

Produire du lait

c'est facile !

10 étapes pour produire plus de lait

1 Allaitez souvent, sans préparation commerciale pour nourrissons.

Plus vous allaitez, plus vous produisez du lait.

Si vous donnez des préparations commerciales à votre bébé, il se sentira trop plein pour téter souvent.

2 Le lait maternel est tout ce dont votre bébé a besoin.

L'Académie américaine de pédiatrie recommande que votre bébé boive uniquement du lait maternel pour les six premiers mois. Aucun autre aliment ni aucune autre boisson n'est nécessaire.

3 Nourrissez votre bébé tôt et plus souvent.

Allaiter dès les premiers signes de faim : si bébé s'éveille, qu'il tète ses mains, bouge sa bouche et ses yeux ou qu'il s'étire.

4 Si bébé n'avale pas, il ne se nourrit pas.

Observez les sons ou les mouvements de déglutition. Ceci vous aidera à savoir si votre bébé boit assez.

5 Dites "non" aux sucettes et aux biberons.

Si vous donnez une sucette ou un biberon à votre bébé au lieu de lui offrir une autre occasion de téter au sein, vous allaiterez moins souvent et vous produirez moins de lait.

6 Allongez-vous à côté de votre bébé et allaitez dans cette position.

Vous pourrez vous reposer tout en allaitant votre bébé !

7 Assurez-vous que la bouche de votre bébé est grande ouverte et que ses lèvres sont bien retroussées.

Le bout de votre mamelon doit rejoindre le fond de sa bouche. Votre bébé doit être tourné vers vous, son torse contre votre poitrine et son menton collé sur votre sein. Une bonne position aide à prévenir les douleurs aux mamelons.

8 Regardez le bébé, pas l'horloge.

Allaiter votre bébé quand il a faim. Changez de côté quand il avale moins souvent ou quand il s'enlève du sein.

9 Allez partout !

Au cours des premières semaines, emmenez votre nouveau-né partout où vous allez.

10 Demandez de l'aide sans tarder.

Si vous attendez trop longtemps pour demander de l'aide, il peut devenir difficile d'allaiter. Courage ! Cela en vaut la peine !



Massachusetts
Breastfeeding
Coalition

Coalition pour l'Allaitement
Maternel du Massachusetts

Adaptation à partir du document conçu par la Massachusetts Breastfeeding Coalition
254 Conant Road, Weston, MA 02493 | www.massbfc.org | www.zipmilk.org
© Massachusetts Breastfeeding Coalition, par Ghislaine Reid IBCLC, RLC, 08-02-22