

QU'EST-CE QUE LE

# Colostrum?

Le colostrum est le «premier lait» produit par vos seins, à partir de la grossesse. Il s'agit d'une forme concentrée de «lait mature», très riche en protéines, anticorps et autres composants protecteurs importants pour votre nouveau-né. Il est plus épais que le lait mature et a souvent une couleur jaunâtre.

## À QUEL MOMENT ARRIVE LE "LAIT MATURE" ?

Bien que le colostrum soit vital pour les premiers jours de la vie de votre bébé, ce ne sera pas le lait que vous connaîtrez pendant le reste de votre parcours d'allaitement. Votre «vrai» lait (la montée laiteuse) arrive généralement au moins 2-3 jours après la naissance, mais dans certains cas, cela peut prendre plus de temps.



Protéines  
Cellules  
vivantes et  
anticorps  
Glucides  
Gras



COMMENT STIMULER LA  
*montée laiteuse* ?



**FAITES DU  
PEAU-À-PEAU**



**ALLAITER À  
LA DEMANDE**



**TIRER VOTRE LAIT  
AU BESOIN**

*la référence en allaitement*