

L'allaitement maternel est la meilleure nourriture du bébé pendant les six premiers mois de vie et, avec des aliments complémentaires, jusqu'à deux ans ou encore plus.

En outre, il rapporte des importants avantages physiques et psychologiques au bébé et à la mère.

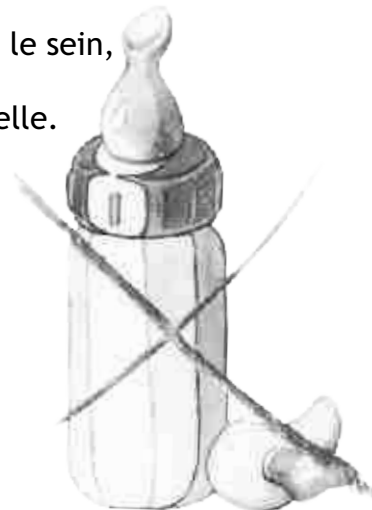
C'est mieux de commencer l'allaitement maternel dans la première heure après l'accouchement, ainsi que le bébé reste toujours avec sa mère.

Oubliez les horaires et la durée de la tété. Chaque bébé a son propre rythme, c'est normal qu'il tète aussi pendant la nuit.

Ne pensez pas que, parce que le bébé mets son poing dans la bouche, il a faim encore. C'est sa façon de établir une relation avec son entourage, s'il prend son poids normal.

Il n'ya pas besoin de se laver spécialement le sein, non plus d'une application de pommade quelconque. Il suffit de la douche habituelle.

Ne lui donnez pas des biberons ni du sérum et évitez les sucettes jusqu'à ce que l'allaitement soit bien établi.



Allaiter n'est pas douloureux, on peut éviter les dérangements avec une correcte position.

Le bébé embrasse avec sa bouche le mamelon et une bonne partie de l'aréole.



(Image de la brochure de la Consejería de Salud d'Andalousie sur l'allaitement maternel)



Le bébé ne prends que le mamelon.

Brochure élaboré par Vía Láctea pour la célébration de la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel 2003. On veut aussi, de cette façon, donner la bienvenue à toutes les mères qui viennent en Aragón et qui procèdent d'un autre pays.

# ALLAITEMENT MATERNEL

Idioma: francés

Image de la Consejería de Salud d'Andalousie.



## La meilleur posture:

Le dos droit, les épaules confortables et relaxés. Rapprocher le bébé à la mère, pas le contraire. La position du bébé sera face à la mère, ventre contre ventre.

**Rencontres des mères, conférences et conversations sur l'allaitement maternel:** Les premiers jours du bébé. Pendant la nuit. L'augmentation de la production du lait maternel. Qu'est-ce qu'on peut faire quand il pleure?. L'importance de la posture pour allaiter. Allaiter et travailler hors de la maison.

Vía Láctea a fait avec le Gouvernement d'Aragon un guide de conseils pour l'allaitement maternel que vous pouvez demander dans votre centre de santé.

### À ZARAGOZA

Casa de la Mujer  
C/ D. Juan de Aragón, 2.  
Lundi (deux fois par mois)  
De 17h30 à 19 heures  
Information au 976 32 28 03

### À HUESCA

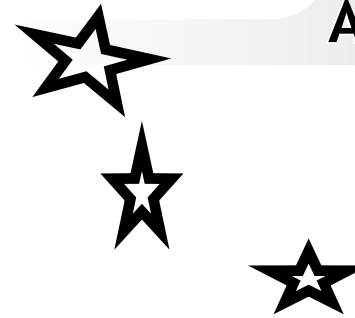
IAM (Instituto Aragonés de la Mujer)  
Jeudi  
De 17h30 à 18h30  
Information au 974 22 21 44

### À ALCANIZ

Hospital Comarcal de Alcañiz  
Mardi  
De 15h30 à 17 heures  
Information au 978 87 02 96



<http://www.vialactea.org>



## Vía Láctea

Groupe de promotion, protection et appui à l'allaitement maternel. Depuis l'année 1987

Vía Láctea offre des activités gratuites déclarés d'intérêt sanitaire par le Gouvernement d'Aragon.

**Zaragoza, Alcañiz, Huesca**



Vía Láctea

