



## Carnet de suivi *du sevrage*

Pour sevrer bébé en douceur, remplacez **progressivement** une tétée par un biberon.

Comme l'indique le carnet, commencez par les tétées les moins importantes  
du **milieu de journée** (car souvent moins riches en lait).

Remplacez la tétée du **matin en dernier**, car c'est bien souvent celle-ci que bébé préfère !

	Repas du matin	Repas de 10h	Repas de 14h	Repas de 18h	Repas du soir
1ère semaine					
2ème semaine					
3ème semaine					
4ème semaine					
5ème semaine					



Malgré le sevrage, vous aurez encore des montées de lait pendant quelques temps.  
**L'idéal est d'exprimer le minimum de lait pour vous soulager sans stimuler la production.**

Si l'encombrement persiste, massez vous régulièrement  
et appliquez des compresses froides sur les zones douloureuses.