_77](https://www.instagram.com/monallaitement_etplus_ibclc_77)

☎ 0688481540 ✉ anne@allaitement77.com

Réservation d'une consultation d'allaitement sur [Doctolib](#)

L'allaitement, ça se prépare

Se renseigner pendant la grossesse :

- consultation d'allaitement avec une IBCLC
- lire des livres sur l'allaitement
- écouter des podcast
- suivre des comptes insta inspirants

Le peau à peau

- Votre bébé est installé sa poitrine contre votre poitrine
- Vous restez vigilante, même si vous êtes assoupie
- La tête de bébé sur la partie dure de votre thorax
- Ses voies respiratoires sont dégagées
- Un foulard ou un bandeau maintient votre bébé contre vous

comment savoir que mon bébé est prêt à téter

- Bouche ouverte
- Cherche sur le côté
- Met le poing à la bouche
- Sort la langue
- Tête ce qu'il a à proximité de sa bouche
- Pousse de petits cris

Il ne faut pas attendre que votre bébé pleure pour lui proposer le sein, il est souvent trop tard et votre bébé aura du mal à se calmer.

