



10 ASTUCES POUR BOOSTER SA LACTATION



Bienvenue !



Je me présente : Alexandra, maman de Léna 3 ans et demi et Catheline 22 mois.

J'accompagne les jeunes mamans dans leur allaitement, je les aide à retrouver la sérénité et un allaitement sans doute et sans douleur.

Dès la naissance de ma première fille, j'ai constaté à quel point une jeune maman manquait de soutien et d'aide dans son allaitement.

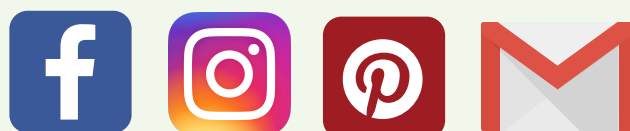
Pourquoi cette Checklist ?

Parce que je me suis rendue compte en discutant avec les mamans sur les réseaux sociaux, que c'était le problème numéro 1 dans leur allaitement.

Et que fait-on quand on a un problème en 2021 ? On cherche sur internet !

Ce support m'a paru le plus pratique pour qu'une jeune maman puisse vérifier si elle avait bien une baisse de lactation ou non et les actions qu'elle pouvait mettre en place rapidement.

Alexandra



BOOSTER SA LACTATION

Une fois que l'on a remarqué une baisse de lactation, en gros on remarque que l'allaitement ne se passe plus "comme d'habitude".

Ou si c'est la première longue séparation avec bébé (reprise du travail), on peut être amenée à "booster sa lactation".

Cette checklist est un complément de l'article "*Je n'ai pas assez de lait, comment booster sa lactation?*"

Voici les étapes à suivre :

- 1 Vérifier si on produit du lait
- 2 Déterminer la cause de la baisse de lactation
- 3 Booster la lactation
- 4 Maintenir la lactation



Check-list

ETAPE 1

Voici 6 questions à valider avant de booster sa lactation.

Si vous répondez, oui à ces questions....

☐

Est-ce que vos seins produisent du lait ? (en pressant dessus au moment de la tétée)

☐

Est-ce que les freins de langues et de lèvres ont été vérifiés ? Et la succion ?

☐

Est-ce que le lait sort ?

☐

Est-ce que bébé prend du poids ?

☐

Est-ce que bébé tète bien et reçoit le lait ?

☐

Est-ce que bébé remplit bien ses couches ?

...A priori tout va bien. S'il y a un autre élément, qui vous inquiète, regardez les questions suivantes qui pourront vous aiguiller et consultez rapidement.

Check-list

ETAPE 2

Voici 8 questions pour déterminer la cause de la baisse de lactation

- | | |
|--|--|
| ☐ Est-ce que tète plus de 10 fois par 24h ? Est-ce qu'il tète aussi la nuit ? | ☐ Est-ce que bébé s'endort au sein au lieu de téter ? |
| ☐ est-ce que bébé a vu un ostéopathe ? Si non, c'est l'occasion, il peut avoir des tensions qui le gêne pour téter. | ☐ Est-ce que bébé a été séparé de vous ? |
| ☐ Est-ce que la position d'allaitement est adaptée ? Les tétées sont sans douleurs pour vous ?. | ☐ Est-ce que bébé a une tétine ou des biberons ? |
| ☐ Est-ce que bébé est malade ? ou a mal aux dents | ☐ Y a t-il un changement dans votre vie qui a pu influencer sur votre lactation ? stress, contraceptif, fatigue, maladie... |

Ces questions peuvent vous mettre sur la piste d'un problème de succion, d'un pic de croissance, d'une perturbation dans l'allaitement. Une fois identifié, vous pouvez supprimer le problème.

Checklist

ETAPE 3

10 astuces pour booster votre lactation



Faire du cododo (aux environs de 3h du matin, nous avons un pic de prolactine, l'hormone qui aide à produire du lait)

Prendre des tisanes d'allaitement (3 par jours, uniquement si bébé tète bien pour ne pas risquer un engorgement)

Vous reposer, vous détendre, éviter le stress. (je sais, plus facile à dire, qu'à faire)

Manger des aliments galactogènes (uniquement si bébé tète bien, pour ne pas risquer un engorgement)

Mettre bébé en peau à peau

Supprimer biberons et tétines

Pratiquer le portage en écharpe

Faire téter bébé toutes les heures (ça aussi, plus facile à dire qu'à faire ^^)

Stimuler bébé s'il s'endort au sein, en lui chatouillant les pieds, en changeant la couche avant la tétée, par exemple..

Tirer son lait entre les tétées (soit juste après une tétée, soit en espacant, cela dépend de votre physiologie).

Check list

ETAPE 4

En 3 à 5 jours en principe vous verrez une nette amélioration. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'il y a une cause à identifier et traiter. Dans ce cas, je vous conseille de consulter un(e) spécialiste de l'allaitement (attention, il y a parfois des délais d'attente).



Résultat : les mamans que j'accompagne arrivent à augmenter leur lactation et surmonter une confusion sein /tétine en moins d'une semaine.

Passé l'épisode de "boost", vous pouvez reprendre une alimentation normale et vos habitudes sans tirage de lait (sauf en cas d'absence). Vous saurez maintenant ce qui peut affecter votre lactation. Notre corps est fait pour s'adapter aux besoins de notre bébé. Notre lactation s'adapte au fil des jours et des mois de l'allaitement.

Pour aller plus loin...



Si vous avez besoin d'aide pour retrouver votre lactation, je propose des accompagnements entièrement personnalisés.

Pour vous éviter d'errer entre les conseils de l'entourage, de pleurs, la fatigue, les 10 questions que vous vous posez depuis la naissance de bébé, vous pouvez réserver un appel découverte.

Imaginez un accompagnement de 1 à 6 mois pour tout mettre en place sereinement selon vos besoins ?

Alexandra



RÉSERVEZ VOTRE APPEL DECOUVERTE OFFERT

Cet appel nous permet de faire connaissance, d'évaluer ensemble vos problématique et de voir si nous pouvons travailler ensemble.

[CLIQUEZ- ICI](#)