

✦ Protégez votre Allaitement pendant les Fêtes ✦

Un guide pratique pour une saison sereine.



**MAYANE - NUTRIBOBS
& APPROCHE APASEMOA**



ApasdeMoa.com

CHECK-LIST ANTI-CRASH DES FÊTES

Spécial mères allaitantes – Jour 2 du Challenge

Cette check-list est là pour un seul objectif : t'aider à **reconnaître rapidement** quand ton corps ou ton ton bébé arrivent à saturation, et savoir quoi faire sans réfléchir, sans culpabiliser.



ASTUCES SUIVANTES :

👶 1. Signes que ton bébé est surstimulé

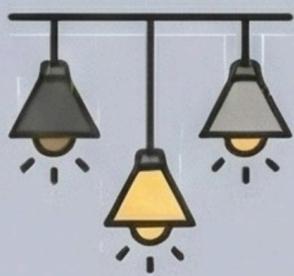
- Il tète, lâche, reprend, s'énerve rapidement
- Il pleure plus alors qu'il vient de téter
- Il a du mal à s'endormir malgré la fatigue
- Il se crispe dans les bras
- Il se calme uniquement au sein ou contre toi

👩 2. Signes que TOI tu es en surcharge

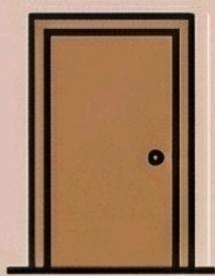
- Tu te sens irritable ou à fleur de peau
- Le bruit et les discussions te fatiguent vite
- Tu as l'impression de ne plus avoir de patience
- Tu te surveilles beaucoup, tu doutes
- Tu oublies de manger ou tu manges très peu



ASTUCES : QUOI FAIRE TOUT DE SUITE QUAND ÇA DÉBORDE



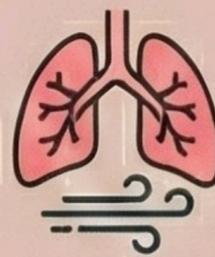
Réduire les stimulations



T'isoler quelques minutes



Proposer le sein, le portage



Respirer lentement



Arrêter de t'observer



4. ASTUCES POUR TE FACILITER LA VIE PENDANT LES REPAS



- Manger en plusieurs fois



- Demander une assiette mise de côté et gardée au chaud



- Manger le plat quand les autres sont au dessert



- Avoir toujours quelque chose de **nourissant à portée de main**



- Te rappeler que le lien ne se joue pas dans l'assiette

5. Rappels essentiels à relire quand tu doutes

- ♥ **Ton lait est là**
- ♥ **Ton bébé ne te manipule pas**
- ♥ **Ton corps fait déjà énormément**
- ♥ **S'isoler, ce n'est pas fuir, c'est se préserver**
- ♥ **Tu as le droit de faire autrement pendant cette période**

À garder sur ton téléphone, à imprimer ou à relire dès que la pression monte.



Un dernier mot doux pour la fin...

Tu as fait de ton mieux. Et ton mieux, c'est magnifique.
Que cette fin d'année te soit aussi douce que possible.
Avec toute ma tendresse.

Chaleureusement,
Mayane, Fondatrice de Nutriboobs et de l'Approche
Apasdemoa

