# Appli de suivi de l'allaitement : durée, sein et rythme des tétées avec MimiLog

Une bonne appli de suivi de l'allaitement note la durée, le sein et la fréquence, révélant des rythmes invisibles de mémoire. Voici comment MimiLog gère tout cela.

Auteur: Lubor Šimůnek · Publié: July 15, 2026 · Santé et Fitness
Version en ligne: https://appstoryo.com/fr/blog/breastfeeding-log-app-track-feeding-times



## Pourquoi noter les tétées compte plus qu'on ne le croit

L'allaitement est l'un des aspects les plus exigeants des premiers temps de la parentalité, et aussi l'un des plus riches en données, à condition de les noter. Pendant les premières semaines avec un nouveau-né, on vous recommande d'allaiter à la demande, c'est-à-dire de répondre aux signes de faim plutôt qu'à l'horloge. C'est bon pour la lactation et pour le bébé. Mais cela veut aussi dire que, sans suivi, vous perdez vite le fil : quand a eu lieu la dernière tétée, combien de temps a-t-elle duré, et quel sein avez-vous donné en dernier.

À trois heures du matin, en manque de sommeil, cette information est vraiment difficile à retenir. Venez-vous d'allaiter douze minutes à droite ou vingt minutes à gauche ? Vous étiez à moitié endormie. Vous n'en êtes pas sûre. Et le bébé s'agite déjà de nouveau.

Une **appli de suivi de l'allaitement** règle ce problème simplement : vous appuyez pour démarrer, vous appuyez pour changer de sein, vous appuyez pour arrêter. C'est toute l'interface. Et avec le temps, les données accumulées vous apprennent quelque chose que vous ne pourriez jamais savoir au ressenti : à quoi ressemble réellement le rythme des tétées de votre bébé.

## Ce que MimiLog enregistre pour l'allaitement

MimiLog est une appli gratuite de suivi de bébé pour iOS et Android, dotée d'un journal d'allaitement qui couvre tout ce dont vous avez vraiment besoin :

### Suivi de la durée

Le chiffre le plus important du suivi de l'allaitement est souvent le plus simple : combien de temps cette tétée a-t-elle duré ? MimiLog enregistre l'heure exacte de début et de fin de chaque séance, et calcule automatiquement la durée totale. Aucun calcul à faire à quatre heures du matin.

### Suivi du sein

Gauche ou droit ? MimiLog vous permet de noter chaque sein séparément au sein d'une même séance. Vous appuyez pour commencer à gauche, vous appuyez pour passer à droite, vous appuyez pour terminer. L'appli enregistre les deux côtés avec leurs durées respectives.

Pourquoi est-ce important ? Pour deux raisons. D'abord, cela vous aide à vous rappeler par quel sein commencer la fois suivante, un détail essentiel pour maintenir l'équilibre de la lactation. Ensuite, avec le temps, cela montre si votre bébé tète plus activement d'un côté, ou si le déroulement des tétées diffère selon le sein.

### Rythme des tétées

À quelle fréquence votre bébé tète-t-il ? MimiLog vous donne les données pour le voir clairement : le nombre total de tétées sur vingt-quatre heures et l'intervalle moyen entre elles. Dans les premières semaines, les pédiatres recommandent souvent au moins huit à douze tétées par jour. Disposer de ce chiffre exact, et non estimé, est à la fois rassurant et utile.

### Répartition dans la journée

À quels moments les tétées se concentrent-elles ? Beaucoup de bébés allaités font des tétées groupées en soirée : plusieurs tétées courtes qui s'enchaînent, souvent suivies d'une plus longue phase de sommeil nocturne. Le suivi met ce rythme en évidence, ce qui vous aide à organiser vos soirées et à comprendre pourquoi le bébé semble si affamé à ces heures-là.

**Téléchargez MimiLog gratuitement sur iOS et Android et commencez dès aujourd'hui votre journal d'allaitement : sans compte, sans abonnement, sans publicité.**

## Le biberon en complément de l'allaitement

De nombreuses familles associent l'allaitement au biberon, avec du lait tiré ou du lait infantile en complément. MimiLog le prend aussi en charge. Pour les biberons, vous notez la quantité en millilitres ou en onces, et l'appli en assure le suivi aux côtés de vos séances d'allaitement. Si vous pratiquez l'allaitement mixte ou si vous comparez vos volumes tirés aux biberons donnés, MimiLog réunit tout au même endroit.

## Ce que les données révèlent avec le temps

Voici ce qu'un suivi régulier de l'allaitement peut vous apprendre :

- **Évolution de la durée des tétées :** les premières semaines, les tétées sont souvent longues et fréquentes, le temps que la lactation s'installe. Vers six à huit semaines, beaucoup de bébés deviennent plus efficaces : la même quantité de lait en deux fois moins de temps. Le voir dans les données est rassurant.
- **Fenêtres de tétées groupées :** beaucoup de bébés regroupent leurs tétées de façon assez prévisible. Le suivi révèle à quel moment cela se produit, pour vous organiser au lieu d'être prise au dépourvu.
- **Signaux sur la lactation :** si vous remarquez que votre bébé tète systématiquement plus longtemps à certaines heures, cela peut indiquer une production plus faible à ces moments-là, une information utile pour décider quand tirer votre lait ou compléter.
- **Temps total d'allaitement par jour :** certains parents sont surpris du nombre d'heures passées à allaiter chaque jour durant les premières semaines. Voir le chiffre réel est à la fois validant (vous n'exagérez pas la charge que cela représente) et utile pour comprendre votre propre emploi du temps.

## Conseils pratiques pour tenir un journal d'allaitement

- **Notez avant la mise au sein, ou juste après.** Le meilleur moment pour enregistrer une tétée, c'est au tout début ou à la toute fin. N'attendez pas : les détails s'effacent vite.
- **Gardez l'appli à portée de main.** Pouvoir noter d'une seule main est indispensable pendant l'allaitement. L'interface de MimiLog est pensée pour fonctionner en un seul appui, sans avoir à parcourir des menus pendant la tétée.
- **Utilisez les notes pour les observations qualitatives.** Comment s'est passée la tétée ? Le bébé était-il somnolent ? Était-ce plutôt une tétée de réconfort ? Ces notes apportent un contexte que les seules données ne captent pas.
- **Ne visez pas le suivi parfait.** Un journal comportant quelques trous reste infiniment plus utile que pas de journal du tout. Même des données partielles révèlent des rythmes.

**Essayez MimiLog gratuitement : la meilleure appli de suivi de l'allaitement pour les parents soucieux de leur vie privée. Disponible sur iOS et Android.**

## La confidentialité des données d'allaitement

Les données d'allaitement sont intimes. Elles concernent votre corps, votre relation nourricière avec votre bébé et ce qu'il consomme. La plupart des applis d'allaitement imposent la création d'un compte, ce qui signifie que ces données partent sur un serveur. Certaines partagent des données anonymisées avec des tiers ou s'en servent pour vous cibler avec des publicités pour du lait infantile.

MimiLog conserve tout localement. Aucun serveur ne reçoit votre journal d'allaitement. Aucune entreprise n'a accès à vos données. C'est privé comme l'est un carnet en papier :

parce que rien ne quitte jamais vos mains.

## En résumé

L'allaitement est déjà assez exigeant sans y ajouter une charge mentale. Une **appli de suivi de l'allaitement** vous décharge du travail de mémoire : quel sein en dernier, il y a combien de temps remonte la dernière tétée, et si cette soirée de tétées groupées est normale ou le signe de quelque chose. Elle vous donne les données pour répondre précisément à ces questions.

MimiLog le fait simplement, en toute confidentialité et gratuitement. Chaque tétée que vous enregistrez est un point de données dans un historique qui, au fil des semaines et des mois, raconte toute l'histoire de votre parcours d'allaitement.

**Téléchargez MimiLog gratuitement sur l'App Store et Google Play. Commencez votre journal d'allaitement dès aujourd'hui.**

**Citer comme:** Lubor Šimůnek (2026). *Appli de suivi de l'allaitement : durée, sein et rythme des tétées avec MimiLog*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/fr/blog/breastfeeding-log-app-track-feeding-times
© 2026 lapnito.cz s.r.o.