

# Produire du lait

## 10 étapes pour produire plus de lait

### 1 Allaiter souvent, sans préparation commerciale pour nourrissons.

Plus vous allaitez, plus vous produisez du lait. Si vous donnez des préparations commerciales à votre bébé, votre corps fera moins de lait.

### 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.

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

### 5 Dites «non» aux sucettes et aux biberons.

Au moins au cours des 4 premières semaines. Les sucettes peuvent cacher les signes de faim. Si vous allaitez, l'Académie américaine de pédiatrie (AAP) recommande de ne pas utiliser une sucette au cours du premier mois. Si votre bébé a de la difficulté à téter, consultez un professionnel de la santé spécialisé en allaitement pour savoir comment nourrir votre bébé sans utiliser de biberon.

### 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.

Aidez votre bébé à ouvrir sa bouche le plus grand possible. Votre bébé doit être tourné vers vous, ventre contre ventre ou son torse contre votre poitrine et son menton doit toucher votre sein. Une bonne position fait en sorte que vous êtes confortables tous les deux. Si vous éprouvez des difficultés avec la mise au sein, demandez de l'aide rapidement.

### 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.

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



Massachusetts  
Breastfeeding  
Coalition

Coalition pour l'allaitement maternel du Massachusetts

Adaptation à partir du document conçu par la Coalition pour l'allaitement maternel du Massachusetts, 254 Conant Road, Weston, MA 02493 | [www.massbreastfeeding.org](http://www.massbreastfeeding.org) | [www.zipmilk.org](http://www.zipmilk.org) © Massachusetts Breastfeeding Coalition 2014