

L'allaitement

L'allaitement est le mode d'alimentation idéal jusqu'au 6^e mois du bébé au moins. Il peut, bien entendu, être poursuivi par la suite en complément des aliments que l'on introduit progressivement.

Adaptez votre alimentation : plus d'eau, des jus de fruits, des fruits secs pour le magnésium, des sources d'acides gras essentiels, huiles végétales, poisson...
Laissez-vous guider par les besoins de votre enfant ; il ne faut pas le réveiller pour le nourrir, et répondre à ses besoins dès qu'il le demande. Le nouveau né n'est jamais capricieux, il faut lui donner la ration qu'il réclame jusqu'à ce qu'il soit satisfait.
Il faudra entre une et trois semaines de patience pour décoder ses pleurs et demandes. C'est un moment d'intimité rare entre la maman et son petit, où l'instinct doit pleinement jouer son rôle.

Tout au long du premier mois d'allaitement les tisanes sont très utiles :

Anis vert, fenouil, cumin, mélisse et verveine, à raison de trois tasses par jour minimum

Pour favoriser la montée de lait. Trois granules de chaque, trois fois par jour :

[PULSATILLA 4CH](#), [RICINUS 4 CH](#), [CALCAREA CARBONICA 4CH](#).

Crevasses et fissures du mamelon. Trois fois par jour :

[NITRICUM ACIDUM 5 CH](#), [GRAPHITES 9 CH](#) si suintantes, [ARNICA 5 CH](#), .

Localement, pommade **CASTOR EQUI** entre les tétées.

Huile de rose musquée pour cicatriser plus vite, sur les mamelons après chaque tétée

Engorgement : Les seins sont tendus et douloureux :

[PHYTOLACCA 5CH](#), trois fois par jour.

[BELLADONNA 5CH](#), trois granules toutes les demi-heures.

Localement, pommade **OSMOGEL** en pansement ou en massage

Si lymphangite avec abcès en cours : [HEPAR SULFUR 30 CH](#), une dose de suite, une autre plus tard

Fatigue. Trois fois par jour :

[KALIUM PHOSPHORICUM 9CH](#), [CHINA 9CH](#), tisanes d'orties

Sevrage. Trois fois par jour :

[RICINUS 30 CH](#), [PULSATILLA 30 CH](#), [CALCAREA CARBONICA 30 CH](#). Prendre les granules par trois.

Ou [PULSATILLA TM](#) 100 gouttes par jour dans un peu d'eau