

♥ 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 tête 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, lèvre, 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 tête 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>