Imprimez à 100 % (taille réelle) · Découpez le long du pointillé · Pliez au centre : votre carte recto verso est prête.

pli

ALLAITEMENT · 1

EXPRIMER VOTRE LAIT

Souvent, efficacement, sans douleur.

Souvent

Comme un bébé qui tète : environ 8 fois par 24 h, dont une fois la nuit. Une pause de 5 à 6 h par jour, c'est correct. L'horaire peut varier.

EFFICACEMENT · UNE SÉANCE DE 10 À 15 MIN

1. Lavez vos mains, massez doucement les seins.
2. Tire-lait double, jusqu'à ce que le lait ne coule presque plus.
3. Pause : massez encore.
4. Exprimez à la main 1 à 2 minutes.
5. Tire-lait double, jusqu'à 1 à 2 min sans lait.

Imitez bébé

D'abord rapide et léger, 1 à 2 min, jusqu'à ce que le lait coule. Puis plus lent et plus fort, environ un mouvement par seconde. Comprimer le sein pendant l'expression aide aussi.

Sonia Fortier · Ostéopathe D.O.

Sans douleur : au verso →

ALLAITEMENT · 2

SANS DOULEUR

Le tire-lait ne devrait jamais faire mal.

Votre mamelon doit glisser librement dans la coupole, sans frotter. Ça fait mal ? Baissez la force et vérifiez la taille de la coupole. Si la douleur reste, appelez-moi.

Pour avoir plus de lait

- Beaucoup de peau à peau avec bébé.
- Ajoutez quelques séances pendant 2 jours.
- Séances rapprochées : pendant 1 h, tirez 10 min, pause 10 min, et ainsi de suite.

COMBIEN ? EN MOYENNE, PAR JOUR

Jours 1 et 2	**10 à 100 ml**
Jour 7	**400 à 600 ml**
2 semaines à 6 mois	**600 à 800 ml**

Nettoyage, après chaque usage : rincez à l'eau froide, lavez à l'eau chaude savonneuse, rincez, laissez sécher à l'air. La tubulure ne se lave pas.

Toutes les fiches, en ligne

soniafortier.com/allaitement

514 923-1918