

S'informer sur l'allaitement - Fiche conseil

- L'allaitement maternel est **votre choix**.
- Ne pas attendre que le bébé réclame à grands cris.
- Allaiter à la demande : aucune restriction de nombre ou de durée des tétées, pas d'horaires imposés.
- Encourager le bébé à "finir" le 1^{er} sein afin d'obtenir du lait riche en graisse.
- Les signes suivants indiquent le bon positionnement de votre enfant :
 - ventre du bébé contre vous,
 - nez et menton proche du sein,
 - bouche grande ouverte,
 - aréole du sein peu visible,
 - bébé détendu et content,
 - mouvements de succion amples,
 - tété non douloureuse.
- De nombreuses substances peuvent passer dans le lait. Il est donc important de :
 - ne prendre aucun traitement sans avis préalable d'un médecin,
 - **ne pas boire d'alcool**. En cas de prise ponctuelle et modérée d'alcool, attendre au moins 2 heures avant la mise au sein.
 - ne pas consommer de drogues.
- Il est normal d'avoir des questions, doutes ou difficultés, n'hésitez jamais à demander conseil à des professionnels de santé (médecin, sage femme, conseillère en allaitement, PMI).

De nombreuses informations supplémentaires et vidéos explicatives sont accessibles en **scannant les QR codes**.



Information sur l'allaitement

1000 premiers jours

Site internet



Le guide de l'allaitement maternel

Santé Publique France

Site internet



L'allaitement maternel : une aventure unique

CHU de Rennes

Vidéo



Allaitement et mamelons douloureux

Global Health Media

Vidéo



L'allaitement et les douleurs aux seins

Global Health Media

Vidéo