

Un allaitement tout en couleurs

Mise en route

Tétées précoces avec +/- expression manuelle dans les 6 premières heures de vie, peau à peau

Position / installation

MÈRE confortablement installée,
BEBE soutenu, ventre face à sa mère avec appui plantaire

Succion

Bébé reçoit votre lait quand succion rythmée et déglutitions vues et ou entendues
PRISE EN BOUCHE mamelon + aréole (bouche grande ouverte)

Fréquence des tétées

Tétées aux signes d'éveil, jour et nuit, tétées rapprochées possibles, nuit de java, jours de pointe, pics de développement,

Mes repères le premier mois

8 à 12 tétées par 24h, 6 couches mouillées et 3 selles / 24h,
bébé se réveille pour téter et alterne phases d'éveil, de pleurs et de sommeil

Pour un retour en confiance à la maison

Entourage bienveillant et soutien entre mères
Se faire accompagner par
Sages-femmes libérales, PMI, consultations en allaitement
associations (Ref'lait, l'Or Blanc, Les Voix Lactées ,...)



QR code Utiles



Guide de l'INPES



Allaiter et Travailler



Lactarium



Flyer Ref'lait



Expression manuelle



Je tire mon lait



Montée de lait



Application Courbe de poids

Réalisé par le groupe référentes allaitement inter hôpitaux Loire/ Mars
2026

