

# allaitement au sein

A close-up photograph of a woman with dark skin and curly hair, wearing a light blue button-down shirt, breastfeeding her newborn baby. The baby is lying against her chest, and the woman is looking down at it with a gentle expression. The background is a soft, out-of-focus light color.

**Le lait maternel constitue la meilleure alimentation possible pour les nourrissons.**

**On conseille d'allaiter uniquement au sein pendant les six premiers mois (26 semaines) de la vie de l'enfant, car l'allaitement maternel offre tous les nutriments dont les bébés ont besoin.**

**On conseille de sevrer les enfants à l'âge de six mois.**

**Lors du sevrage, continuez l'allaitement maternel (et/ou l'allaitement au biberon) après les six premiers mois.**

**Si vous n'êtes pas en mesure ou choisissez de ne pas suivre ces recommandations, demandez conseil à votre infirmière ou votre médecin.**

Pour de plus amples informations et conseils sur l'allaitement maternel, veuillez consulter votre sage-femme, infirmière ou médecin généraliste.

Vous pouvez également contacter l'un des services d'assistance téléphonique d'associations de bénévoles suivants :

Association of Breastfeeding Mothers **0870 401 7711**

Breastfeeding Network **0870 900 8787**

La Leche League **0845 120 2918**

National Childbirth Trust **0870 444 8708**

L'allaitement maternel est le meilleur moyen de donner un bon départ à votre bébé.

Donner du lait en poudre à un bébé allaité au sein peut rendre l'allaitement maternel plus difficile.

Si vous arrêtez d'allaiter, il est parfois difficile de reprendre. Prenez soin de vous en maintenant un régime alimentaire équilibré.

© Crown copyright 2004  
Produced by the Department of Health

The text of this document may be reproduced without formal permission or charge for personal or in-house use.

[www.breastfeeding.nhs.uk](http://www.breastfeeding.nhs.uk)

breastfeeding FRENCH

**NHS**

Les informations contenues dans ce document sont destinées à vous aider à allaiter votre bébé.

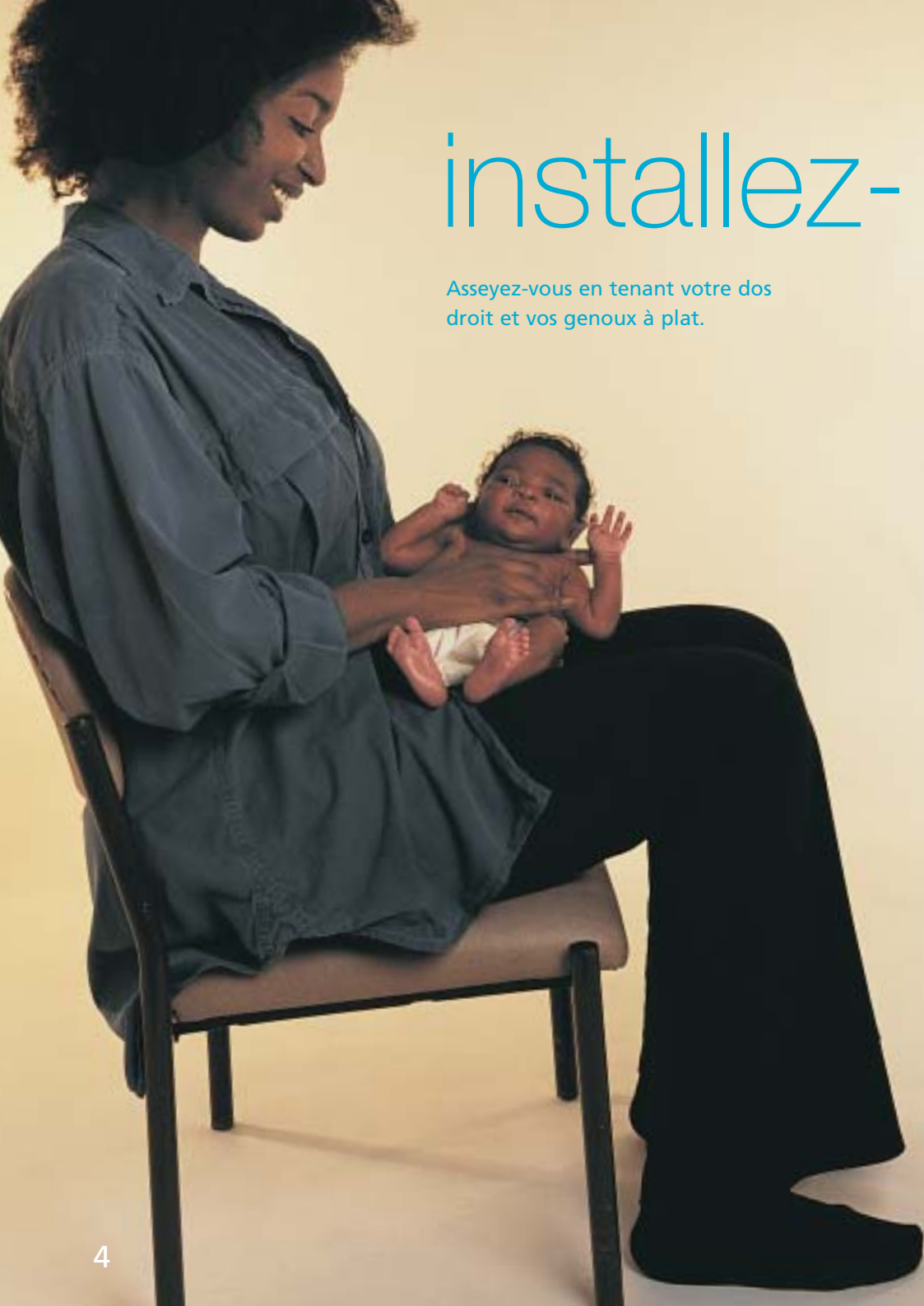
L'allaitement au sein offre la meilleure nourriture possible à votre bébé.

En allaitant au sein, vous offrez à votre bébé une protection contre différentes infections et maladies.



# installez- vous

Asseyez-vous en tenant votre dos droit et vos genoux à plat.



Vous pouvez utiliser un oreiller pour vous aider à tenir votre bébé.





Tournez le corps de votre bébé contre votre ventre.

Placez les fesses de votre bébé sous votre coude.

# tenir votre bébé

Vous pouvez soutenir votre bébé en utilisant un oreiller.

Maintenez votre bébé sous le cou et les épaules.



soyez patiente...



COMMENCEZ PAR PLACER LE NEZ DE VOTRE ENFANT FACE AU MAMELON.



LAISSEZ LA TETE DE VOTRE BEBE SE PENCHER VERS L'ARRIERE.  
Approchez la bouche de votre bébé de votre sein jusqu'à ce qu'il ouvre grand la bouche.

# vitesse...



VITE, APPROCHEZ VOTRE BEBE TOUT CONTRE VOTRE SEIN.  
La lèvre inférieure et le menton de votre bébé devraient toucher votre sein en premier.



Le menton de votre bébé est tout contre votre sein.  
Votre bébé respire facilement.  
Vous sentez que votre bébé a votre sein bien en bouche.

# allaitement au sein...



IL EST PARFOIS UTILE DE SOUTENIR VOTRE SEIN.



Les bébés adorent téter mais ils arrêtent spontanément lorsqu'ils sont rassasiés.

Vous êtes à l'aise.

Votre bébé est décontracté.

Vous entendez un doux bruit de succion.

Si quelque chose ne marche pas...  
recommencez.

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

RIEN DE PLUS NATUREL.

## Tirer du lait

Vous pouvez tirer du lait si vous voulez que quelqu'un d'autre nourrisse votre bébé.

Tirez le lait dans une bouteille stérilisée. Remplacez le bouchon et conservez la bouteille dans le réfrigérateur pendant 24 heures maximum.

Il est possible de congeler le lait maternel pendant une semaine dans le compartiment de congélation du réfrigérateur ou jusqu'à trois mois dans le congélateur.

Décongelez le lait congelé dans le réfrigérateur ou en utilisant de l'eau tiède. Une fois décongelé, utiliser dans les 24 heures.

NE JAMAIS RECONGELER.