

# Ma liste d'allaitement

Voici une liste qui t'aidera à réussir ton allaitement. Tout ces éléments m'ont été d'une grande utilité et m'ont permis de vivre au mieux cette période. J'espère qu'ils te seront tout aussi utiles et efficaces.

## Les indispensables

### Etre bien au quotidien

- Coussin d'allaitement.
- Coquilles d'allaitement.
- Protège-mamelon / bouts de sein.
- Crème / baume pour crevasses.
- Poche / coussin thermique.
- Coussinets d'allaitement.
- Soutien gorge d'allaitement.
- Vêtements d'allaitement ou pratiques pour allaiter.
- Langes assez grand pour se cacher si vous devez allaiter en public.

### S'équiper pour en profiter

- Fauteuil ou un endroit où tu sera à l'aise et confortablement assise.
- Un lit bébé proche du tient, facile d'accès.
- Un porte bébé en écharpe.
- Vitamines d'allaitement.
- Tisanes d'allaitement.

### J'allaiter donc je suis...

- Détendue et positive.
- Confiante et patiente.
- Indulgente.

### Anticiper pour ne pas être stressé

- Tire lait.
- Sachets pour congeler le lait.
- Biberon.
- Tétines.
- Deux bouteilles de lait de marques différentes.
- Balance (si bébé à du mal à prendre du poids).
- Une boîte de médicaments pour la douleur que votre médecin vous aura prescrit.

### Quelques conseils...

- Boire beaucoup.
- Manger suffisamment et sainement.
- Se reposer.
- Prendre du temps pour soi.
- Se faire aider.
- Confier votre bébé.
- Echanger, demander du soutien ou de l'aide sur le blog, des associations ou des professionnels de santé.
- Demander l'avis à votre médecin ou pharmacien avant de prendre tout médicament.

**Je te souhaite de passer de merveilleux moments d'allaitement !**