

WELEDA

Bien vivre son allaitement au quotidien

Mémo pratique
pour les patientes

L'allaitement est un apprentissage. Il se construit progressivement, avec du temps, du soutien et de la bienveillance envers soi-même.

Les bons gestes pour soutenir la lactation

- Boire régulièrement, selon sa soif
- Manger de façon variée, équilibrée et suffisante
- Mettre bébé au sein fréquemment
- Favoriser le peau à peau



Détente et bien-être

- S'installer confortablement pour les tétées
- Prendre le temps de respirer et de se reposer
- S'autoriser à demander de l'aide

Les tisanes allaitement : un coup de pouce

- Peuvent accompagner l'allaitement dans une approche globale
- À consommer en complément, sans pression
- Toujours écouter son corps

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr
Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.



À éviter

- Se comparer aux autres
- Se mettre la pression sur les quantités
- Négliger sa fatigue ou son inconfort

Quand demander conseil ?

- Douleurs persistantes
- Doutes sur la prise de poids du bébé
- Fatigue intense ou découragement
- Baisse de confiance



Routine type pour un allaitement plus serein

- Avant la tétée : s'installer au calme, respirer
- Pendant : position confortable, détente
- Après : s'hydrater, se reposer
- Petit + : s'entourer et se faire confiance



Avec la contribution de Ketsia Vigne

Sage-femme en maternité (salle de naissance et suites de couches) depuis 10 ans.

WELEDA