



GUIDE POUR

Préparer son allaitement sereinement



Introduction



Si vous avez téléchargé cet e-book c'est que vous allaitez peut-être déjà ou que vous vous posez justement la question "Vais-je allaiter ou pas ?".

Rassurez-vous, il n'y a pas de meilleure réponse qu'une autre. **Choisir d'allaiter ou non ne dépend que de vous. Votre décision sera assurément la bonne car elle sera prise en fonction de votre ressenti et de votre envie.** Mais pour que ce choix soit fait dans les meilleures conditions, il est important d'avoir le plus d'informations possible.

Retrouvez dans cet e-book **des informations, des conseils et des témoignages de jeunes mamans et d'experts de l'allaitement**, qui l'on espère vous aideront dans votre (future) aventure lactée.

Lucie, fondatrice de Mumade

Som-mère

- 4** Faire son choix
- 6** S'informer
- 14** S'entourer
- 16** S'équiper
- 19** Le mois d'or
- 20** Focus sur les positions pour allaiter
- 21** Gérer la pression, ses peurs et ses émotions
- 22** Comment augmenter sa lactation ?
- 24** Allaitement et reprise du travail
- 26** Allaitement mixte, comment le mettre en place ?

Faire son choix

Afin de faire son choix, il est important de rappeler que **l'allaitement a de nombreux bienfaits pour le bébé mais aussi pour la mère.**

Les bénéfices pour bébé :

- Le lait maternel est l'aliment le plus adapté pour l'enfant et répond à tout ce dont il a besoin pour grandir. Sa composition s'adapte à son développement et à ses besoins nutritionnels et varie même au cours d'une tétée.
 - Le lait maternel est riche en anticorps ce qui offre à bébé une meilleure immunité contre les infections et les maladies.
- De nombreuses études montrent que le lait maternel réduit les risques de diabète de type 2 et d'obésité chez l'enfant.



Les bénéfices pour la mère :

- Durant les premières tétées, l'hormone de l'ocytocine sécrétée provoque des contractions de l'utérus qui lui permettent de se remettre en place plus rapidement et qui réduirait les saignements après l'accouchement..
- Des études montrent qu'allaiter diminue les risques de contracter certaines maladies chez la mère comme certains cancers du sein ou le diabète de type 2.
- L'allaitement favorise le lien d'attachement entre la mère et le nourrisson. Cette relation privilégiée qui se tisse durant la tétée est notamment liée à la libération de l'ocytocine (encore elle 🥰) qui va apaiser bébé et faciliter le maternage.
- Les femmes qui allaitent ont un sommeil plus réparateur. C'est la sécrétion de deux hormones, l'ocytocine et la prolactine, qui en sont les responsables. La première possède un effet relaxant tandis que la seconde favoriserait un sommeil plus profond. Évidemment sur la question du sommeil, il dépend aussi beaucoup de comment dort l'enfant.

9 INFORMATIONS SUR L'ALLAITEMENT



L'allaitement est un sujet dont on entend beaucoup parler et où les informations peuvent être parfois contradictoires.

Nous vous aidons à faire le point sur les questions qui reviennent le plus souvent et sur les idées fausses qui peuvent encore circuler.

Info 1

Comment donner le sein correctement ?

Trouver une bonne position est primordial pour éviter certains désagréments (crevasses, irritations ou engorgements). Il est normal qu'à vos débuts l'installation du bébé au sein prenne un peu de temps, vous prendrez vos marques petit à petit.

Pour les premières tétées, faites en sorte que votre environnement soit adapté :

installez-vous correctement dans un lieu où vous vous sentez bien, utilisez un bon coussin d'allaitement, prévoyez d'avoir tout ce dont vous aurez besoin à côté de vous (un snack, de l'eau, un livre...).

La **bonne position pour la mère est celle où elle est confortable et détendue**, elle ne doit pas ressentir de tensions au cou, aux bras ou au dos.



Bébé est bien installé quand :

- Son ventre est collé au corps de sa mère
- Son oreille, son épaule et ses hanches sont alignées
- Sa tête est face au sein et penche légèrement vers l'arrière
- Sa bouche entoure une grande partie de l'aréole mais sans mordre le mamelon
- Sa lèvre du bas doit couvrir une plus grande partie de l'aréole que sa lèvre du haut. Ses lèvres sont bien ourlées.
- Son nez est dégagé pour respirer facilement

Info 2

Qu'est-ce que le colostrum ?

Le colostrum est le premier liquide sécrété par la mère. Il est aussi appelé "or liquide" de part sa couleur (il est jaune et assez épais) mais surtout parce qu'**il contient tout ce qu'il faut pour répondre aux besoins nutritionnels de bébé durant ses premiers jours**. Le colostrum est très **riche en protéines, en anticorps, en matières grasses et en vitamine A**. Il ne faut pas s'inquiéter si la quantité de colostrum vous semble très faible les premiers jours. Ces quelques gouttes sont très riches et suffisent le temps d'avoir la montée de lait. Le colostrum permet aussi d'évacuer le méconium (premières selles de bébé) dans le tube digestif grâce à ses propriétés laxatives.

Après quelques jours, le colostrum va ensuite être remplacé par le lait maternel.



Les différentes phases du lait maternel



Colostrum
2 jours



Lait transitionnel
3 jours



Lait mature
4 semaines

Info 3

Comment savoir si bébé a assez mangé ?

Différents signes peuvent vous aider à savoir si bébé mange suffisamment :

- Tant que bébé tète et déglutit avec un rythme régulier tout en étant bien éveillé et concentré, c'est qu'il a encore faim. Dès que les déglutitions diminuent ou que bébé semble s'endormir, c'est qu'il n'a plus faim.
- Votre bébé est censé mouiller au moins 6 couches par jour et les selles sont également nombreuses chaque jour durant les 4 à 6 premières semaines de sa vie. À partir de six semaines, les selles devraient diminuer.
- Enfin la prise de poids est un bon indicateur à surveiller, mais il n'est pas nécessaire de peser son enfant chaque jour. Vous pouvez aussi vous référer à la courbe de poids de bébé à retrouver sur le site de l'OMS

Info 4

Allaiter ça fatigue ?

Ce n'est pas l'allaitement en lui-même qui fatigue mais plutôt le nouveau rythme auquel vous devez vous adapter : se remettre d'un accouchement puis s'occuper d'un bébé 24h/24 est loin d'être de tout repos. Saviez-vous que lorsque vous allaitez, une hormone est sécrétée, **la prolactine**, qui **a un effet relaxant chez la mère et l'aide à dormir plus profondément qu'une mère non allaitante.**

Info 5

Qu'est-ce que l'allaitement à la demande ?

Il est **important de ne pas imposer de rythme à bébé pour les tétées**. L'allaitement doit se faire à la demande et il n'existe pas de fréquence idéale entre chaque tétée.

En effet, chaque femme possède une capacité de stockage de lait dans les seins ainsi qu'une vitesse de fabrication du lait qui lui sont propres. Donner des indicateurs tels que la durée d'une tétée ou l'intervalle entre chaque tétée est inutile, cela dépendra de votre corps et des besoins de bébé.

Il vous faudra donc **observer bébé pour déceler les signes qui montrent qu'il a faim** : il fait des mouvements de bouche ou de jambes, il s'étire, il met sa main à la bouche... Prenez le temps de découvrir son langage, votre duo se mettra en place progressivement.



Info 6

Que sont les pics de croissance ?

Les pics de croissance sont des **jours ou des courtes périodes où bébé va réclamer le sein beaucoup plus que d'habitude et à des rythmes aléatoires.**

Rassurez-vous, ce n'est pas parce que vous n'avez pas assez de lait. Ce phénomène qui arrive généralement aux alentours des 3 semaines, 6 semaines, 9 semaines, 3 mois, 6 mois ou 9 mois est **dû à des phases de changement ou de développement par lequel passe bébé** (poussée dentaire, position assise, acquisition de la marche, déménagement, vacances...). Évidemment ce ne sont que des indicateurs, chaque bébé est différent et n'agira pas de la même façon.

Lorsque ces pics de croissance se manifestent (appelés aussi jours de pointe), **il est important que la mère donne le sein autant de fois que bébé le réclame.**



“ Les pics de croissance c'est un peu comme la loi de l'offre et de la demande : plus votre bébé tétera, plus votre lactation s'adaptera. ”

Info 7

Puis-je allaiter si j'ai une petite poitrine ?

Peu importe que vous ayez une petite ou une grande poitrine, **cela n'aura aucun effet sur votre capacité à allaiter**. Toutes les femmes peuvent donner le sein (sauf certains cas très rares). Seule la capacité de stockage de lait varie d'une femme à l'autre, mais cela n'a rien à avoir avec la taille des seins, c'est la glande mammaire qui en est responsable.

Dans tous les cas, vous ne manquerez pas de lait. **Tant que votre bébé tète à la demande et avec une succion correcte, vos seins produiront la quantité de lait nécessaire** pour subvenir à ses besoins.

Info 8

Mes seins vont-ils être abîmés ?

C'est bien plus souvent la grossesse qui vont abîmer vos seins. Entre la prise et la perte de poids, le corps garde souvent quelques "cicatrices". L'allaitement lui n'y est pour rien s'il se passe bien : toutefois un sevrage trop brutal ou de multiples engorgements peuvent marquer les seins.

Notre conseil

Portez un soutien-gorge adapté à l'allaitement et qui ne comprime pas vos seins. Hydratez régulièrement votre peau pour limiter les vergetures post-grossesse.



Info 9

J'ai peur d'avoir mal !

Lorsque l'allaitement est pratiqué correctement, **il ne doit en aucun cas vous faire mal**. Si vous ressentez des douleurs, c'est bien souvent parce que bébé tète dans une mauvaise position. Vous retrouverez un peu plus haut comment bien installer bébé quand il tète (voir page 7).

Il est fréquent que les mamelons soient sensibles durant les premiers jours de l'allaitement. Cela n'est pas étonnant, les mamelons n'ont pas l'habitude d'être stimulés de la sorte aussi souvent.

Si par contre les douleurs persistent après plusieurs jours, nous vous conseillons de consulter un spécialiste de santé comme une **consultante en lactation certifiée IBCLC**. Ne restez pas seule face à des difficultés.



D'autres questions sur l'allaitement ?

Nous vous conseillons le site de la [Leche League](#), très complet où vous trouverez une très grande quantité d'informations fiables et de qualité.

S'entourer

Pour que votre allaitement se passe dans les meilleures conditions, **il est important de savoir s'entourer des bonnes personnes** pour se sentir soutenue et accompagnée dans cette toute nouvelle aventure.

Le rôle du co-parent :

Discutez avec votre partenaire de votre souhait d'allaiter et assurez-vous qu'il sera un soutien actif dans votre allaitement. Pas seulement un "Oui tu fais ce que tu veux" mais plutôt "Je te soutiendrai dans ton choix et t'encouragerai lorsque c'est difficile, je te soulagerai en t'aidant au quotidien pour que tu puisses te concentrer sur l'allaitement et notre bébé". **N'hésitez pas à partager ce guide à votre partenaire, plus il/elle sera informé(e), plus il/elle sera à même de s'impliquer.**



Le co-parent peut créer du lien autrement avec bébé

- Câlin et bisous à gogo
- Faire du peau-à-peau
- Avoir des rituels avec bébé : le bain, la mise au lit, le change...
- Passer du temps avec bébé, jouer avec lui, lui chanter une chanson...
- Pourquoi pas prendre le relais en donnant du lait maternel à l'aide d'un DAL, d'une cuillère ou d'un biberon.

Trouver d'autres allié(e)s

Le co-parent est évidemment très important mais vous pouvez aussi trouver d'autres alliées qui pourront vous soutenir dans l'allaitement :

- Avoir une ou deux amies qui ont vécu une expérience positive de l'allaitement récemment pour vous inspirer
- Faire appel à une sage-femme pro allaitement qui vous encouragera aussi et sera disponible pour venir vous voir après l'accouchement
- Pour avoir des conseils spécialisés sur l'allaitement, contacter une consultante en lactation certifiée IBCLC est aussi une très bonne solution. L'idéal étant d'avoir son contact ou de la rencontrer avant la naissance de l'enfant.



Ma sage-femme était super. Elle est venue plusieurs fois à la maison après la naissance de Julia pour m'aider pendant la mise en place de l'allaitement. Même après dès que j'ai eu des questions, elle était toujours disponible par sms pour m'aider en cas de problème.

Lucie. A



S'équiper

Théoriquement, nous n'avons besoin de rien pour allaiter. Mais il est aussi vrai que quelques produits vous seront d'une très grande utilité dans votre aventure lactée.

Voici nos indispensables qui vous aideront à vivre pleinement un allaitement serein :

1

UN COUSSIN D'ALLAITEMENT



Un coussin d'allaitement ferme vous aidera à positionner bébé à la bonne hauteur pour une **mise au sein intuitive**. La tétée sera alors **beaucoup plus confortable** car le coussin permet de soulager le poids de votre enfant. Lorsque les tétées sont longues et que bébé grandit, ça fait la différence !

Nous avons créé le **premier coussin d'allaitement gonflable** du marché : à l'intérieur du coussin Liberty se trouve une bouée qui se gonfle en à peine 15 secondes. Une fois dégonflé, le coussin se roule et se glisse dans un petit pochon que vous pourrez transporter partout. Sa fermeture est la vraie différence avec les coussins existants : il ne s'affaisse pas et vous soutient en toute circonstance



DES COQUILLAGES D'ALLAITEMENT ET DES COUSSINETS D'ALLAITEMENT

Les coquillages d'allaitement ou les coupelles en argent permettent de **maintenir une hydratation autour des mamelons irrités** grâce aux petites pertes de lait post-tétée et ainsi d'accélérer la cicatrisation.

Les coussinets d'allaitement eux, protégeront vos vêtements des tâches en cas de fuite de lait.



UN SOUTIEN-GORGE ADAPTÉ À L'ALLAITEMENT

Il est important de choisir quelques soutiens-gorge **adaptés à votre poitrine et à l'allaitement**. Il existe des soutiens-gorge avec une ouverture sur le devant pour pouvoir baisser l'un des bonnets sans difficulté et ainsi **allaier facilement en toute discrétion**. Choisissez-en un confortable et doux.



UNE CRÈME POUR SOULAGER LES MAMELONS

Parce qu'il arrive parfois d'avoir les mamelons irrités, une **crème à base de Lanoline** vous aidera à les soulager et accélérer leur cicatrisation.

5

DES VÊTEMENTS POUR ALLAITER PARTOUT

Encore dans cet objectif d'allaiter partout, les vêtements d'allaitement seront super pratiques. Eux aussi sont munis d'une **fermeture discrète sur le côté ou devant pour pouvoir donner le sein sans avoir à relever entièrement votre haut**. L'avantage c'est que cette ouverture est quasiment imperceptible lorsqu'elle est fermée, cela n'impactera donc pas votre style.

6

UN GRAND LANGE D'ALLAITEMENT

Un lange vous sera très utile à de nombreuses occasions : pour protéger vos vêtements en cas de régurgitations, couvrir bébé quand il fait un peu frais, l'emballoter... Mais aussi lors de la tétée pour cacher votre poitrine si vous êtes pudique. Dans ce cas-là, choisissez un lange assez grand pour qu'il puisse recouvrir entièrement votre poitrine.

7

UN TIRE-LAIT

Si vous prévoyez de pratiquer des activités ou d'avoir des sorties sans votre enfant, un tire-lait est un très bon allié. Il permet de tirer votre lait et de faire un stock de lait maternel, parfait pour la reprise du travail. Il est recommandé d'attendre entre 6 et 8 semaines avant d'utiliser un tire-lait afin que la lactation soit bien mise en place.

Le mois d'or, qu'est-ce que c'est ?

Le mois d'or est une pratique ancestrale originaire de Chine. Le post-partum étant une période de fragilité pour la mère, le mois d'or joue un rôle particulièrement **important dans l'équilibre physique et mental de la jeune mère** mais aussi de son bébé. **Durant 40 jours, un repos total est conseillé à la mère pour se remettre de l'accouchement et découvrir son enfant.** En effet, une maman reposée et apaisée, c'est un bébé qui va bien.

Si vous souhaitez que ce mois d'or se passe bien, **il est important de s'informer et de le préparer dès la grossesse.**

Anticipez en préparant des plats sains et nutritifs avant l'accouchement pour ensuite gagner du temps quand bébé sera là.

Parlez de l'importance de ce mois à votre partenaire et à vos proches et n'hésitez pas à demander du soutien. **Le mot d'ordre est le repos alors assurez-vous d'avoir l'aide dont vous aurez besoin au moment venu.** Ce n'est pas pour rien qu'on dit qu'il faut un village pour élever un enfant.

“

Mon meilleur conseil est de communiquer. Il faut se sentir bien avec les personnes qui nous entourent.

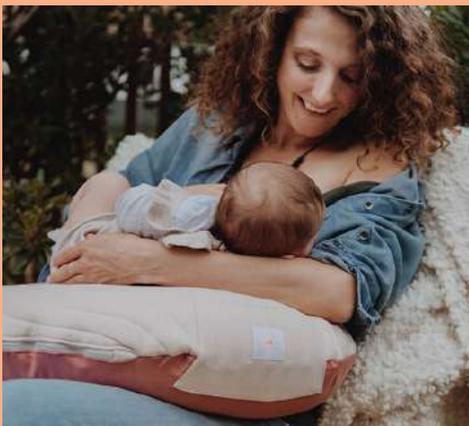
Je conseillerais d'apprendre à bien communiquer, savoir ce qu'on veut et connaître ses besoins...

**Céline Chadelat, autrice du
livre "Le Mois d'Or"**

Focus sur les principales positions pour allaiter

Il existe différentes positions pour allaiter, aucune n'est meilleure qu'une autre. **C'est à vous de les essayer pour trouver celle qui vous convient le mieux.**

La Madone



La Madone inversée



Le ballon de rugby



Allongée



Le biological nurturing (BN)



Gérer la pression, ses peurs et ses émotions

S'il y a bien une chose que vous devez garder en tête c'est que vous en êtes capable et que vous devez suivre votre intuition. **Faites-vous confiance !** Chaque femme peut allaiter alors ne doutez pas de vous.

Il est normal de se questionner et d'avoir des doutes surtout lorsque autour de soi chaque personne a son mot à dire sur notre maternité. Votre meilleur allié sera l'information. Aujourd'hui, entre internet et les réseaux sociaux, nous avons la chance d'avoir à disposition une mine d'informations souvent gratuite et facile d'accès alors profitez-en !

Faites-vous accompagner par une **consultante en lactation IBCLC** ou **entourez-vous d'autres mamans allaitantes** qui vivent la même expérience que vous pour échanger ensemble.



Selon moi, la clé pour un allaitement serein est de s'écouter et écouter son bébé. L'accompagnement, le soutien et l'information sont également d'essentiels atouts afin d'enrichir la confiance en soi. Mamas, nous sommes toutes capables d'allaiter nos bébé !

Marion.M, infirmière en maternité et accompagnante en maternage proximal

@marion_biennaitre.mereveille

Comment augmenter sa lactation ?

Il faut d'abord savoir que **la majorité des mamans ont suffisamment de lait pour nourrir leur bébé**. Mais selon les circonstances (bébé prématuré, césarienne, reprise du travail...), la lactation peut se mettre en place plus difficilement ou diminuer à certains moments. Si vous avez un doute, parlez-en à votre professionnel de santé.

Nos conseils :

- La façon la plus efficace d'optimiser sa production est d'**augmenter le nombre de tétées** car plus bébé tète **efficacement**, plus vos seins produiront du lait pour répondre à la demande. Au début de l'allaitement, vous pouvez aussi changer plusieurs fois de sein durant une tétée afin que bébé reste bien actif et éveillé.
- **Utiliser un tire-lait** peut stimuler votre lactation et vous permettre de faire un stock de lait maternel à utiliser lorsque vous vous absentez. Pour gagner du temps, un tire-lait électrique à double pompage tirera vos deux seins simultanément.



- Si cela ne suffit pas, il existe aussi des **aliments ou des tisanes galactogènes**. Ce sont des aliments qui favorisent la production de lait tels que le fénugrec, le fenouil, les amandes, l'avoine, le cumin...

Rappel :



Bien que certaines personnes puissent vous conseiller de compléter bébé avec du lait artificiel, cela va avoir tout l'effet inverse. Comme nous venons de le voir, si bébé tète moins souvent, votre corps va s'adapter et va produire moins de lait. Alors on évite absolument !



Le saviez-vous ?

Pour savoir si bébé tète correctement, observez-le : il tétera de manière dynamique au début pour stimuler l'écoulement du lait puis il ralentira et tétera plus profondément. Vous devriez l'entendre déglutir et voir sa mâchoire bouger.

Allaitement et reprise du travail

Le retour au travail entraîne souvent un sevrage prématuré des bébés allaités. Pourtant avec un peu d'organisation et si vous le souhaitez, **l'allaitement et le travail ne sont pas incompatibles.**

Les solutions pour continuer à allaiter bébé :

- Vous pouvez **alterner les tétées et les biberons de lait maternel** en cas d'absence. Pour maintenir votre lactation, il est conseillé de donner le sein au maximum quand vous êtes avec lui et de miser sur les biberons de lait maternel quand vous êtes au travail ou en déplacement.
- Vous pouvez aussi **tirer votre lait au travail**. La loi française autorise les jeunes mères à avoir une pause d'une heure journalière au travail pour tirer leur lait ou allaiter leur bébé sur place. Cependant ce droit est valable uniquement durant la première année du nourrisson.
- Vous pouvez aussi **pratiquer l'allaitement mixte** (on vous en parle juste après).



Comment conserver son stock de lait maternel ?



à température ambiante
(19 à 22 degrés)



dans un
réfrigérateur



dans un congélateur
(-18°C)

Attention, **il n'est pas possible de recongeler un lait décongelé**. Un lait décongelé pourra être mis au réfrigérateur pendant 24h maximum, passé ce délai il faudra le jeter.

Pour le décongeler, il faut soit le laisser au réfrigérateur pendant quelques heures (sans jamais dépasser 24h) ou bien laisser le récipient ou le sachet sous l'eau tiède quelques secondes.

Notez qu'il ne faut jamais utiliser de micro-onde pour réchauffer du lait maternel.



Pour mon 1er allaitement, j'ai repris le travail assez tôt. Quand ma fille a eu 2 mois et demi j'ai dû m'absenter pendant 3 semaines à l'étranger : pendant ce déplacement, j'ai tiré mon lait que j'ai conservé et ramené et nous avons réussi à remettre en place l'allaitement à mon retour.

Quelques temps plus tard, elle prenait le sein matin et soir. Chez la nounou elle avait le lait que je tirais la journée. Je suis très fière de l'avoir allaitée jusqu'à ses 14 mois !



Heidi. F, maman de Manou

Allaitement mixte, comment ça marche ?

Qu'est-ce que c'est ?

L'allaitement mixte consiste à **concilier allaitement maternel et biberons de lait infantile** pour nourrir son bébé. Peu importe la raison qui vous pousse à choisir l'allaitement mixte, que ce soit parce que vous reprenez le travail, que vous avez envie d'espacer les tétées pour plus de liberté ou que le papa souhaite aussi nourrir bébé, il n'y a absolument pas à culpabiliser.

Notez cependant qu'il est déconseillé de donner des biberons de lait industriel (sauf si vous n'avez pas le choix bien sûr) en complément des tétées au sein avant au moins 8 semaines car cela pourrait compromettre l'allaitement et amoindrir votre lactation.

Comment le mettre en place ?

Pour passer d'un allaitement exclusif à un allaitement mixte, il est nécessaire de le faire étape par étape et sans précipitation. Nous vous conseillons de remplacer la tétée de l'après-midi par un biberon avec du lait maternel et voir si cela lui convient. En effet, les tétées du matin et du soir sont celles qui réconfortent le plus l'enfant alors il est important de les maintenir dans un premier temps.

Lorsque l'enfant commence à s'habituer au biberon, vous pouvez ensuite remplacer le lait maternel du biberon par du lait infantile.

Enfin, laissez votre enfant gérer sa satiété et vous faire comprendre s'il a toujours faim ou non, tout comme il le faisait au sein. Il est inutile de le forcer à finir son biberon.



Nos conseils :

- Il est important de tirer son lait 1 à 3 fois par jour pour maintenir votre lactation et éviter les engorgements.
- Choisissez des biberons adaptés à l'âge de bébé et qui se rapprochent de l'expérience de l'allaitement ou éveillent ses sens.

Mère-ci !

Nous espérons que cet e-book a pu vous aider à préparer votre allaitement et à répondre à certaines de vos questions !

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter notre blog [ici](#), nous y publions régulièrement des articles sur l'allaitement (mais pas que 😊).

Nous remercions Heidi.F pour son témoignage si précieux ainsi que Marion Meyer @marion_biennaitre.mereveille pour la relecture de notre guide.

Lucie, fondatrice de Mumade

Suivez nos aventures



@mumade_official

www.mumade.fr

Crédits photos : • Natacha Tomczak • Marina Contis • Laura Boil
• Alexandra Murcia • Marion Mouchague • @ma_vie_de_maman_voyageuse