



**MAYANE - NUTRIBOBS
& APPROCHE APASEMOA**

MON PLAN Fêtes Allaitement

Anticiper pour tenir, sans s'oublier



● 1. MES FÊTES, EN VRAI

(une mini remise à la réalité, sans jugement)

Où vont se passer les fêtes ?

.....
.....

Combien de personnes ?

.....

Combien de jours ?

.....

Qu'est-ce qui me fatigue le plus d'habitude ?

.....
.....
.....

👉 Objectif : nommer, pas anticiper parfaitement.



● 2. LES MOMENTS SENSIBLES À ANTICIPER

(case à cocher ou lignes à remplir)

- repas longs
- remarques familiales
- bébé surstimulé
- manque de sommeil
- déplacements
- repas sautés

👉 Objectif : éviter le “je ne l’avais pas vu venir”.



● 3. MON PLAN BÉBÉ

Où j'allaite au calme ?

.....
.....
.....

Qu'est-ce que j'ai toujours avec moi ?

- écharpe
- lange
- casque anti-bruit
- huile essentielle
- boules quies
- autres :

Qui gère les bras / les sollicitations ?

.....
.....
.....

👉 Objectif : sécuriser le bébé sans improviser.



**4. MON PLAN MAMAN
(LE PLUS IMPORTANT)**

1. Quand est-ce que je mange ?

.....
.....
.....

2. Comment je fais si je ne mange pas à table ?

.....
.....
.....

3. Qu'est-ce que je mets en place pour mon énergie ?

.....
.....
.....

4. De quoi mon corps a besoin pour tenir ?

.....
.....
.....



5. LE RÔLE DU CONJOINT / CO-PARENT

1. Ce que j'attends concrètement de lui/elle

.....
.....
.....

2. Ce qu'il/elle peut gérer à ma place

.....
.....
.....

3. Ce qui me soulage vraiment

.....
.....
.....

.....
.....
.....

👉 Objectif : sortir du flou, éviter les tensions.



● 6. MES PERMISSIONS CLAIRES

(à relire quand ça tangué)

- J'ai le droit de m'isoler
- J'ai le droit de manger autrement
- J'ai le droit de dire non
- J'ai le droit de faire différemment cette année

👉 C'est la continuité directe du J1.



*Tu as fait beaucoup
ces derniers jours*

*Comprendre
ajuste
mais le corps aussi
a besoin de soutien*

*Prendre soin de toi
ce n'est pas en faire trop
c'est tenir dans la durée*

*Nutriboobs est là
si un jour
tu en as besoin*

*Je te milkylove
Mayane* 

Retrouvez-nous sur Instagram :
[@apasdemoa](https://www.instagram.com/apasdemoa)
[@nutriboobs.fr](https://www.instagram.com/nutriboobs.fr)