

- "Le lait maternel ne se gâte JAMAIS".
- La maman peut allaiter même si elle n'est pas à la maison en pressant son lait. Toutefois, une fois le lait tiré, veillez à respecter les temps de conservation.
- Votre lait devra être conservé dans un récipient stérile.

Lait maternel	Température ambiante (en dessous de 25°C)	Frigo (en dessous de 4°C)	Congélateur
Lait qui vient d'être tiré dans un récipient propre et fermé	6 heures	24h au fond du frigo dans la partie la plus froide	2 semaines dans le compartiment freezer (-15°C) d'un frigo.
Lait décongelé au frigo et non réchauffé	4-6 heures maximum	Se conserve au frigo pendant 24 heures	Ne se conserve pas
Lait décongelé et réchauffé	Le temps du repas	Ne se conserve pas	Ne se conserve pas
En partie consommé par le bébé	Jusqu'à la fin du repas	Ne se conserve pas	Ne se conserve pas

Attention aux coupures de courant qui faussent les temps de conservation



Pour des enfants en meilleure santé, ViAllaite vous encourage à pratiquer l'allaitement maternel **exclusif les 6 premiers mois** et poursuivre au delà en même temps qu'une alimentation diversifiée.

Quelles sont les règles d'or d'un bon allaitement?

Mise au sein immédiate à la naissance

Feed the baby right after labor

Mettre le bébé au sein dès que possible afin de stimuler la production du lait. Le premier lait (le colostrum) est très important pour la santé du bébé. "C'est son 1er vaccin".

Pratiquer le peau à peau

Maintain skin-to-skin contact

Favoriser le contact direct entre la peau du bébé et la votre. Se mettre à l'aise, inutile de trop se couvrir pour allaiter.

Allaiter le bébé à la demande

Breastfeed on demand

Ecouter son bébé et son corps. Ne pas regarder sa montre mais nourrir son bébé avec bon sens quand il montre des signes de faim même la nuit.

N'introduire aucun complément

Nothing other than breastmilk

Pas de biberon, pas d'eau ni bouillie avant 6 mois : le lait maternel contient tous les nutriments et l'eau dont bébé a besoin pour grandir.

Adopter une bonne hygiène

Adopt a good hygiene

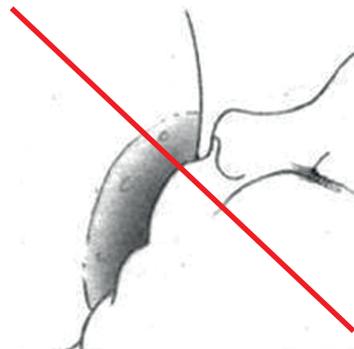
Se laver régulièrement les mains et modérément les seins.

Avoir une bonne position

Aim for a good and comfortable latch



NON



OUI



Bébé qui suce façon tétine

Le bébé a les gencives serrées.
Éloignées de l'aréole, il prend
«du bout des lèvres».

Bébé qui tète bien façon sein

Bouche grande ouverte, langue
sous l'aréole, le menton collé au sein,
il prend à pleine bouche.