

# Les signes d'un allaitement efficace

---

## ➤ Les signes chez la mère

En début d'allaitement vous pouvez ressentir des contractions (surtout à partir du deuxième enfant).

Pendant la tétée, un écoulement de lait peut se produire au sein opposé.

Vous pouvez ressentir une sensation de soif et de détente.

Après la tétée le sein est généralement plus souple.

## ➤ Les signes chez le bébé

Le bébé se réveille spontanément.

Il tète efficacement 8 à 12 fois par jour.

Vers le 5<sup>ème</sup> jour, il élimine au moins 3 selles jaunes et granuleuses par jour et il urine 5 à 6 fois par jour.

Il reprend petit à petit du poids.