

**LE CONSEIL GÉNÉRAL
VOUS ACCOMPAGNE**

DANS VOTRE CHOIX D'ALLAITER



Les 10 règles d'or.



Tranches
de **vie**



**CONSEIL GÉNÉRAL
ALPES-MARITIMES**

L'ALLAITEMENT MATERNEL

Les 10 règles d'or

Le lait maternel est un aliment de qualité pour l'enfant, même si l'allaitement reste un **acte volontaire** ! Il nécessite cependant encouragement et conseils. Les secrets de la réussite de l'allaitement d'un nouveau-né s'appuie sur **ces quelques règles**.

- 1** • le désir et la motivation de sa mère
- 2** • une première mise au sein précoce en salle de naissance
- 3** • des tétées aux signes d'éveil
- 4** • une bonne position du bébé pendant la tétée, ventre du bébé contre ventre de la mère
- 5** • garder son enfant auprès de soi à la maternité, y compris la nuit
- 6** • éviter les biberons de complément
- 7** • éviter les bouts de sein et les sucettes
- 8** • inutile de peser le bébé avant et après les tétées
- 9** • une bonne hygiène de vie de la mère : repos, alimentation variée, boisson abondante
- 10** • vivre son allaitement à l'écoute et au rythme du bébé

Faites-vous confiance.

Point INFO : www.cgo6.fr
Service des Actions
pour la Maternité et l'Enfance
Tél. 04 97 18 66 36