

Suivi des périodes d'expression de lait



*** Inscrire l'heure de la séance et la quantité de ml recueillie

Date Séance														
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
Total														

Informations importantes

- Afin d'optimiser vos séances d'expression, nous recommandons de réaliser 8 séances par jour afin d'imiter la fréquence d'un bébé allaité au sein.
- Toujours conserver au moins une séance la nuit (maximum 6h entre deux séances).

Quantité de lait en moyenne

Jour 1 et 2: 10 à 100 ml/jour

Jour 7: 400-600 ml/jour

Semaine 2 à 6 mois: 600-800 ml/jour