

## **Nous soutenons l'allaitement en milieu d'accueil**

- Nous prenons soin de votre lait maternel tiré.
- Votre enfant reçoit à la demande son biberon de lait maternel.
- Vous pouvez également venir allaiter votre bébé.
- N'hésitez pas à nous poser toutes vos questions et à nous faire part de vos préoccupations.

### **Quelques conseils pour des premiers jours réussis**



#### Exercez-vous

Tirer son lait s'apprend. Cela commence par quelques gouttes mais dès que vous maîtrisez la technique, vous serez en mesure de tirer de plus grosses quantités. Vous pouvez déjà commencer à tirer votre lait dès que l'allaitement est correctement mis en place, en moyenne entre la 4<sup>e</sup> et la 6<sup>e</sup> semaine après la naissance. Nous vous recommandons de commencer au maximum un mois avant l'entrée en milieu d'accueil afin de laisser le temps à votre enfant pour s'entraîner à boire au biberon.



#### Laissez votre bébé s'habituer au biberon

Boire au biberon ou au sein n'est pas pareil. Dans certains cas la transition se fait en douceur, dans d'autres elle requiert une solide dose de patience et de pratique. Laissez votre bébé s'habituer à boire le lait maternel dans un biberon de manière calme. Commencez au plus tôt à partir de 6 semaines si l'allaitement est réussi et au plus tard un mois avant le début de la garde d'enfants. Utilisez une tétine avec la plus petite ouverture et prévoyez des pauses respiratoires pour le bébé. Dès l'âge de 6 mois, votre bébé peut également apprendre à boire dans une tasse ouverte.



#### Constituez une petite réserve de lait maternel

Quelques jours avant l'entrée de votre enfant en milieu d'accueil, constituez déjà une petite réserve de lait maternel. Votre production peut diminuer à la reprise de votre travail ou de vos études, par exemple. Elle augmente généralement à nouveau lorsque vous vous êtes habituée à la nouvelle situation. Pour limiter les risques de baisse de production, n'hésitez pas lors de vos temps libres à proposer le sein à bébé.

#### Envie d'en savoir plus ?

Surfez sur [kindengezin.be](http://kindengezin.be). Rendez-vous dans [voeding en beweging > borstvoeding](#).

Vous pouvez également poser vos questions ou faire part de vos préoccupations à :

- Votre infirmière Kind en Gezin
- La ligne Kind en Gezin (078 150 100)
- Votre sage-femme (pour trouver une sage-femme, surfez sur [vroedvrouw.be](http://vroedvrouw.be))
- Votre consultante en lactation (pour trouver une consultante en lactation, surfez sur [bvl-borstvoeding.be](http://bvl-borstvoeding.be))