



Mieux vaut tirer plus souvent son lait en petite quantité, que rarement en grosse quantité.



HYGIÈNE DES MAINS ET DES USTENSILES UTILISÉS

(du réfrigérateur... au pain de glace !)

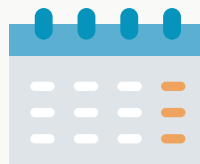


S'organiser pour **BIEN GÉRER LE TEMPS**



CONFORT OPTIMAL

- > **Se détendre**, regarder des photos de son enfant, éviter de réfléchir
- > **Tirer le lait n'est pas douloureux...** si c'est le cas, le réglage du vide du tire-lait est probablement trop fort et/ou les tétérelles sont trop petites
- > **Avoir les mains libres** : bustier pour maintenir les tétérelles à acheter ou à fabriquer
- > **Peur d'une préférence du biberon au sein ?** D'autres alternatives existent (le dispositif d'aide à l'allaitement, la cuillère...) mais une préférence par l'enfant est aussi possible



Astuces pour aider à **POURSUIVRE OU PROLONGER L'ALLAITEMENT AVEC LA REPRISE**

- > **Allaiter son enfant à la demande** dès que l'on est avec lui
- > **Repousser le plus tard** possible la reprise du travail
- > **Poursuivre l'allaitement** jusqu'à la reprise des activités
- > Poursuivre autant que possible les **tétées de nuit**
- > S'organiser pour **se reposer**

Références bibliographiques

Cregan MD et al. Computerized breast measurement from conception to weaning: clinical implications. J Hum Lact Off J Int Lact Consult Assoc 1999;15:89-96.

M. Courdent, Tire-lait, N° 63 *Allaiter aujourd'hui*, LLL France, 2005.