



# 5 clés

## POUR PRENDRE SOIN DE VOUS PENDANT L'ALLAITEMENT

- 1** Allaiter peut déshydrater : buvez régulièrement et gardez une bouteille d'eau près de vous. Privilégiez fruits, légumes, protéines, oméga-3 (graines, noix, huiles) et snacks sains comme fruits secs ou barres maison.

---

- 2** Pour les tétées, installez-vous confortablement dans un fauteuil douillet ou sur votre lit avec des coussins. Vous pouvez écouter de la musique ou un podcast que vous aimez. Si bébé vous le permet, plongez votre regard dans le sien et profitez de ce moment privilégié pour renforcer votre lien.

---

- 3** Prenez soin de vous avec de petits moments : une douche chaude, un masque visage, un livre ou une tasse de thé. Demandez à vos proches de vous aider à vous offrir ces instants.

---

- 4** Avant de reprendre toute activité physique, consultez votre sage-femme ou gynécologue. Une fois que vous avez le feu vert, le yoga postnatal ou les étirements peuvent favoriser votre récupération. En attendant, concentrez-vous sur des exercices de respiration pour vous relaxer.

---

- 5** Rejoindre un groupe de soutien à l'allaitement ou discuter avec d'autres mamans peut vous offrir écoute, compréhension et réconfort. Demandez conseil à votre professionnel de santé ou à la PMI près de chez vous pour trouver ces ressources.