

Le sevrage

Questions de Mamans

"Combien de temps faut-il pour sevrer mon bébé?" "Comment gérer ma production de lait?" "Et les engorgements dans tout ça?" "Mon bébé va-t-il accepter le biberon?" "Quel lait de substitution choisir?" "Est-ce vrai que le persil peut m'aider au sevrage?" "Sevrage tranquille ou du jour au lendemain?"



Pour des raisons qui vous sont propres vous aimeriez sevrer votre enfant. Cela est tout à fait possible, cependant il faut respecter certaines règles pour que cela se passe le mieux possible pour vous et votre bébé. Une étape, tout en douceur ou radicale ?



Dans cette fiche

- Réussir son sevrage
- Le sevrage naturel



Grandes étapes de l'allaitement maternel



Maux de l'allaitement



Mon pharmacien me conseil





Réussir son sevrage

Afin de réussir son sevrage, le mot clé est **LA PATIENCE !** Remplacez, tous les 3 jours, une tétée par un biberon. On commencera par remplacer la tétée qui vous paraît la moins importante et de jour en jour on terminera par remplacer la tétée du soir. Attention aux engorgements que vous pourrez drainer pour un meilleur confort sans stimuler.

Si vous n'êtes pas patiente alors vous pourrez arrêter du jour au lendemain. Dans ce cas soyez très vigilante et gérez vos engorgements.

Le sevrage naturel

Vous pouvez aussi opter pour **le sevrage naturel**. Ce sera alors votre **bébé qui décidera** de lui-même et passera à autre chose. Ce sevrage se situe en moyenne entre 2,5 et 4 ans. Il peut être source de frustration pour la maman qui a l'impression d'être "rejetée". Au contraire, soyez fière de vous, vous aurez répondu à tous ses besoins et acceptez qu'il grandisse.

Nos astuces

- **Renseignez-vous** sur les différents contenants au cas où bébé refuse le biberon (tasse, cuillère ...)
- **Faites confiance** à votre bébé et faites-vous confiance
- **Faites-vous accompagner par votre pharmacien** qui vous conseillera en homéopathie, aromathérapie et sur le choix du lait de remplacement (2^{ème} âge)
- **Pensez aux feuilles de choux** qui pourront être vos alliées pour apaiser les engorgements
- Oui **le persil permet d'accélérer le sevrage**, demandez la fiche recette de la tisane sevrage à votre pharmacien