



GRANDIR NATURE
aider les mamans

N° GRATUIT 0800 622 833

ALLAITEMENT ET REPRISE DU TRAVAIL

LE JOUR J

IDÉALEMENT, ALLAITEZ VOTRE BÉBÉ
AVANT DE LE CONFIER

AVANT LA REPRISE DU TRAVAIL

- Constituez un petit stock de votre lait 3 à 4 semaines avant la reprise du travail ;
- Tirez 1 à 3 fois par jour (une fois le matin de préférence) ;
- Installez Bébé au sein et tirez de l'autre côté pour faciliter l'expression du lait ;
- En l'absence de Bébé pour favoriser l'écoulement : massez votre sein, pensez à votre enfant, visualisez une fontaine de lait, l'important est de vous détendre.

MESURES D'HYGIÈNE

- Lavez-vous les mains pendant 30 secondes minimum avant de commencer à exprimer votre lait ;
- Stérilisez les tétérelles et les contenants avant la première utilisation. Nettoyez-les à l'eau savonneuse après chaque tirage, rincez à l'eau claire puis laissez-les sécher sur un linge propre.

CONSEILS PRATIQUES

- Pour satisfaire les besoins de Bébé, constituez des stocks de lait de 60 à 120ml pour éviter le gaspillage ;
- La quantité de lait recueillie augmentera petit à petit ;
- Sur 24 heures, vous avez la possibilité de mélanger les différents recueils de lait à condition qu'ils soient au réfrigérateur à la même température ;
- Lors de la congélation, évitez de remplir complètement le contenant cela empêchera le débordement ;
- Notez sur le contenant la date d'expression et les quantités tirées.



QUEL QUE SOIT L'ÂGE DE VOTRE BÉBÉ,
SEIN À VOLONTÉ



POUR VOUS AIDER
À MAINTENIR VOTRE
PRODUCTION,
TIREZ 1 À 3 FOIS PAR
JOUR EN FONCTION
DE VOTRE TEMPS DE
TRAVAIL.

DE RETOUR À LA MAISON :
TÉTÉES À VOLONTÉ ! BÉBÉ A BESOIN DE FAIRE
LE « PLEIN DE MAMAN »