



○ Sevrage graduel

Un sevrage graduel étalé sur plus de 4 semaines est recommandé. Pour la mère d'abord, afin d'éviter l'engorgement, puis pour le bébé qui aura le temps de s'habituer à cette nouvelle façon de boire.

- ➔ Commencez par remplacer une tétée (celle de l'après-midi, par exemple) par le nouveau lait que vous donnerez au biberon, au gobelet ou au verre.
- ➔ Entre les tétées, vous pouvez soulager vos seins en exprimant un peu de lait ou en le laissant tout simplement dégoutter sous une douche chaude.
- ➔ Après quelques jours, lorsque vous ne ressentez plus de malaises aux seins, remplacez une autre tétée par le nouveau lait et ainsi de suite. Toutefois, ne sautez pas 2 tétées consécutives.
- ➔ Plusieurs mères conservent longtemps la tétée du soir et celle du matin.
- ➔ N'oubliez pas le temps des câlins (massages).
- ➔ Donnez-vous le temps qu'il faut. Restez à l'écoute de votre bébé et demeurez flexible.

Il peut arriver que votre bébé n'accepte le biberon qu'après 1 à 2 semaines d'essais. Confier ce moment à une autre personne, papa par exemple, pourrait faciliter la transmission.

