

Allaiter son enfant prématuré

Dès que possible...idéalement dans les 6 heures après la naissance

Se nourrir des bonnes pratiques

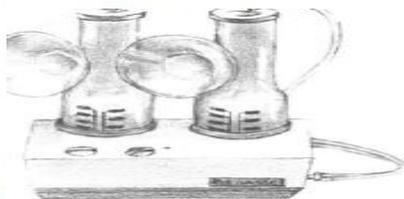
L'expression manuelle : un geste malin

pour faciliter le recueil du colostrum et stimuler la montée de lait



Le tire-lait

8 fois par jour en double pompage, rapidité et efficacité assurées auprès du bébé



Le peau à peau : un contact nutritif

Sur maman, je me réchauffe, je respire mieux, je suis rassuré, je dors mieux et je stimule les hormones de la lactation



Au contact du sein

Apprendre à téter me plaît bien



et en plus ... quelques astuces :

le massage des seins,



des compresses chaudes, une photo de son bébé, un vêtement avec son odeur, écouter de la musique, favorisent l'écoulement du lait