Snuggle

Bilan de l'Espace maman

Tirages et humeur

18 oct. 2026 – 16 nov. 2026



Lait tiré

910 ml

tirages notés sur 7 j sur 30

Séances

7

105 min notées

Par jour avec tirage

130 ml

les jours sans tirage ne comptent pas

Lait tiré, jour par jour



Les tirages

Quand	Gauche	Droite	Total	Durée	Note
mar. 10 nov., 00:00	—	—	160 ml	15 min	
mer. 11 nov., 00:00	—	—	150 ml	15 min	
jeu. 12 nov., 00:00	—	—	140 ml	15 min	
ven. 13 nov., 00:00	—	—	130 ml	15 min	
sam. 14 nov., 00:00	—	—	120 ml	15 min	
dim. 15 nov., 00:00	—	—	110 ml	15 min	
lun. 16 nov., 00:00	—	—	100 ml	15 min	

Comment vous vous sentiez

Jour	Humeur	Note
10 nov. 2026	Bien	
11 nov. 2026	Fatiguée	
12 nov. 2026	Bien	
13 nov. 2026	Fatiguée	
14 nov. 2026	Bien	
15 nov. 2026	Fatiguée	
16 nov. 2026	Bien	

Relevé personnel, pour vous. Ce n'est pas un document médical.