

Mon suivi & mes repères au quotidien

spécial allaitement

MON ANCRAGE DU JOUR

Aujourd'hui, je fais de mon mieux, et c'est suffisant.

PETIT RAPPEL



Mes repères essentiels

- ✓ L'allaitement est à la demande
- ✓ 8 à 12 tétées / 24h = normal
- ✓ Plus bébé tête = plus la lactation s'adapte
- ✓ Aucune douleur persistante ne doit être ignorée

Je me fais confiance, j'apprends avec mon bébé.

MES INDISPENSABLES DU MOMENT

Mes indispensables du moment

- Eau à portée de main
- Coin confortable prêt
- Coussin d'allaitement
- Crème / soin mamelons
- Collation rapide (amandes, fruits...)



CHEZ BÉBÉ

Mes signaux à observer :

- ✓ Déglutition régulière
- ✓ Mouvements calmes en fin de tétée
- ✓ Bébé relâche seul le sein
- ✓ 5 à 6 couches mouillées / jour



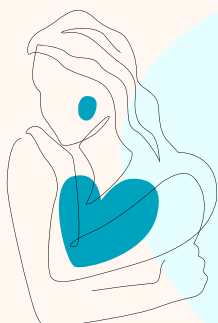
MES SIGNAUX D'ALERTE

- Douleurs persistantes
- Bébé s'agite ou s'énerve au sein
- Peu de couches mouillées
- Fatigue intense / découragement



Je demande de l'aide sans attendre.

MON ESPACE À MOI (IMPORTANT)



Aujourd'hui, je me suis accordée :

.....

Ce dont j'aurais besoin demain :

.....

Prendre soin de moi fait partie de l'allaitement.