

ASTUCES POUR BIEN DÉBUTER L'ALLAITEMENT

1

PEAU À PEAU À LA NAISSANCE

Le peau-à-peau stabilise la température du bébé, son rythme cardiaque et lui offre accès au sein pour faciliter l'allaitement. Les bébés en peau à peau pleurent moins. Placez votre bébé en peau à peau dès la naissance pour les premiers 1-2 heures.

Durant les premiers jours tenez bébé peau à peau souvent et longtemps. Savourez ces moments !

Pour en savoir plus, visitez nourrisourcelaurentides.ca et consultez notre page FB pour d'autres astuces!



Nourri-
Source
LAURENTIDES



ASTUCES POUR BIEN DÉBUTER L'ALLAITEMENT

2

UNE PETITE QUANTITÉ DE LAIT SUFFIT

Votre premier lait, appelé colostrum, suffit amplement au bébé. Son estomac n'est pas encore prêt à recevoir beaucoup de lait. Ce précieux colostrum stimule les intestins, prépare son système digestif et lui offre une bonne dose d'anticorps.

Pour en savoir plus, visitez nourrisourcelaurentides.ca et consultez notre page FB pour d'autres astuces!



Nourri-
Source
LAURENTIDES



ASTUCES POUR BIEN DÉBUTER L'ALLAITEMENT

TÉTÉES FRÉQUENTES

Bien stimuler le sein les premiers jours est clef pour assurer une production adéquate par la suite. Offrez le sein dès que possible après la naissance et ensuite à chaque fois qu'il montre des signes d'éveil.

Évitez les sucres et les biberons.

Pour en savoir plus, visitez nourrisourcelaurentides.ca et consultez notre page FB pour d'autres astuces!



Nourri-
Source
LAURENTIDES



ASTUCES POUR BIEN DÉBUTER L'ALLAITEMENT

4 DEMANDEZ DE L'AIDE POUR LA MISE AU SEIN

Une tétée efficace n'est pas douloureuse. Si vous avez de la douleur, contactez votre marraine ou un professionnel de l'allaitement qui peut vérifier avec vous les causes probables de votre douleur.

N'attendez pas !

Pour en savoir plus, visitez nourrisourcelaurentides.ca et consultez notre page FB pour d'autres astuces!



Nourri-
Source
LAURENTIDES

