

# La

# RELACTION?

Réussir à lancer sa production de lait, même plusieurs semaines ou mois après le sevrage, c'est possible.

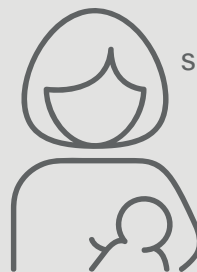
## Envie de tenter le coup?



Exprimez/stimulez manuellement ou au tire-lait au moins huit à douze fois par jour 20-30 minutes, y compris la nuit.



Lorsque vous donnez votre lait ou de la préparation pour nourrisson, utilisez une tasse ou un dispositif d'aide à la lactation (DAL).



Si votre bébé prend le sein, faites-le téter avant et après chaque don de supplément de votre lait ou de préparation commerciales pour nourrisson.



Proposez le sein à votre bébé aussi fréquemment que possible plutôt que d'utiliser une suce/tétine, vous soutiendrez encore mieux votre production de lait.



Cherchez du soutien auprès d'une monitrice LLL.



Acceptez toute offre qui peut vous soulager de faire les courses, le ménage,...



Gardez à l'esprit qu'allaiter, c'est plus que donner votre lait. Le contact peau à peau sera aussi bénéfique pour l'immunité de votre bébé. Chaque goutte de lait humain a son importance.



Ligue  
**La Leche**

® La référence en allaitement  
ALLAITEMENT.CA