

💛 Mon bébé perd du poids : que faire ?

💧 Plan d'action en 3 étapes naturelles pour relancer l'allaitement
(résumé de la vidéo <https://youtu.be/ZhPz2FZvaH8>)

⚠️ Si ton bébé a perdu du poids ou stagne dans sa courbe, il est urgent d'agir... mais avec douceur et confiance. C'est une situation fréquente, qui se résout très bien avec les bons gestes.

🌿 ÉTAPE 1 : Revoir la conduite de l'allaitement

🔍 Vérifie : combien de tétées par 24h ?

👉 8 à 12 minimum (et + si possible).

Un bébé qui tète peu ne reçoit pas assez de lait. C'est souvent **la cause principale**.

👤 Sois proactive :

Ne reste pas en attente. **Plus tu proposes, mieux c'est.**

N'attends pas qu'il pleure : propose le sein **toutes les 30 à 60 min**, même s'il dort. Tu ne le réveilles pas, tu l'invites à téter dans ses rythmes.

🔄 **Tétées = fréquences > quantités.**

Des petites tétées fréquentes sont plus efficaces qu'un seul "repas". Ton bébé a besoin de ton sein **en continu**, comme dans ton ventre 💛

👤 **Couches pleines = bon signe**

Au moins **6 couches bien mouillées** sur 24h.

Un bébé actif au sein, qui déglutit = succion efficace.

🔍 **À faire absolument : vérifier les freins buccaux et les tensions corporelles**

➡ **Fais évaluer la bouche de ton bébé (frein de langue, lèvres, joues)** par un professionnel **formé spécifiquement** (ORL, ostéopathe, chiropracteur etc.) :


Liste disponible ici pour en trouver un près de chez toi:

<https://www.auseinendouceur.com/annuaire-des-professionnels/>


<https://chirobliss.org/annuaire-chiropracteurs/>

Des tensions ou freins peuvent bloquer la succion ➤ bébé tête mal ➤ prend peu ➤ fatigue ➤ cercle vicieux.

ÉTAPE 2 : Stimuler ta production de lait

 Si bébé tète peu ou s'endort vite ➤ ton sein est **mal stimulé** ➤ ta production chute.

 **Tire ton lait régulièrement :**

- Après chaque tétée.
- Toutes les **3h la journée, 4h max la nuit**.
 Le but ? **Stimuler +++**, même si tu tires peu.

 **Astuce magique du gras :**

- Garde ton lait tiré au frigo.
- À la fin de la journée, récupère la petite couche **de crème** (gras très calorique).
- Donne-la à la cuillère ➤ **booste la prise de poids** de bébé ✨



ÉTAPE 3 : Complémenter intelligemment (si besoin)

 Si bébé est trop faible, il doit **recevoir plus de lait pour reprendre des forces**.




 **Ordre idéal :**

1. Bébé au sein.
2. Puis complément (ton lait tiré ou lait artificiel temporairement).
3. Puis tirage du sein.


 **Évite le biberon**


 Préfère un **DAL**, une seringue, cuillère, ou petit gobelet.
 **Pas de tétines les 6 premières semaines** : elles perturbent la succion et menacent l'allaitement.

Et surtout...

-  **Entoure-toi** : tu as besoin de soutien, de repos, d'aide autour de toi.
-  **Rappelle-toi ton pourquoi** : pourquoi tu veux allaiter ? Qu'est-ce qui compte pour toi ?
-  **Tu n'es pas seule**. Fais-toi accompagner, je suis là si tu veux.

En résumé :

- ✓ 8-12 tétées/jour (ou +)
- ✓ Sois proactive : propose souvent, **avant les pleurs**
- ✓ Tire ton lait pour stimuler (pas forcément pour nourrir)
- ✓ Complémente **sans biberon** si nécessaire
- ✓ **Fais vérifier les freins et tensions**
- ✓ Repose-toi, fais-toi aider, garde confiance 

➡  Rejoins-moi sur Instagram :

https://www.instagram.com/marieline_jallaite_au_naturel/

 Et pour aller plus loin les articles sur mon blog Jallaiteaunaturel

<https://www.jallaiteaunaturel.com>

ou consultations privées (1er appel offert)

<https://tidycal.com/jallaiteaunaturel/appel>