

# Coup de pouce Allaitement

Ateliers thématiques  
2019/2020

## Gérer les premiers jours

Comprendre les débuts de l'allaitement et gérer les petits soucis

4 oct | 6 dec | 31 janv  
27 mars | 5 juin

## Allaiter et travailler

Choisir l'organisation qui vous conviendra et s'organiser entre tétées et travail

27 sept | 29 nov | 24 janv  
20 mars | 29 mai

## Sommeil et allaitement

Comprendre les rythmes de veille/sommeil de bébé et gérer les nuits

15 nov | 10 janv | 6 mars  
24 avril | 3 juillet

## Donner du lait Exprimer son lait

Nourrir son bébé autrement qu'au sein. Savoir exprimer et conserver son lait

18 oct | 20 dec | 28 fev  
3 avril | 19 juin

## Allaiter confortablement

Savoir s'installer et mettre bébé au sein et vérifier que tout va bien

11 oct | 13 dec  
7 fev | 27 mars | 12 juin

## Diversification et allaitement

Reconnaitre les signes montrant que bébé est prêt et gérer les tétées et repas

22 nov | 17 janv  
13 mars | 15 mai | 26 juin



**Fresnes**

**MJC  
LOUISE  
MICHEL  
DE FRESNES**

2, av. du parc des sports  
94260 Fresnes  
01 46 68 71 62

**Martine  
Vergnol**

Consultante en lactation IBCLC



**Tarif**

**20 € la séance**  
15h à 17h

**Inscription**

**[martine.vergnol@wanadoo.fr](mailto:martine.vergnol@wanadoo.fr)**

Règlement en ligne après inscription