

# Toutes les mères peuvent allaiter leur enfant\*



Ce n'est ni un exploit ni une épreuve. **Ayez confiance** dans vos qualités de mère et de nourrice, votre enfant saura vous aider et vous guider.

Le lait maternel est le meilleur aliment pour le nourrisson; **il est et restera toujours inégalable**. Il étanche la soif de l'enfant et calme sa faim. Sa composition s'ajuste exactement aux besoins du bébé en fonction de son âge.

C'est un aliment sain qui va le protéger des infections et qui joue un rôle important dans la prévention des allergies et des problèmes digestifs.

Dans toutes les circonstances, même les plus inattendues (un bon porte-bébé peut s'avérer très utile), votre lait est disponible pour votre bébé.

Si vous prenez soin de tirer un peu de votre lait en prévision de vos absences, il réconfortera votre enfant et vous partirez rassurée. Il pourra le prendre à la tasse, à la pipette, à la cuillère...

Vous découvrirez qu'allaiter c'est nourrir votre enfant de lait, mais aussi d'amour, d'odeur, de chaleur, de sécurité.

**Vous pouvez allaiter, nous vous y aiderons.**

## **Quelques clés qui pourront vous aider:**

★ Faites connaître votre choix d'allaiter auprès du personnel de la maternité. En effet, pendant les 2 premières heures après la naissance, le réflexe de succion est maximal. Profitez-en pour lui proposer le sein! Insister pour garder votre bébé près de vous jour et nuit.

★ En cas de séparation (césarienne, prématurité...) l'allaitement reste tout à fait possible.

★ Laissez le téter aussi longtemps et aussi souvent qu'il en a envie. Proposez-lui le sein dès les premiers signes d'éveil, de jour comme de nuit. Chaque bébé a son propre rythme qui peut évoluer au fil des semaines.

★ Un bébé tonique et bien éveillé qui mouille 5 à 6 couches et fait plusieurs selles bien hydratées par 24h reçoit forcément ce dont il a besoin. Aucun complément n'est alors nécessaire. Sachez que les tétines de biberon ou de sucette peuvent perturber la succion du bébé.

★ La reprise du travail n'est pas synonyme de sevrage. Il suffit d'un peu d'information, d'organisation et de soutien. Nul besoin d'habituer bébé au biberon avant le retour au travail !

**L'allaitement est vivant donc imprévisible: il est normal d'avoir des doutes et de les partager. Au moment où les questions se posent, il est bon de trouver quelqu'un de disponible, parce qu'un dialogue vaut mieux qu'une règle d'or dans un manuel.**

\* Sauf contre-indication médicale rarissime.

*Allaitement Informations est une association de mères bénévoles ayant l'expérience de l'allaitement et de professionnels de santé. Ils vous répondent 7 jours sur 7 -dans la mesure de leur disponibilité- par téléphone ou par e-mail.*

*Allaitement informations participe également à divers évènements comme la Semaine Mondiale pour l'Allaitement Maternel, le forum petite enfance à Thionville, la foire éco-bio de Metz...*

*L'association organise des rencontres mensuelles avec les parents autour de l'allaitement et du portage (Hôpital Bon Secours, à Metz). Elle propose aussi ses services à l'école de puéricultrices de Metz.*

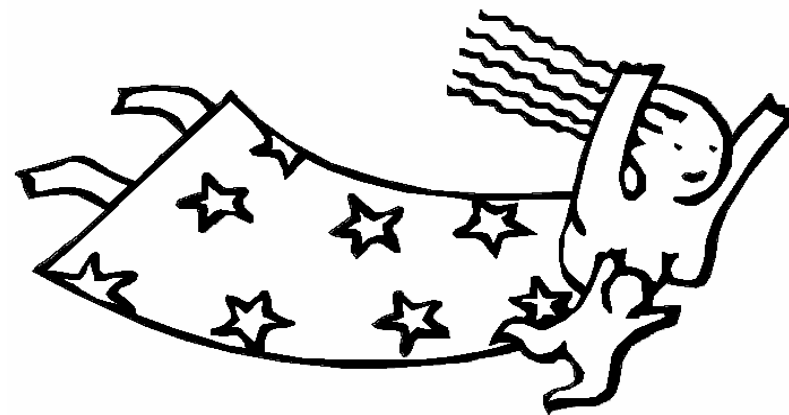
*Vous souhaitez obtenir un renseignement, discuter ou tout simplement vous rassurer. Pour connaître les coordonnées des mamans de permanence, appelez notre répondeur au:*

**03.87.52.80.16**

*ou posez vos questions par internet:*

**[contact@allaitement-informations.org](mailto:contact@allaitement-informations.org)**

*Document imprimé par nos soins.*



***Vous pouvez donner à votre enfant ce qu'il y a de meilleur:***

***Votre lait***

*Pour discuter, s'informer, se rassurer,*

***Allaitement Informations***

**03.87.52 .80.16**

**7 jours sur 7, de 8h à 22h**

**[www.allaitement-informations.org](http://www.allaitement-informations.org)**

**[contact@allaitement-informations.org](mailto:contact@allaitement-informations.org)**