



L'initiation à l'allaitement peut être facile, à condition qu'on prête attention à certaines règles qui nous permettront de consolider les bases pour que la l'allaitement soit satisfaisant :

Des recommandations pour un allaitement tout en douceur :

1. Mettez votre bébé au sein **dès sa naissance**. Deux heures après son arrivée au monde, le bébé s'endormira, son intérêt diminuera et ce sera plus difficile qu'il s'y rattrape.
2. Le premier lait que vos seins produiront s'appelle **colostrum**, cet or liquide contient tous les nutriments nécessaires pour ses premiers jours de vie et apporte toutes les défenses immunitaires dont il a besoin. L'estomac d'un nouveau-né est grand comme une bille, c'est pourquoi le colostrum est très concentré et il est sécrété en petites quantités. Sur le plan nutritionnel, votre bébé n'aura plus besoin de rien.
3. N'hésitez pas à l'allaiter **à la demande**. Proposez-lui le sein chaque fois qu'il émettra des signes de faim, n'attendez pas qu'il pleure. Pendant les premières semaines, le bébé doit téter de 10 à 12 fois par jour. Les nouveau-nés ont leurs propres horaires.
4. Laissez votre bébé décider du moment auquel arrêter l'allaitement pour s'assurer qu'il a complètement vidé le sein. De cette manière, vous serez sûre qu'il a pris le lait dont la teneur en matière grasse est la plus élevée.
5. Évitez l'usage des **tétines**, des **biberons**, des **sucettes** ou des **tire-lait**. Ces objets risquent de créer une confusion chez le bébé qui est néfaste à l'allaitement, en plus ils réduisent les tétées et cela affecte négativement votre production de lait.
6. Ne lui donnez que du lait maternel, sans autres liquides, car ces derniers rempliront son estomac, réduiront son appétit, diminueront ses tétées et ainsi vous ne réussirez pas à le nourrir.
7. Vérifiez que vous avez adopté une bonne position du bébé au sein pour qu'il réussisse à se rattraper, corrigez-la si c'est nécessaire. Rappelez-vous que donner le sein ne fait pas mal. En cas de douleur, demandez de l'aide.
8. Rappelez-vous aussi que **vos seins calment/comblent** beaucoup de besoins de votre bébé : non seulement la faim, étant donné que pendant l'allaitement il retrouve le calme, la sécurité et le sommeil... mais ils renforcent en plus le lien entre vous.
9. Restez en **contact** avec votre bébé dès sa naissance. Cela vous permettra de mieux connaître ses besoins et vous lui donnerez de la sécurité.
10. Cherchez à être **relaxée et tranquille**, le reste peut attendre. Reposez-vous avec votre bébé pour lui transmettre du calme. Écoutez vous-même et écoutez votre enfant.

Contactez **un atelier d'allaitement** ou cherchez du soutien auprès de *Lactancia materna*(1) quand vous en aurez besoin. Si vous avez des doutes, prenez votre téléphone et appelez-nous.

(1) *Allaitement maternel*