

# HAPPY BABY

Dossier préparé avec  
notre expert VanillaMilk  
et son réseau de  
professionnels de  
l'allaitement



## DOSSIER SPÉCIAL

# L'ALLAITEMENT

*Une belle aventure à vivre ensemble à votre rythme*

Que vous ayez préparé votre projet d'allaitement... ou pas du tout, l'essentiel est qu'aujourd'hui, votre bébé est là et que les belles découvertes seront nombreuses !

Allaiter, c'est un acte d'amour qui nourrit et renforce votre lien d'attachement avec bébé. Il n'y a pas une seule façon de le faire : ce qui compte, c'est que votre allaitement VOUS corresponde et vous rende fière et épanouie.

Ce dossier a été pensé pour vous guider pas à pas, avec des réponses simples et bienveillantes. Vous y trouverez des indications et astuces concrètes qui vous permettront de mettre en place votre allaitement, sans vous mettre de pression.

Prenez le temps de découvrir, de comprendre... et surtout d'essayer vos premières tétées avec bébé. Il sait déjà beaucoup de choses et a hâte d'en apprendre de nouvelles avec vous.

## S'il ne fallait retenir que cela...

Chère maman, dès la première tétée, vous offrez à votre bébé un cadeau inestimable : un lait unique, vivant, aux bienfaits encore largement méconnus.

Pour bien démarrer, voici quelques principes simples pour comprendre l'allaitement. Vous les retrouverez expliqués dans ce guide, à lire à votre rythme et sans pression. Inutile de tout lire d'un coup : piochez-y ce dont vous avez besoin, quand vous en avez besoin.

### ♥ PRENEZ SOIN DE VOUS

Plus vous serez détendue et confiante, plus votre corps sécrétera les hormones clés de l'allaitement. Bébé, lui, a besoin de chaleur et de proximité.

### ♥ FAITES-VOUS CONFIANCE

Votre corps sait produire le lait dont votre bébé a besoin et votre bébé naît avec le réflexe lui permettant de chercher et prendre le sein. En équipe, vous apprenez ensemble.

### ♥ CÂLINS & TÉTÉES À VOLONTÉ

Plus bébé est au sein, plus votre production de lait s'adapte à ses besoins. L'allaitement fonctionne sur le principe de l'offre et de la demande : câlins et tétées sans limite renforcent votre lactation et votre lien.

### ♥ DE BONNES HABITUDES POUR UNE TÉTÉE EFFICACE

Un bon positionnement est la clé d'une tétée efficace et sans douleur : collé contre vous, bébé doit avoir la bouche grande ouverte, pour stimuler correctement votre lactation et bien s'alimenter.

### ♥ FAITES APPEL AUX PROFESSIONNELS COMPÉTENTS

N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé formé à l'allaitement pour un accompagnement fiable et adapté.

### Et si finalement...

Si, après réflexion (et peut-être essai), vous sentez que l'allaitement ne vous correspond pas, alors il n'y a aucun problème. L'essentiel est que vous n'ayez ni regret, ni remord plus tard et que vous puissiez regarder votre parcours avec sérénité et fierté.

Ce qui importe avant tout, c'est de vivre votre maternité en accord avec vous-même et de nourrir votre bébé avec amour, quelle que soit la façon dont vous choisissez de le faire.

# Des bienfaits dès la première goutte

Chère maman, dès la première tétée, vous offrez à votre bébé un cadeau inestimable : un lait unique, vivant et dont tous les effets positifs pourraient être davantage relayés. Que vous allaitiez quelques jours, plusieurs mois voire années, vous pouvez être fière. Vous posez aujourd'hui les bases d'un lien fort et d'un équilibre précieux.

Et le meilleur est à venir ! Ce projet que vous êtes en train de mettre en place laissera une empreinte durable dans votre histoire de maman.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande l'allaitement maternel exclusif (sans eau ni autre complément) durant les 6 premiers mois, puis de le poursuivre en parallèle de la diversification alimentaire au moins jusqu'aux 2 ans de bébé.

## VOUS OFFREZ À VOTRE BÉBÉ : VOUS PRENEZ SOIN DE VOUS

- **Une protection immédiate grâce au colostrum** : produit dès les premières heures, cet « or jaune » est ultra concentré en anticorps et protège bébé contre les infections virales et bactériennes.
- **Un lait sur mesure** : votre lait s'adapte à chaque tétée, à l'âge de bébé, à son rythme, à ses besoins du moment... C'est une composition vivante, évolutive et donc toujours adaptée.
- **Une digestion idéale** : facilement assimilé, le lait maternel limite les coliques, les gaz...
- **Un lien réconfortant** : en combinant chaleur, odeur, regard de maman..., le contact au sein apaise profondément votre bébé et l'aide à découvrir notre monde plus sereinement.
- **Une meilleure récupération** : les contractions induites par la tétée aident votre utérus à reprendre sa place et sa taille plus rapidement.
- **Une protection à long terme** : l'allaitement diminue les risques de certains cancers féminins, d'hypertension ou de diabète de type 2.
- **De vrais temps de pause** : à chaque tétée, vous sécrétiez des hormones qui vous détendent et vous offrent un sommeil plus réparateur.
- **Une confiance renforcée** : en répondant aux besoins de votre bébé, vous gagnez peu à peu en assurance, en vous sentant compétente, utile et profondément connectée à lui.
- **Une ressource 100% naturelle** : sans emballage, sans transport, sans préparation ni stérilisation, le lait maternel est disponible à la bonne température, à tout moment.

### ALLAITEMENT : QUELS SONT LES BIENFAITS ?

« Le secret, c'est bébé qui fait l'allaitement ! »  
Docteur Edwige ANTIER, pédiatre, auteur de  
« mon enfant en pleine santé ».

6 minutes de conseils précieux à regarder attentivement !

En scannant ce QR code, la vidéo se lancera automatiquement.



# Pour une mise en route sereine

## VOTRE CONFORT AVANT TOUT... ET UN BÉBÉ BIEN AU CHAUD !

### La magie de l'ocytocine

Pour une mise en place sereine de votre allaitement, il est utile de booster votre sécrétion d'ocytocine, appelée « hormone de l'amour et du bien-être ».

Aussi, en cas de douleurs persistantes, de doutes ou de stress, n'hésitez pas à solliciter votre partenaire et l'équipe de la maternité pour adapter votre couchage (petits coussins, astuces...), vous proposer des solutions antalgiques et répondre à vos questions.

### La bonne position pour allaiter

Pour commencer, c'est tout simplement celle dans laquelle vous serez la mieux installée, sans douleur, ni tension. Encore une fois, il est essentiel que vous pensiez à votre confort avant même de penser à bébé.

Enfin, on tamisera un peu la lumière pour que bébé puisse aussi vous regarder.

### ♥ Pour une prise au sein efficace

Bébé installé face à vous, ventre contre ventre, la bouche grande ouverte autour de l'aréole (selon sa taille, la partie colorée doit être presque entièrement couverte), les lèvres retroussées et le nez dégagé lui permettent de téter efficacement et sans douleur ni inconfort pour vous.

### Alternez pour bien stimuler la lactation

Au cours d'une même tétée ou d'une tétée à l'autre, pensez à proposer régulièrement les deux seins pour bien les drainer et entretenir la production des deux côtés.

Inutile de laver vos seins et évitez les crèmes, parfums ou cosmétiques qui masquent votre odeur.

### Tout contre votre peau

Votre bébé a besoin de préserver son énergie précieuse pour reprendre des forces et du poids après la naissance.

Pour l'aider, gardez-le tout contre vous : en peau-à-peau sécurisé, avec une couche et son petit bonnet pour éviter qu'il ne se refroidisse. Votre chaleur, votre odeur, votre voix... lui apportent calme et réconfort et lui permettent de dormir paisiblement.

### ♥ Des tétées à volonté !

C'est le principe de l'allaitement : plus bébé tète, plus votre corps produit du lait. Aussi, pour lancer votre lactation, proposez le sein le plus souvent possible (même quand bébé dort) et sans regarder votre montre !

Votre enfant sait exactement quand il a besoin de téter, que ce soit pour se nourrir, boire, se rassurer ou s'endormir. En observant certains signes (tête tournée, mouvements de la bouche, petits bruits...), vous saurez quand lui proposer le sein sans attendre qu'il pleure.

### Limitez les manipulations

Idéalement, évitez de déshabiller bébé trop souvent durant ces premiers jours. À chaque fois qu'il pleure, qu'il est manipulé, il dépense beaucoup d'énergie pour maintenir sa température corporelle et retrouver son calme.

### La consultation en allaitement, vraiment utile ou pas ?

Consulter dès le début un spécialiste de la lactation permet de lever rapidement les inquiétudes. Souvent de légers ajustements au bon moment peuvent faire la différence. N'hésitez pas !

## Connectez-vous avec bébé, pas votre téléphone !

Pendant les tétées, regardez votre bébé, sentez-le, caressez-le, parlez-lui... Faites connaissance !

Ces échanges sensoriels vont naturellement booster la sécrétion d'ocytocine et de prolactine, hormones clés de l'allaitement.

Cette connexion favorisera la mise en route de votre allaitement, mais aussi la création d'un lien unique et apaisant.

## Patience et persévérance, vos alliées

La tétée est douloureuse ? Bébé pince votre tétou ? Il s'énerve car le lait ne vient pas ? Pas de souci, on recommence (2, 5, parfois même 10 fois pour une même tétée) !

Glissez votre petit doigt dans le coin de sa bouche pour lui faire lâcher le sein et reproposez-le lui, toujours en veillant à ce qu'il ouvre grand la bouche (c'est la clé !).

Ces premières tétées sont aussi un apprentissage pour lui. Mais rassurez-vous, quand il aura compris comment faire jaillir le lait, il saura faire de lui-même.



## Petite astuce à tester !

Au moment de lui proposer le sein, effleurez son petit nez avec votre tétou.

Il basculera ainsi légèrement sa tête en arrière pour dégager son nez et ouvrir grand la bouche.

Profitez-en pour y introduire de manière franche votre sein (et pas juste le tétou).

## LES SIGNES D'UNE TÉTÉE EFFICACE

Voici les signes qui vous indiqueront que bébé tète bien et que votre allaitement semble tranquillement se mettre en place, jour après jour :

- **Vous entendez bébé déglutir** : ces petits bruits réguliers sont la preuve qu'il avale bien le lait.
- **Ses mâchoires bougent** : vous observez le mouvement de ses tempes ou de ses oreilles.
- **Il tète activement au début, puis se détend sans lâcher le sein** : sa faim/soif et son besoin de succion sont peu à peu assouvis.
- **Vous ressentez une sensation de transfert** (petits picotements) de votre poitrine vers la bouche de bébé.
- **Vous vous sentez bien, détendue et sans douleur.**
- **Vous avez soif** : eau à volonté ! La lactation utilise de nombreuses ressources de votre organisme, notamment de l'eau. Vous vous en rendez compte, les tétées donnent soif. Buvez suffisamment, au moins 1,5 litres d'eau par jour.
- **Les couches de bébé sont mouillées et/ou souillées.**
- **Après les premiers jours, votre sein est souple en fin de tétée** : il a été bien drainé. Bébé a bien bu.
- **Du lait peut s'écouler de l'autre sein.**

# L'EAU PURE DU MONT BLANC POUR MON BÉBÉ

C'est parce que l'eau minérale Mont Blanc est naturelle, faiblement minéralisée et sans nitrates\* qu'elle convient parfaitement à la préparation de l'alimentation des nourrissons.



**SANS NITRATES\***  
**PAUVRE EN SODIUM\*\***

eau-montblanc.fr  

\*Nitrates <1mg/L \*\*Avec seulement 1,5mg/l de sodium, Mont Blanc convient aux personnes soumises à un régime pauvre en sodium.

# Les grandes étapes de la mise en route

## Premières tétées, enrichies en colostrum

Dès la naissance, bébé reçoit le colostrum, idéal pour ses débuts.

Ces premières tétées sont une étape d'apprentissage pour apprendre à se découvrir.

## Lait de transition & Ajustements

Entre le 5<sup>e</sup> et le 15<sup>e</sup> jour, votre lait évolue : c'est le lait de transition. Bébé régule votre production en variant les rythmes et les tétées plus intenses, selon ses besoins.

Faites-lui confiance !



## « Nuit de java » & Montée de lait

En attendant la montée de lait, autour du 3<sup>e</sup> jour (« nuit de java »), bébé tète très souvent pour stimuler votre production. Votre lait devient alors plus abondant, vos seins augmentent de volume et sont plus tendus.

C'est une étape normale et temporaire.

## Nouveau rythme & accompagnement

Petit à petit, votre lait devient mature et continue de s'adapter aux besoins de bébé. Vous entrez dans un nouveau rythme, à construire en douceur.

Au moindre doute, faites appel à un professionnel de santé expert en lactation, comme une consultante en lactation. Son soutien rapide vous aidera à poursuivre sereinement votre allaitement.

## Vous tenez à votre allaitement ? Ne craquez pas trop vite !

Les premiers jours, il est normal de craindre que votre bébé manque de lait. Mais rassurez-vous ! Il a des réserves pour tenir sans souci les 48 à 72 premières heures.

Plutôt qu'un biberon, qui remplacerait le colostrum, perturberait la succion au sein et ralentirait la montée de lait, prenez-le contre vous, en peau-à-peau, portez-le, rassurez-le. Ce qu'il réclame avant tout, c'est VOUS, votre odeur et votre chaleur.

**Bon à savoir :** souvent peu connues même des équipes soignantes, il existe aussi des alternatives simples au biberon, comme la cuillère, le DAL, la seringue, la tasse...

Utilisées avec de bons conseils, ces méthodes sont sûres, faciles à apprendre et renforcent votre autonomie sans fragiliser votre projet d'allaitement.

N'hésitez pas à les évoquer ou à demander une démonstration.

# Tout un réseau pour vous accompagner

## LES PROFESSIONNELS FORMÉS

### Les consultant(e)s en lactation certifié(e)s IBCLC & les titulaires d'un Diplôme Universitaire en allaitement

Ce sont LES spécialistes de l'allaitement maternel, formés de manière approfondie à la lactation humaine. A solliciter au moindre doute, tout au long de votre allaitement !

[vanillamilk.fr](http://vanillamilk.fr) et [consultants-lactation.org](http://consultants-lactation.org)

### Les sages-femmes et pédiatres formés en allaitement

Tous ne le sont pas initialement, mais s'ils ont suivi une formation complémentaire en allaitement, ils sauront répondre à la plupart de vos questions et vous orienter en cas de besoin.

### Les infirmières puéricultrices formées en allaitement

En PMI, à l'hôpital ou en libéral, elles sont une ressource précieuse pour répondre aux questions du quotidien, observer l'évolution de votre bébé et soutenir votre projet d'allaitement.

### Les autres professionnels de la périnatalité formés en allaitement

D'autres professionnels (orthophonistes, ostéopathes, ORL...) spécialistes dans leur domaine et formés en allaitement peuvent intervenir en cas de troubles de la succion, de l'oralité...

Un accompagnement pluridisciplinaire peut être un vrai atout pour favoriser un allaitement en confiance.

## Où trouver du soutien ?

Pour trouver un professionnel formé, une association, un lactarium..., rendez-vous sur le site [VanillaMilk](http://VanillaMilk) et consultez sa carte de France interactive !

En accès libre & gratuit : [vanillamilk.fr](http://vanillamilk.fr)

## LES ASSOCIATIONS DE SOUTIEN

### La Leche League France (LLLFF)

Vaste réseau d'animatrices bénévoles formées et déployées sur toute la France pour venir en aide aux familles par email, téléphone ou encore lors de réunions.

[lllfrance.org](http://lllfrance.org)

### Solidarilait

Réseau national d'écoute et d'entraide, constitué de bénévoles formées à l'allaitement qui proposent un soutien par téléphone.

[solidarilait.org](http://solidarilait.org)

### Mais aussi...

De nombreuses associations locales qui organisent partout en France des rencontres et ateliers tout au long de l'année.

## LES LACTARIUMS

Savez-vous que votre lait peut sauver la vie de bébés prématurés, nourris au lait maternel ?

Les lactariums collectent, analysent, pasteurisent et redistribuent le lait des mamans donneuses. Toute maman qui allaite et produit plus de lait que son bébé n'en a besoin peut choisir d'en donner un peu. Renseignez-vous auprès du lactarium le plus proche de chez vous.

**Bon à savoir :** selon les régions, l'équipe du lactarium peut venir récupérer votre lait à domicile.

À retrouver sur [laboiterose.fr](http://laboiterose.fr)  
Notre rubrique « Allaitement maternel »



# Les situations particulières

## LA CÉSARIENNE

Accoucher par césarienne n'empêche en rien d'allaiter votre bébé. La mise en route de votre lactation se déclenche naturellement après l'expulsion du placenta.

Avec des tétées régulières, du peau-à-peau et un bon accompagnement, vous pouvez commencer à allaiter dès les premières heures. Si vous êtes moins mobile, il suffira d'ajuster votre position pour ne pas appuyer sur la cicatrice.

Prenez le temps de vous reposer, concentrez-vous sur votre lien avec bébé et déléguez le reste à votre entourage. Ce que bébé attend de vous, c'est votre présence et vos câlins.

Même après une séparation ou un démarrage plus lent, votre allaitement a toutes les chances de bien se mettre en place. Soyez patiente et faites-vous confiance !

## LA NAISSANCE PRÉMATURÉE

Votre bébé est arrivé plus tôt que prévu ? L'allaitement sera un véritable atout pour lui. Votre lait est parfaitement adapté à ses besoins et lui apporte tout ce qu'il faut pour grandir et renforcer ses défenses.

Même si la mise au sein n'a pas pu se faire immédiatement, chaque goutte de lait que vous exprimez est précieuse et lui sera donnée avec soin.

Là aussi, le peau-à-peau et l'utilisation d'un tire-lait combiné à l'expression manuelle seront encouragés dès que possible, pour lui offrir chaleur et réconfort. L'apprentissage de la tétée se fera progressivement, à son rythme, avec votre patience et votre douceur.

[sosprema.com](http://sosprema.com)

## ALLAITER DES JUMEAUX

Votre corps est capable de produire suffisamment de lait pour nourrir deux bébés, et les principes de base restent les mêmes : peau-à-peau dès la naissance, mise au sein précoce et succion efficace.

L'essentiel est de prendre soin de vous. Fatigue, organisation, choix des positions d'allaitement... tout s'apprend avec du soutien et quelques astuces !

Lors d'une naissance multiple, disposer de bras supplémentaires peut faire toute la différence. N'hésitez pas à solliciter votre entourage et/ou des professionnels pour vous épauler au quotidien.

[jumeaux-et-plus.fr](http://jumeaux-et-plus.fr)



# Connaissez-vous VanillaMilk ?

Site spécialiste de l'allaitement maternel, VanillaMilk est aujourd'hui une ressource clé pour les parents qui réunit sur sa carte : **professionnels formés, lactariums, associations de soutien et lieux « Allaitement bienvenu ».**

## Quel est l'objectif de VanillaMilk ?

Mettre **gratuitement** à disposition des familles **des informations et ressources fiables** pour leur permettre de **préparer et vivre sereinement leur projet d'allaitement.**



## Des ressources 100% allaitement

- Une **carte interactive**,
- Plus de 100 **articles**, interviews et témoignages,
- Un guide complet des **bienfaits** de l'allaitement,
- Un dico de plus de 100 **définitions**,
- Des **infographies & mémos** simples et pratiques,
- Un **podcast** avec des témoignages de mamans,
- Des **événements** tout au long de l'année,
- Une **boutique** en ligne...



## Un réseau engagé pour un accompagnement de qualité

Depuis 2018, VanillaMilk construit un réseau d'acteurs de l'allaitement afin de proposer **des informations accessibles, fiables et vérifiées.**

En encourageant **la collaboration entre professionnels**, le site permet un accompagnement complet et un soutien adapté tout au long de l'allaitement.



## EXCLUSIVITÉ VANILLAMILK

**Un doute ? Une question ?  
Une urgence ?... N'attendez pas !**

Notre service de téléconsultations permet à toute maman d'être rappelée au plus vite par une consultante en lactation.



[vanillamilk.fr](http://vanillamilk.fr)

# Les questions fréquentes

## J'AI MAL. EST-CE NORMAL ?

Allaiter ne doit jamais être douloureux. Cependant, une bonne prise du sein est essentielle pour éviter l'inconfort.

Si une douleur apparaît, n'attendez pas ! Un simple ajustement suffit souvent à l'éliminer.

Pour repositionner bébé, n'ayez pas peur de faire, re-faire et re-re-faire. Glissez votre petit doigt dans le coin de sa bouche pour l'inviter à lâcher le sein et reproposez-le lui, toujours en veillant à ce qu'il ouvre grand la bouche.

Besoin d'un coup de pouce ? L'oeil expert d'une professionnelle spécialiste de l'allaitement sera précieux dès le début pour s'assurer que les bons réflexes sont adoptés.

**Astuce :** après chaque tétée, appliquez une petite goutte de votre lait sur le mamelon. Hydratant et cicatrisant, il aide à prévenir échauffements et crevasses. Un soin naturel, toujours à portée de main !

### ♥ Assurez vous de faire appel à des professionnels spécialistes du sujet !

Durant votre séjour à la maternité, vous allez rencontrer plusieurs professionnels de santé.

Toujours à l'écoute de vos questions, beaucoup n'ont pas reçu de formation spécifique en allaitement maternel. De plus, faute de temps ou de disponibilité, ils n'ont pas toujours la possibilité de vous accompagner comme vous en auriez besoin. Cela peut expliquer pourquoi vous pouvez constater des conseils différents, voire contradictoires, d'un soignant à un autre.

Si vous avez le moindre doute ou besoin de soutien, pensez à consulter une consultante en lactation certifiée IBCLC ou titulaire d'un Diplôme Universitaire en allaitement. Vous ne le regretterez pas, leur expertise vaut de l'or.

Plus ce soutien intervient tôt, meilleures sont vos chances de bien démarrer, vous sentir confiante et épanouie et vivre un allaitement qui vous ressemble, sur la durée.

Sur le site VanillaMilk, le service de téléconsultations vous garantit d'être rappelée (souvent en quelques minutes) par une consultante en lactation diplômée.

En savoir plus : [vanillamilk.fr/teleconsultation-allaitement](http://vanillamilk.fr/teleconsultation-allaitement)

## QUE FAIRE SI LA MONTÉE DE LAIT N'ARRIVE PAS ?

Pas d'inquiétude ! Elle finira par arriver.

Soyez patiente, continuez à proposer le sein souvent et faites confiance à votre corps.

La montée de lait est une étape parmi d'autres : l'allaitement se construit jour après jour.

Rappelez-vous que cette « montée » est en réalité une activation progressive de votre lactation, qui s'adapte naturellement aux besoins de votre bébé. Patience et persévérance sont donc vos meilleurs alliés.

## EST-CE L'ALLAITEMENT QUI ME FATIGUE AUTANT ?

L'allaitement en lui-même ne fatigue pas. Au contraire, il permet un sommeil plus réparateur. C'est surtout votre accouchement, le rythme intense des premiers jours, les émotions et le manque de repos qui vous épuisent. Prenez soin de vous et reposez-vous dès que possible.

## AI-JE ASSEZ DE LAIT ? EST-IL ASSEZ NOURRISSANT ?

Oui, votre corps est parfaitement capable de nourrir votre bébé, en quantité (ce qui importe le plus) comme en qualité.

Dès la naissance, chaque tétée et chaque moment en peau-à-peau stimulent votre production de lait. Peu importe la taille de votre poitrine : vous avez tout ce qu'il faut pour lui offrir un lait en quantité suffisante et adapté à ses besoins.

Vous avez l'impression de manquer de lait ? Un simple ajustement du rythme des tétées suffit souvent. C'est physiologique : plus bébé tète, plus vous produisez.

Faites-vous confiance ! Votre corps sait faire.

## COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ MANGE ASSEZ ?

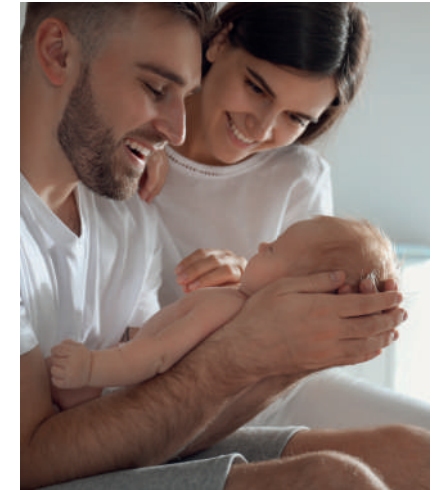
Il est normal de se poser cette question, mais votre bébé vous envoie de précieux signaux. S'il tète souvent, est apaisé après la tétée et mouille bien ses couches, c'est qu'il reçoit ce dont il a besoin.

Vous pouvez aussi écouter le rythme de sa déglutition, signe qu'il avale bien, ressentir le transfert du lait depuis votre sein lorsqu'il tète efficacement et constater que votre sein est plus souple après la tétée. Sa prise de poids et son éveil sont également de bons indicateurs.

## BÉBÉ REFUSE LE SEIN OU S'ÉNERVE. QUE FAIRE ?

Rassurez-vous, ce comportement est fréquent au début. Bébé apprend, tout comme vous, et parfois il a simplement besoin d'un peu plus de temps et de calme. Avant d'insister, prenez-le contre vous, apaisez-le, tamisez la lumière et proposez-lui le sein en position semi-allongée, au calme quand il est plus détendu.

S'il semble hésitant à téter, il existe des alternatives douces avant d'envisager le biberon, comme la cuillère ou le DAL, pour lui donner votre lait sans perturber l'allaitement.



Faites vous confiance (à tous les deux) et n'hésitez pas à consulter des professionnels de santé formés en allaitement.

## COMMENT GÉRER LES NUITS À LA MATERNITÉ ?

Les tétées sont souvent plus fréquentes la nuit à la maternité, et c'est tout à fait normal. Votre bébé n'inverse pas le jour et la nuit : il suit simplement son propre rythme, encore très différent du vôtre. Ces tétées nocturnes jouent un rôle essentiel pour lancer et entretenir votre lactation.

Les premières nuits peuvent donc sembler éprouvantes, surtout si vous êtes seule. Sachant cela, essayez d'anticiper et de profiter de chaque moment calme dans la journée pour vous reposer, même quelques minutes.

Préparez votre chambre pour la nuit : veilleuse douce, couches et eau à portée de main, bandeau de peau-à-peau...

Et, si vous en avez l'énergie, pourquoi ne pas prendre bébé avec vous pour faire quelques pas dans le service calme et endormi ? C'est souvent un moment doux et réconfortant que vous apprécierez tous les deux.

## COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ A FINI DE MANGER ?

Fiez-vous à votre bébé : lorsqu'il a fini, il devient détendu, parfois même endormi, et lâche le sein de lui-même. Ses mains s'ouvrent, son corps se relâche. De votre côté, vous sentirez que votre sein est plus souple et moins tendu. Ces petits signes sont vos meilleurs indicateurs qu'il a bien bu.

## PUIS-JE PROPOSER UNE TÉTINE À BÉBÉ ?

Les premières semaines, il est préférable d'éviter la tétine.

L'allaitement fonctionne grâce à la stimulation du sein par la succion : plus bébé tète au sein, plus votre lactation se met en place. Si son besoin de succion est comblé autrement (tétine, doigt...), il viendra moins au sein, ce qui peut ralentir la production de lait et mettre en péril votre allaitement.

Une fois l'allaitement bien installé, vous pourrez réévaluer la question sereinement, idéalement en échangeant avec un professionnel.

## DE QUOI AI-JE BESOIN POUR ALLAITER ?

En réalité, rien n'est vraiment indispensable pour allaiter.

Choisissez ce qui vous rassure et vous met à l'aise, sans vous précipiter sur des achats coûteux. Une écharpe, un coussin, un tire-lait, des coquilles, un soutien-gorge d'allaitement (idéalement sans armature)... pourront être utiles, mais mieux vaut attendre votre sortie et installation à la maison afin de connaître vos besoins réels.

Côté vêtements, se sentir belle et confiante est important. Vous pourrez donc tout à fait vous offrir de jolies pièces pour sortir, mais souvent un simple débardeur sous un haut ample ou un gilet suffit pour allaiter en toute simplicité.

## PUIS-JE DÉSORMAIS MANGER DE TOUT ET BOIRE DE L'ALCOOL ?

Vous pouvez manger de tout. L'allaitement permet même à votre bébé de découvrir, à travers votre lait, les saveurs de vos repas. C'est un véritable éveil des goûts pour lui. Il n'y a donc pas d'interdits alimentaires particuliers (sauf en cas d'allergie connue).

Pour l'alcool en revanche, la prudence est de mise, surtout les premières semaines, dans cette phase où bébé tète fréquemment et de façon imprévisible.

Plus tard, une consommation très occasionnelle et modérée sera possible, en veillant à espacer votre consommation et la prochaine tétée de plusieurs heures.

## LES DÉBUTS SONT COMPLIQUÉS. JE SUIS DÉCOURAGÉE... CELA EN VAUT-IL LA PEINE ?

Ces premiers jours et semaines peuvent être éprouvants et ce sentiment de découragement est fréquent.

Avant de prendre une décision, offrez-vous un moment pour vous poser les bonnes questions : « Allaiter mon bébé est-il vraiment important pour moi ? Est-ce un désir profond ou plutôt une pression extérieure ? Qu'est ce qui est le plus compliqué ? »...

Écoutez-vous, sans jugement. Si vous souhaitez poursuivre, osez demander de l'aide ! Des solutions existent pour ajuster votre allaitement à votre rythme et vos besoins, avec le soutien d'une personne formée.

Mais si, au fond de vous, vous sentez que ce n'est pas votre chemin, c'est un choix qui mérite tout autant d'être respecté. L'essentiel est que votre décision soit la vôtre, prise en conscience, sans regrets.

Vous resterez bien entendu la meilleure des mamans pour votre enfant.

# Le retour à la maison

## UNE NOUVELLE ORGANISATION

### Des priorités à revoir

À la maison, oubliez l'idée de retrouver tout de suite une organisation parfaite : vos priorités ont changé et c'est normal. Prenez le temps de ralentir, recentrez-vous sur l'essentiel : vous, votre bébé, votre famille... et votre allaitement ! Laissez de côté ce qui peut attendre.

Et le sommeil ? Les recommandations préconisent aux mamans de dormir la nuit dans la même chambre que bébé durant ses six premiers mois. Aussi, réaménagez vos espaces parentaux et organisez-vous des moments de repos à tour de rôle. L'essentiel est que tout le monde puisse dormir pour récupérer.

### Un cocon rien qu'à vous

Aménagez-vous un petit coin confortable avec un panier cocooning : coussins, plaid, eau, encas, bon livre... Un espace où vous pourrez allaiter sereinement, sans stress.

Éloignez les écrans et réseaux sociaux pour rester connectée à vous-même et à bébé. Chaque tétée peut devenir un moment de pause et de petits plaisirs simples.

## ♥ Demandez de l'aide, sans culpabilité

Ne cherchez pas à tout gérer seule. Sollicitez votre entourage. Faites appel aux associations, aux professionnels spécialisés, aux solutions de soutien parental à domicile, aux centres de PMI, aux aides de la CAF...

Il n'y a pas de honte à demander de l'aide (pour les repas, le ménage, les soins de bébé, l'administratif...) : cela vous permettra de préserver votre énergie et de vivre pleinement cette période d'adaptation.

## Laissez-les vous gâter !

On n'y pense pas mais, une fois à la maison, une consultation en allaitement est une idée-cadeau qui sera appréciée de tous... vous comme vos proches !

Originale, bienveillante, pratique, écologique... et qui fait VRAIMENT plaisir, elle sera bien plus utile qu'un énième doudou ou couverture.

Osez suggérer cette idée (ou faites-le via votre partenaire) car, une chose est certaine, ce n'est pas votre entourage qui l'envisagera sans vous consulter.



## ♥ VOTRE PARTENAIRE : UN ALLIÉ PRÉCIEUX

L'allaitement repose sur vous, mais votre partenaire a un rôle essentiel à jouer. Dès le retour à la maison, il ou elle peut prendre en charge les soins, les bercements, les promenades, les rituels du soir...

Cela lui permettra de créer un lien fort avec bébé tout en vous permettant de souffler.

Veillez à prévoir des câlins à 3 avec bébé et des moments à 2 pour échanger sur vos besoins et ressentis respectifs. Répartissez alors les tâches pour que chacun trouve sa place et s'épanouisse dans cette nouvelle phase de vie.

## LES PREMIÈRES SORTIES

Besoin d'allaiter en dehors de chez vous ? Pas d'inquiétude, vous pouvez allaiter partout où vous le souhaitez : c'est naturel et c'est même un droit. Prévoyez un châle ou une écharpe si cela vous rassure, et installez-vous confortablement.

L'essentiel est que votre bébé puisse téter dès qu'il en a besoin, où que vous soyez !

Participer à des ateliers ou rencontres entre parents peut aussi vous aider à prendre confiance, entourée de regards bienveillants, et même de bénéficier d'astuces d'autres mamans.

## LE TIRE-ALLAITEMENT

Le tire-lait n'est pas indispensable pour allaiter, mais il peut être un allié précieux dans certaines situations : soulager un engorgement, stimuler la lactation, conserver votre lait pour une reprise du travail ou une absence ou nourrir bébé autrement.

Il existe plusieurs modèles (manuel, électrique, simple ou double) selon vos besoins. Pour tirer efficacement, être bien accompagnée sera donc essentiel.

Un professionnel pourra vous guider sur le rythme, les astuces et la bonne taille de tétérille (très important). Le tire-lait se loue en pharmacie ou via des services spécialisés. L'essentiel est de choisir celui qui vous convient.

## LA REPRISE DU TRAVAIL

Travailler et allaiter, c'est possible et même bien plus courant qu'on ne le pense.

Et, pour ne pas vous mettre de pression, sachez que reprendre le travail ne signifie pas forcément sevrer bébé : beaucoup de mamans conservent simplement la tétée du matin et/ou du soir, un moment de connexion et de douceur avant ou après la séparation de la journée.

Le Code du travail prévoit une heure par jour pour tirer son lait. En discutant ouvertement avec votre employeur, les RH ou vos collègues, vous pourrez imaginer ensemble des solutions (certaines toutes simples) adaptées à votre rythme et à votre environnement.

Côté pratique, quelques petites astuces bonnes à connaître : glisser une chaussette autour du tire-lait pour ne pas stresser en regardant la quantité tirée, plonger votre nez dans un body de bébé et regarder une photo ou vidéo de lui pour déclencher le réflexe d'éjection...

## CHOISISSEZ L'ALLAITEMENT QUI VOUS CONVIENT !

Il n'existe pas une seule façon d'allaiter, mais de multiples possibilités.

Certaines mamans ne jurent que par l'allaitement exclusif au sein, d'autres préfèrent le mixte (sein et biberon de lait maternel ou artificiel), tandis que certaines optent pour le tire-allaitement et proposent ainsi leur lait autrement. Selon vos besoins, envies ou contraintes, des solutions existent toujours et les professionnels spécialisés sont là pour vous accompagner.

Écoutez-vous, essayez, ajustez... et trouvez le rythme et la façon d'allaiter qui vous ressemblent !

# À l'attention du second parent

Vous ne donnez peut-être pas le sein, mais votre place est essentielle.

Votre présence, votre soutien et votre implication peuvent tout changer dans la réussite de cet allaitement... et dans l'équilibre de votre famille. Voici comment accompagner votre compagne et construire, vous aussi, un lien unique avec votre bébé.

## POUR ACCOMPAGNER & SOUTENIR VOTRE COMPAGNE

### Découvrez votre rôle hormonal

Les premières semaines, tout repose sur une mécanique hormonale : plus votre compagne est détendue et soutenue, plus son corps produit d'ocytocine, l'hormone de l'amour qui facilite l'écoulement du lait.

Votre présence rassurante, vos câlins, vos gestes doux et vos paroles valorisantes favorisent directement cette sécrétion. Votre implication n'a donc rien d'accessoire.

### Protégez votre bulle

Les premiers jours, votre mission est de préserver votre cocon de sérénité : limitez les visites, gérez le quotidien, soyez le filtre face aux conseils non sollicités...

Ce soutien invisible mais décisif permettra à votre compagne de se concentrer sur l'essentiel : créer son lien avec bébé.

### Encouragez-la !

Les premiers jours, elle a besoin d'entendre qu'elle fait du bon travail. Votre regard, vos mots, vos gestes ont un pouvoir immense sur sa confiance. Dites-lui qu'elle peut être fière, qu'elle fait ce qu'il y a de mieux pour votre bébé, que vous êtes là pour elle.

Votre reconnaissance et votre soutien seront son moteur pour continuer sereinement.

### Proposez-lui votre aide et soutien

Un doute ? Une difficulté ? Proposez-lui de réserver et participer ensemble à une consultation en allaitement : un geste discret mais essentiel pour sa confiance.

## POUR TROUVER VOTRE PLACE AU COEUR DE L'ALLAITEMENT

### Vous êtes parent à part entière

L'allaitement repose sur votre compagne, mais la parentalité se vit à deux. Votre bébé a besoin de votre amour, votre voix, vos bras, vos gestes tendres... Votre place dans ce trio est unique et essentielle.

Il est normal d'avoir des questions ou de se sentir parfois en retrait : parlez-en ! Les professionnels sont aussi là pour vous.

### Construisez votre propre lien avec bébé

Vous avez mille occasions de créer ensemble une relation forte et unique : portage, peau à peau, bercements, rituel du soir...

Ces moments vous appartiennent. Plus vous les vivez tôt et souvent, plus votre bébé apprendra à se rassurer à votre contact.

### Prenez soin de vous aussi et profitez !

Être pleinement présent demande de l'énergie. Profitez du congé paternité pour ralentir et vous recentrer sur votre nouvelle vie de famille. Dormez dès que possible, même en journée, et délestez-vous du reste.

Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin d'eux. Vous êtes un pilier, mais vous avez le droit de souffler.

### Et votre couple ?

Votre complicité reste essentielle. Échangez, touchez-vous, offrez-lui des gestes tendres : massages, bisous, caresses. Le retour à l'intimité viendra en douceur, quand elle se sentira prête. Patience et bienveillance seront vos meilleures alliées.

# L'ABCdaire de l'allaitement

## ALLAITEMENT INSTINCTIF

Approche qui favorise une position naturelle qui stimule les réflexes d'attachement de bébé et facilite une prise du sein spontanée et efficace. Le bébé repose sur le ventre de sa maman, inclinée légèrement en arrière.

Syn. : Biological Nurturing

## ARÉOLE

Zone colorée autour du mamelon, que bébé doit prendre presque en totalité en bouche pour garantir une tétée efficace.

## BOUT-DE-SEIN EN SILICONE

Petit embout posé sur le sein, avec l'accompagnement d'un professionnel compétent, pour faciliter la tétée dans certaines situations spécifiques et toujours de façon temporaire.

Syn. : téterelle, protège-mamelon

## CODE DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

Ensemble de recommandations de l'OMS visant à promouvoir et protéger l'allaitement maternel, en encadrant la commercialisation des substituts du lait maternel.

Syn. : code international de commercialisation des substituts du lait maternel

## CRAT

Site web de référence pour vérifier, avec votre médecin, la compatibilité des médicaments pendant l'allaitement. Car oui, se soigner et allaiter, c'est possible !

## CREVASSE

Petite fissure douloureuse sur le mamelon, souvent causée par une mauvaise position. Solution : une goutte de lait pour soulager et la poursuite des tétées après correction.

## ENGORGEMENT

Tension et douleur dans les seins devenus « trop » pleins en raison d'une accumulation de lait. Attention à la montée de lait et aux jours de pointe ! Solutions : bébé au sein ++, recueil ou tire-lait, expression manuelle...

## EXPRESSION MANUELLE

Technique qui permet de faire sortir le lait avec ses mains et sans tire-lait. Demandez l'aide d'un professionnel compétent !

## JOURS DE POINTE

Périodes (notamment 4 semaines après la naissance) où bébé tète soudainement plus souvent pour stimuler la production de lait et ainsi répondre à ses besoins grandissants.

Syn. : pics de croissance

## MASTITE

Inflammation du sein pouvant provoquer douleur, rougeur et parfois fièvre, souvent liée à une accumulation de lait.

## RECUEIL-LAIT

Petit accessoire en silicone qui peut récupérer le lait qui s'écoule de l'autre sein et soulager en cas d'engorgement.

## SIGNES D'ÉVEIL

Petits mouvements ou comportements de bébé (mains à la bouche, tête tournée, recherche du sein...) qui indiquent, même quand il dort, qu'il est prêt à téter, bien avant les pleurs.

Syn. : signes précoces de faim

## SUCCION NON NUTRITIVE

Tétée sans transfert de lait mais pleine de sens : elle calme bébé, le reconforte, soutient votre lactation et renforce votre lien unique avec lui.

Syn. : tétées de confort