

Allaiter bébé en été



Inutile de prévoir de l'eau pour bébé...

Le lait maternel en contient déjà près de 90%.
Par contre, proposez le sein plus souvent (même pour de petites tétés), si possible avant même que bébé ne le demande.

...mais en prévoir beaucoup pour maman !

Allaiter donne soif. Pensez donc à bien vous hydrater en préparant dès le matin une grande bouteille d'au moins 2 litres d'eau ou de thé glacé.



Observez la fontanelle sur la tête de bébé

Difficile de savoir quand bébé a soif. Petite astuce pratique : une fontanelle creusée est souvent signe de déshydratation. Alors, ouvrez-l'œil et n'attendez-pas pour lui proposer le sein !

D'autres solutions pour le rafraîchir

N'oubliez pas les glaçons ou glaces au lait maternel qui pourront aussi soulager bébé en cas de poussée de dent douloureuse.



Ne couvrez jamais la poussette de bébé avec un linge mais utilisez plutôt une ombrelle et privilégiez les emplacements ombragés.

