

✦ Qu'avons-nous besoin pour allaiter?

Voici quelques suggestions d'essentiels pour faciliter l'allaitement

Les essentiels

- Des seins. 😊
- L'écoute de son instinct.
- Une bonne connaissance des rythmes de bébé allaité.
- Un support adéquat.

Les types de supports

- Des groupes Facebook comme le forum Nourri-Source.
*Attention, tous les groupes ne sont pas gérés par des marraines ou des IBCLC.
- Des lectures telles que le Petit Nourri-Source, le livre du Dr. Newman, les livres de la LLL, Le Manuel très illustré d'allaitement et autres.
- Une marraine d'allaitement (elle vous aura contacté avant votre accouchement pour faire le tour avec-vous de vos questions et sera là tout au long de votre allaitement).
- La liste des haltes/causeries allaitement de votre secteur.
- Le numéro d'une IBCLC près de votre domicile.

Une petite liste de choses qui peuvent être utiles mais non obligatoires

- De la crème du type Lanoline (le lait maternel est plus efficace pour soigner les crevasses).
- Des coussinets d'allaitement.
- Des vêtements d'allaitement ou des vêtements dans lesquels vous vous sentirez confortable.
- Un bracelet d'allaitement.
- Un collier d'allaitement.
- Un contenant de recueil comme le Nature Bond ou le milk saver.
- Un coussin d'allaitement ou oreiller.

- Un fauteuil confortable.
- Un soutien-gorge d'allaitement.
- Un tire-lait, des contenants et/ou sacs de congélation (si vous désirez faire des réserves ou si vous retourner tôt au travail).
- Une bouteille d'eau.
- Une écharpe de portage.
- Une écharpe, foulard, housse multifonctions si vous êtes moins à l'aise en public.
- Une liste de séries à écouter.
- Une veilleuse.