

# ALLAITER DES JUMEAUX : OUI C'EST POSSIBLE



Votre corps s'est préparé hormonalement pendant la grossesse pour produire suffisamment de lait pour deux enfants.

## Les bébés ne vont pas encore au sein

Vous devrez faire leur travail en tirant votre lait d'abord à la main pour récupérer le colostrum, ensuite dans la foulée, le tire lait double permettra de bien stimuler la montée de lait.

Dès que vous n'aurez plus de lait, vous pourrez arrêter l'expression manuelle.

Vous remplirez les feuilles du carnet de lactation.

Tous les matins l'alimentation des bébés sera discutée avec vous.

## Les bébés vont au sein

### AU DÉBUT ?

le plus souvent, vous les mettrez l'un après l'autre en suivant leur éveil pour faciliter l'apprentissage.

### L'UN EST PLUS TONIQUE QUE L'AUTRE ?

Vous les mettrez ensemble ce qui facilitera le travail du bébé moins tonique.

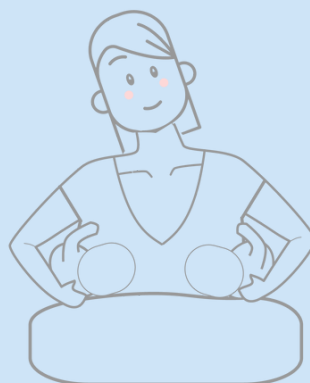
## LES BÉBÉS SAVENT BOIRE ?

Si cela vous convient, ils pourront aller au sein en même temps ce qui diminuera le temps passé à les nourrir.

Vous pouvez aussi continuer à les allaiter en alternance si vous préférez. Si vous vous sentez débordée, parlez-nous en, nous essayerons de trouver avec vous le meilleur équilibre possible.

## LES POSITIONS ?

Chaque maman doit trouver ce qui lui convient le mieux :  
Quelques exemples :



**2 bébés en position rugby**



**bébés croisés**



**1 bébé en madone  
1 bébé en rugby**