Imprimez à 100 % (taille réelle) · Découpez le long du pointillé · Pliez au centre : votre carte recto verso est prête.

pli

ALLAITEMENT · 1

BÉBÉ REFUSE LE SEIN

Il vous dit simplement que quelque chose l'inconforte.

Ce qui peut se cacher derrière

- Une tension au cou ou à la mâchoire (il préfère un côté).
- Un lait qui coule trop fort, un frein de langue.
- Nez bouché, oreilles, dents.
- Un changement : biberon, odeur, stress, routine.

Ce qui aide

- Toujours en douceur : le sein reste un endroit sûr.
- Offrir quand il est somnolent, dans le calme et la pénombre.
- Revenir au peau à peau (au verso).

EN ATTENDANT

Nourrissez bébé avec votre lait exprimé, et exprimez aussi souvent qu'il tèterait. Appelez-moi si le refus dure plus d'une journée ; médecin rapidement si fièvre, peu de couches ou bébé très endormi.

Sonia Fortier · Ostéopathe D.O.

Le refuge : au verso →

ALLAITEMENT · 2

LE PEAU À PEAU

Quand c'est difficile, on revient ici.

1. Bébé en couche, à plat ventre sur votre poitrine nue. Une couverture sur son dos.
2. Installez-vous à demi couchée. Respirez lentement, simplement être ensemble.
3. Laissez bébé se déposer. S'il cherche le sein, laissez-le faire à son rythme.

Pourquoi ça marche

Contre vous, bébé règle mieux son cœur, sa respiration et sa chaleur. Son système nerveux se sent en sécurité, ses réflexes s'éveillent, et votre lait coule plus facilement.

EN TOUTE SÉCURITÉ

Le visage de bébé visible, le nez dégagé. Si vous sentez le sommeil venir, déposez-le sur le dos dans son lit.

Chaque jour, même 15 minutes. Simple, et répété.

Toutes les fiches, en ligne

soniafortier.com/allaitement

514 923-1918