

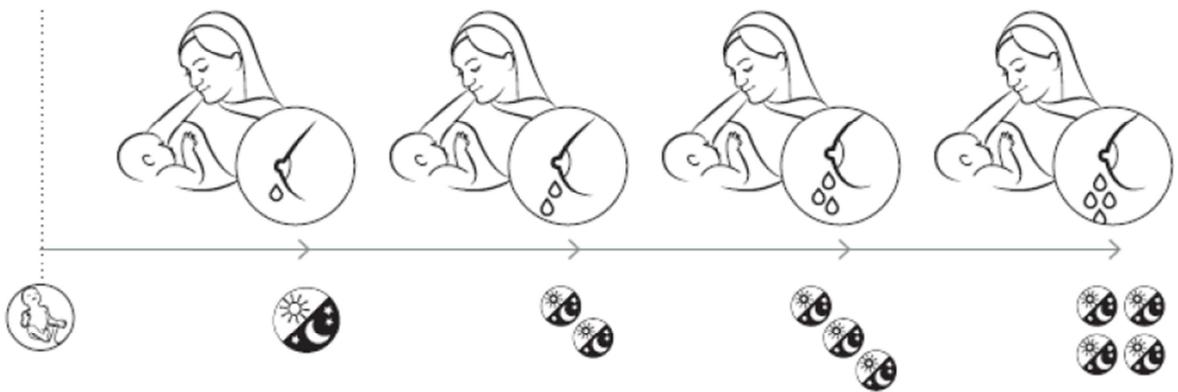


[www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html)



1

Commence l'allaitement dans la première heure de vie de ton bébé. Pendant ce temps, la recommandation est que mère et enfant restent ensemble et en contact peau à peau.



2

Pendant les premiers jours de vie, ton bébé reçoit l'inouïable colostrum – le premier lait. Même s'il n'est pas présente que dans une toute petite quantité, c'est suffisant pour couvrir toutes les nécessités de ton bébé et il fortifie son système immunologique. Dans le 3<sup>ème</sup> o 4<sup>ème</sup> jour, le lait commence à couler plus abondamment, pour cette raison, il est possible d'avoir la sensation des seins engorgés.



3

Les tétées fréquents, même la nuit, assurent une bonne production de lait.



[www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html)



**elacta**

Europäische  
Laktationsberaterinnen  
Allianz

[www.elacta.eu](http://www.elacta.eu)

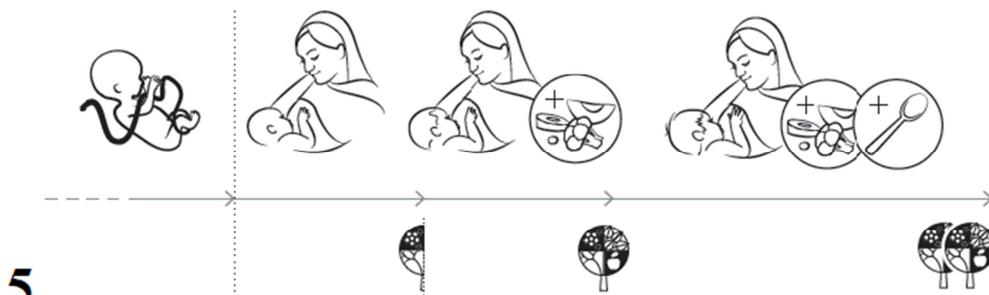


[www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html)



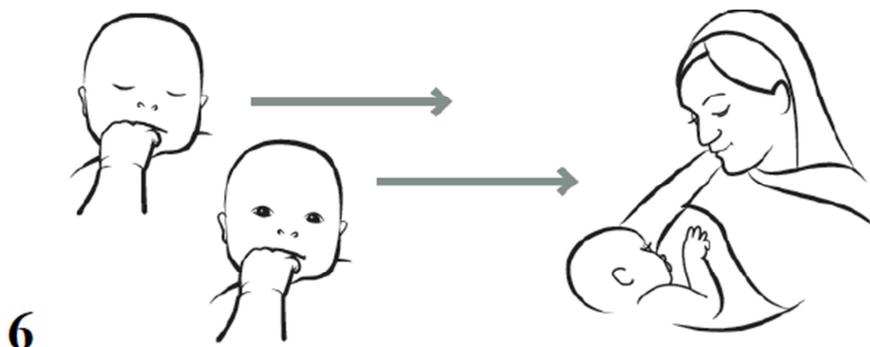
4

La production de lait dépend de la quantité demandée par ton bébé.  
L'utilisation d'autres aliments ou de liquides additionnels au lait maternel et l'emploi de tétines ou biberons peuvent endommager le mécanisme de l'offre et demande et ils doivent être évités.



5

L'allaitement maternel est la continuation naturelle de la grossesse. La OMS recommande de s'en tenir à l'allaitement exclusif au sein pendant les premiers 6 mois et par la suite, de donner aux bébés des aliments complémentaires en sus de l'allaitement maternel qui doit se poursuivre jusqu'à l'âge de 2 ans ou au-delà.



6

Les bébés allaités montrent quand ils ont besoin d'être nourris. Ils peuvent même le faire pendant qu'ils dorment. Ils deviennent agités, ils ouvrent la bouche, ils bougent la tête, ils se lèchent les lèvres ou ils sucent leur poings.

Les pleurs par contre sont un signal tardif de faim



[www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html)



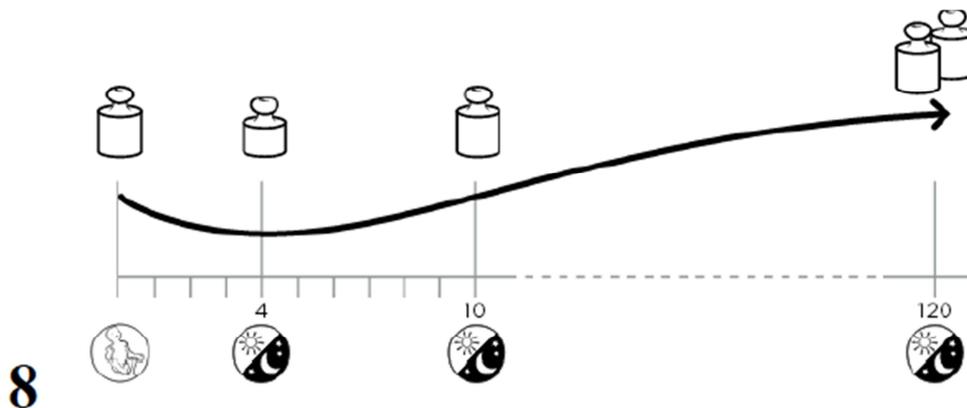
[www.elacta.eu](http://www.elacta.eu)



[www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html)



Lorsque tu mets ton bébé au sein, assure-toi que sa bouche soit grande ouverte avant d'attacher le mamelon et de mettre autant que possible de l'aréole dans la bouche.



Pendant les premiers jours de vie, la plupart de bébés perdent un peu de poids. Reste tranquille, ton bébé reçoit assez de lait s'il reprend son poids de naissance au 10<sup>ème</sup> jour de vie et s'il continue à grossir. Autour du 4<sup>ème</sup> mois, presque tous les bébés ont dupliqué leur poids de naissance.

Französisch

