

HAPPY BABY



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

VanillaMilk
MON ALLAITEMENT, TOUT SIMPLEMENT

DOSSIER SPÉCIAL

L'ALLAITEMENT

Préparer votre projet en confiance et bien entourée

L'allaitement est une belle continuité entre la naissance et les premiers instants avec votre bébé. Il nourrit, réconforte et renforce votre lien unique.

Vous vous posez peut-être des questions sur son fonctionnement, sa préparation ou son organisation au quotidien ? Ce guide est là pour y répondre, vous accompagner pas à pas et vous donner toutes les clés pour construire un projet d'allaitement qui vous ressemble, en toute sérénité.

Ne doutez pas de vos capacités ! Votre corps est conçu pour allaiter, mais chaque parcours est unique. Et si un jour vous avez besoin d'un coup de pouce, vous saurez exactement vers qui vous tourner.

LE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT

Allaiter est une aventure unique pour laquelle il est essentiel d'avoir les bons contacts. Et, bonne nouvelle ! Des professionnels formés et des associations spécialisées sont disponibles partout en France.

Les professionnels

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 !

Où les trouver ? www.vanillamilk.fr et www.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 serein.

Les associations

La Leche League France (LLL)

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.

En savoir plus : www.lllfrance.org

Solidarilait

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

En savoir plus : www.solidarilait.org

Jumeaux et +

Fédération qui apportent des réponses et de l'aide aux parents de jumeaux et multiples sur l'allaitement mais pas seulement...

En savoir plus : www.jumeaux-et-plus.fr

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 de donner un peu de son lait.

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.

Où trouver ces soutiens ?

Pour trouver près de chez vous un professionnel formé, une association, un lactarium..., rendez-vous sur le site VanillaMilk et consultez sa carte de France interactive !

En accès libre et gratuit : www.vanillamilk.fr

À lire :

Votre dossier spécial allaitement dans votre guide Happy baby Ma première année

Le livret VanillaMilk de la future maman sur <https://vanillamilk.fr/pdf/livret-future-maman.pdf>

LE « CHOIX » DE L'ALLAITEMENT

L'alimentation de votre bébé est une décision intime et personnelle qui mérite réflexion.

Plus qu'un "choix" à faire, il s'agit surtout de savoir ce dont VOUS avez envie.

Si allaiter ne s'improvise pas totalement et demande un apprentissage (comme tant de choses dans la parentalité), avec les bonnes informations et les bons soutiens, vous avez tout ce qu'il faut pour nourrir votre bébé. Malheureusement, la pression sociale, les avis contradictoires et les jugements permanents peuvent vous perturber et souvent vous faire douter.

Prenez donc le temps de vous informer, d'échanger avec un maximum de personnes pour envisager ce qui VOUS convient le mieux, à vous et votre bébé, sereinement et en confiance.



UN LAIT AUX POUVOIRS FASCINANTS

On entend souvent dire que le lait maternel est idéal pour bébé. Mais savez-vous vraiment pourquoi ? Bien plus qu'un simple aliment, c'est un liquide vivant, conçu sur-mesure pour votre enfant et qui s'adapte en temps réel à ses besoins. La preuve :

- **Le colostrum, un élixir de vie :** dès la naissance, votre corps produit un lait doré ultra-concentré. Riche en anticorps et facteurs de croissance, il protège bébé des infections, tapisse son tube digestif et renforce son immunité.
- **Un bouclier naturel :** le lait maternel contient des cellules vivantes et des anticorps qui neutralisent les bactéries et préviennent les infections ORL, digestives et respiratoires. Il renforce aussi le microbiote intestinal.
- **Un lait qui s'adapte** : contrairement aux idées reçues, votre lait évolue constamment :
 - par temps chaud, il est plus aqueux pour hydrater bébé,
 - son goût varie selon votre alimentation, éveillant ses papilles,
 - en cas de maladie, il s'enrichit en anticorps pour l'aider à guérir,
 - en co-allaitement, il peut s'adapter aux besoins de chaque enfant.
- **Une composition qui évolue à chaque tétée :** votre lait change au fil de la tétée pour répondre aux besoins immédiats de bébé et lui permettre de réguler son appétit.

Et les bienfaits de l'allaitement ne s'arrêtent pas à la santé de bébé. Il protège aussi la maman (réduction du risque de cancers féminins, de diabète, meilleure récupération post-accouchement), simplifie le quotidien (pas de préparation, toujours disponible), allège le budget familial et bénéficie à la planète en limitant les déchets et l'empreinte carbone.

Envie d'en savoir plus ? Retrouvez plus de 60 bienfaits de l'allaitement sur VanillaMilk.fr !



FONCTIONNEMENT ET MISE EN PLACE DE L'ALLAITEMENT

La naissance marque le début d'une rencontre unique. Avec quelques informations clés à connaître, c'est à partir de ce moment que tout va naturellement se mettre en place.

Faites confiance à votre bébé et écoutez-vous !

Votre bébé, guidé par ses instincts, va chercher votre chaleur, votre odeur et, bien souvent, votre sein. Même si, à cet instant précis, vous hésitez encore à allaiter, ce moment est une précieuse occasion pour écouter vos envies et peut-être changer d'avis en dernière minute.

Le cercle vertueux des hormones

Dès l'accouchement, votre corps libère de l'ocytocine, « hormone de l'amour », qui favorise l'attachement... mais aussi l'éjection du lait. Ce lien avec bébé stimule la prolactine, qui, elle, régule la production lactée.

Plus vous regardez votre bébé, plus il tète, plus ces hormones s'activent, renforcent la lactation et vous entraînent tous les deux dans un magnifique cercle vertueux.

Les bienfaits du peau-à-peau

À mettre en place le plus souvent possible, le peau-à-peau aide bébé à réguler sa température, facilite son accès au sein et favorise

la sécrétion d'ocytocine. Il vous apaise, vous permet de vous reposer tout en stimulant la lactation. Pour une sécurité optimale, veillez à être bien installée avec l'aide du personnel soignant si besoin.

Bon à savoir

Le vernix, substance blanche et cireuse recouvre le corps de bébé à sa naissance et hydrate sa peau. Idéalement, demandez à retarder le premier bain pour préserver ses bienfaits protecteurs le plus longtemps possible.

De bonnes habitudes à prendre dès la première tétée

Un bon début d'allaitement repose aussi sur une bonne prise du sein. Une bouche bien ouverte autour de l'aréole, les lèvres retroussées et un nez dégagé permettent à bébé de téter efficacement et sans douleur ni inconfort pour vous. Le regard bienveillant d'une professionnelle formée en allaitement sera une aide précieuse pour s'assurer que tout démarre dans les meilleures conditions.

Connaissez-vous VanillaMilk ?

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



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 des 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 diplômée, sous 24 heures maximum.



vanillamilk.fr

La loi de l'offre et de la demande

Votre corps produit du lait en réponse à la stimulation du sein : plus bébé tète, plus votre lactation s'adapte. Pour maintenir une production suffisante, allaitez fréquemment, sans regarder l'horloge et sans limiter la durée des tétées. Alternier le sein gauche et droit à chaque début de tétée permet de bien stimuler les deux côtés.

Chaque tétée envoie à votre corps le signal de continuer à produire du lait. Faites confiance à ce processus naturel et laissez le temps à votre lactation de s'installer.

Patience, confiance et soutien seront vos meilleurs alliés !

L'importance du repos et du soutien

Les premiers jours, un environnement calme et du repos favorisent la montée de lait.

Votre partenaire, votre maman, une amie... joueront alors un rôle précieux en veillant à votre confort et en vous rappelant que votre corps sait faire. Se sentir soutenue, encouragée et confiante aide la lactation à s'installer naturellement.

Bon à savoir

Si vous en ressentez le besoin, limitez les visites pour profiter de ces premiers instants et vous concentrer sur votre bébé et votre allaitement. Vos proches le comprendront et sauront attendre quelques jours de plus.

Chaque naissance est unique, chaque allaitement aussi. Faites confiance à votre bébé, à votre corps et à vos ressentis... et osez demander de l'aide si vous en avez besoin !

Allaiter est naturel mais pas inné.

« ALLAITER FAIT-IL MAL ? »

Allaiter ne doit jamais être douloureux. Votre bébé naît avec le réflexe de téter et sait instinctivement chercher le sein. Cependant, une bonne prise du sein est essentielle pour éviter l'inconfort : sa bouche doit être bien



ouverte, ses lèvres retroussées et son menton en contact avec votre sein.

Si une douleur apparaît, n'attendez pas ! Un simple ajustement suffit souvent à l'éliminer. Une professionnelle spécialiste de l'allaitement peut vous accompagner dès le début pour s'assurer que tout est bien en place.

Un bon départ évite les mauvaises habitudes et prévient les douleurs.

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

« AURAI-JE ASSEZ DE LAIT ? »

Un grand OUI ! Votre corps est fait pour nourrir votre bébé. La production de lait fonctionne sur un principe simple : plus bébé tète, plus vous produisez. Dès la naissance, le peau-à-peau et des tétées fréquentes stimulent naturellement la lactation.

Contrairement aux idées reçues, la taille de votre poitrine n'a aucune influence sur votre capacité à allaiter. Qu'elle soit petite ou volumineuse, c'est la glande mammaire qui produit le lait. Celle-ci est présente en quantité suffisante chez toutes les femmes. Faites-vous confiance, votre corps sait faire !

« ET SI BÉBÉ REFUSE LE SEIN ? »

Si bébé semble hésitant à téter, il existe des alternatives avant d'envisager le biberon. Le Dispositif d'Aide à la Lactation (DAL) permet par exemple, à l'aide d'une petite sonde, de lui apporter du lait tout en gardant au sein, stimulant ainsi la lactation et son réflexe de succion. Un gobelet, une seringue (sans aiguille) ou une simple petite cuillère sont aussi de bonnes options pour lui donner quelques précieuses gouttes de colostrum sans risquer de compromettre l'allaitement.

Dans tous les cas, patience et accompagnement bienveillant permettront souvent de débloquer la situation en douceur.

« COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ MANGE VRAIMENT ? »

Il est normal de se poser cette question, mais votre bébé vous envoie de précieux signaux. S'il tète souvent, semble 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 son lait et 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.



Si, certains jours, vous avez l'impression de manquer de lait, c'est que votre corps n'a pas encore eu le temps de s'adapter à la demande (plus importante) de bébé. Le secret est alors simple : mettre bébé au sein aussi souvent que possible, privilégier le peau-à-peau et laisser faire la nature. Plus il tétera et sera contre vous, plus votre corps produira de lait.

Bon à savoir

Les courbes de poids de l'OMS sont adaptées aux bébés allaités et reflètent leur croissance naturelle. Privilégiez-les pour un suivi juste et évitez de les comparer à celles des bébés nourris au lait infantile.

« DE QUOI AURAI-JE BESOIN ? »

Sachez-le, aucun accessoire 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 d'allaitement, un tire-lait ou un soutien-gorge (idéalement sans armature) pourront être utiles, mais mieux vaut attendre bébé afin de connaître vos besoins réels.

Côté vêtements, se sentir belle et confiante est important, mais souvent un simple débardeur sous un haut ou pull ample suffit pour allaiter en toute simplicité.

**POUR ARRÊTER TOTALEMENT LA CIGARETTE,
SI JE SUIS ENCEINTE OU SI J'ALLAITE
JE PEUX BÉNÉFICIER D'UN
TRAITEMENT NICOTINIQUE SUBSTITUTIF.**

J'allaite !
que je sois fumeuse
ou non-fumeuse

**N'hésitez pas à vous rapprocher
d'une sage-femme tabacologue
qui vous aidera à en finir
définitivement avec la cigarette.**



Association Nationale des
Sages-Femmes
Tabacologues



TABAC, CANNABIS & ALLAITEMENT

Tabac

Votre lait reste le meilleur choix pour votre bébé, fumeuse ou non fumeuse.

Si vous fumez, il est cependant important de prendre quelques précautions pour limiter autant que possible l'exposition de votre bébé à la nicotine (qui passe dans le lait) et au risque du tabagisme passif. Il est ainsi recommandé de vous changer avant d'allaiter son bébé, de fumer juste après une tétée (plutôt qu'avant) et en extérieur pour limiter son exposition.

Chaque réduction de consommation est un pas bénéfique et des professionnels de santé peuvent vous accompagner, notamment avec des substituts nicotiniques compatibles avec l'allaitement.

Besoin d'aide ? Plus d'informations sur : www.appri.fr

Cannabis

Le cannabis (THC) passe aussi dans le lait mais peut, lui, affecter le développement du bébé. Il est donc fortement recommandé d'éviter sa consommation pendant toute la période de l'allaitement.

MÉDICAMENTS & ALLAITEMENT

Se soigner et allaiter, c'est possible !

Si vous devez prendre un traitement après la naissance, sachez que la plupart des médicaments reste compatible avec l'allaitement. Il est rare qu'un traitement impose un sevrage et dans bien des cas, il existe des alternatives sûres. Ne renoncez pas à allaiter par précaution avant d'avoir vérifié, avec un professionnel de santé formé, la compatibilité de votre traitement.

Besoin de ressources fiables ?

- Le CRAT (Centre de Référence sur les Agents Tératogènes) propose une base de données actualisée sur la compatibilité des médicaments avec l'allaitement : www.lecrat.fr
- Les Centres Régionaux de Pharmacovigilance peuvent également vous renseigner sur les risques éventuels d'un médicament et vous orienter vers des solutions adaptées. Contactez-les pour des informations précises et actualisées : www.rfcrpv.fr



CÉSARIENNE & ALLAITEMENT

Après une césarienne ou une séparation, tout reste possible.

Dès les retrouvailles, en respectant votre confort, bébé peut être mis contre vous puis au sein, en position semi-inclinée ou sur le côté. Ne doutez pas de vous, soyez patiente et faites-vous confiance à tous les deux !

Et en attendant, le recueil du colostrum le plus tôt possible, une petite photo/vidéo de bébé et une éventuelle stimulation du sein peuvent aider à initier la lactation.

PRÉMATURITÉ & ALLAITEMENT

Si votre bébé arrive plus tôt que prévu, sachez que l'allaitement maternel sera encouragé, soutenu et accompagné avec douceur par l'équipe médicale. En effet, votre lait, naturellement adapté à ses besoins, sera un précieux allié pour l'aider à grandir et à renforcer son système immunitaire.

Dès la naissance, le peau-à-peau sera à privilégier autant que possible. Si la tétée ne peut pas être mise en place immédiatement, vous serez accompagnée pour tirer votre lait, qui lui sera donné selon ses capacités.

L'apprentissage du sein se fera progressivement, à son rythme, avec patience et bienveillance.

Chaque goutte compte et chaque effort que vous ferez sera un cadeau pour lui. N'hésitez pas à faire appel à une consultante en lactation pour répondre à vos questions, vos doutes et vous soutenir dans ce cheminement.

Plus d'informations auprès de l'association SOS Préma : www.sosprema.com

JUMEAUX & ALLAITEMENT

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.

Chaque famille trouve son rythme, que vous choisissiez d'allaiter un bébé à la fois ou les deux ensemble. Un accompagnement adapté et le soutien de groupes comme Jumeaux et Plus peuvent vous aider à vivre cette aventure plus sereinement : www.jumeaux-et-plus.fr

DES BIENFAITS AUSSI POUR LA MAMAN

Chère maman, allaiter pourra aussi être un vrai plus pour votre santé dès la naissance mais aussi à long terme.

Dès les premiers jours, les contractions déclenchées par la tétée aident l'utérus à retrouver sa place et sa taille plus rapidement et réduisent les saignements post-accouchement, limitant ainsi le risque d'anémie.

Les mamans puisent dans leurs réserves graisseuses pour fabriquer du lait, ce qui favorise une perte de poids naturelle plus rapide après l'accouchement. À plus long terme, il protège la maman en réduisant le risque de cancers du sein et des ovaires, en renforçant la solidité osseuse et en diminuant le risque de dépression post-partum grâce à la production d'ocytocine et la satisfaction qu'il entraîne chez la maman.

LE SECOND PARENT AU CŒUR DE L'ALLAITEMENT

Il/elle l'ignore peut-être encore mais votre partenaire aura un rôle essentiel à jouer auprès de bébé. Dès la grossesse, échangez sur la place qu'il ou elle pourra prendre. Si l'alimentation repose sur vous, l'allaitement ne l'empêchera pas de créer un lien fort avec bébé : peau-à-peau, bercements, bains, portage, câlins, promenades, histoires, comptines, rituel du soir... Ces moments privilégiés rassurent bébé et renforcent la complicité avec son autre parent.

De plus, la charge de la préparation et des connaissances sur l'allaitement ne doit pas reposer uniquement sur vous. Son rôle est aussi de s'informer pour vous soutenir et vous protéger : en vous encourageant au quotidien, en veillant à votre confort, mais aussi en étant un rempart face aux remarques ou conseils non sollicités.

Ensemble, vous formez une équipe pour un allaitement serein et épanouissant !

DES TÉTÉES PAS SEULEMENT POUR NOURRIR

Votre bébé ne tète pas seulement parce qu'il a faim. L'allaitement est aussi un moment de douceur, de réconfort et de connexion avec vous. Ces tétées dites « non nutritives » lui permettent de s'apaiser, de combler son besoin de succion et de se sentir en sécurité contre sa maman. Ce contact lui est aussi essentiel que le lait que vous lui offrez.

Bon à savoir

En cas de forte chaleur, inutile de proposer de l'eau en complément. Votre lait (qui contient déjà près de 90% d'eau) s'adapte naturellement et permet à bébé de bien s'hydrater.

COMMENT SAVOIR QUAND PROPOSER LE SEIN ?

Rassurez-vous, il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » fréquence de tétées. Votre bébé sait exactement quand il a besoin de téter, que ce soit pour se nourrir, se rassurer ou s'endormir. Oubliez l'horloge et faites confiance à votre enfant : en observant ses signes d'éveil (mouvements de la bouche, recherche du sein, petits bruits), vous saurez quand lui proposer le sein sans attendre qu'il pleure.

Pas besoin de le réveiller non plus : bébé sait téter même en dormant.

Et quand il est repu, il lâche naturellement le sein, souvent pour s'endormir paisiblement contre vous.

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 !

LES FICHES ROSE MUMS



MON PROJET D'ALLAITEMENT

Allaiter, c'est bien plus que nourrir bébé : c'est un lien unique entre vous. L'OMS recommande un allaitement exclusif durant 6 mois, avec de nombreux bienfaits pour vous deux. Pour vous aider à anticiper et préparer sereinement votre projet d'allaitement, retrouvez ici l'essentiel à savoir pour vous organiser avant l'arrivée de bébé.

1 Votre check-list !

L'allaitement est une aventure qui se prépare en douceur. Cette liste vous aidera à vous préparer pas à pas, à votre rythme, selon vos envies et votre quotidien.

• Découvrez le fonctionnement de l'allaitement.

Se familiariser avec les premiers jours, la montée de lait, le rythme des tétées et le rôle des hormones aide à aborder l'allaitement avec confiance.

• Échangez avec votre partenaire sur sa place et son rôle à venir.

L'allaitement est aussi une aventure à partager. Son soutien sera précieux (encouragements, soutien logistique, protection face aux remarques extérieures) et il/elle aura mille autres façons de créer du lien avec bébé.

• Prenez le temps d'écouter vos envies pour définir VOTRE projet.

Chaque maman, chaque parcours est unique. Ce qui compte, c'est de ne pas subir la pression et de savoir ce que vous souhaitez, en accord avec vos ressentis et votre bien-être.

• Créez un environnement bienveillant autour de vous.

S'entourer de personnes qui respectent vos choix et vous encouragent vous aidera à vivre un allaitement plus serein. Cela suppose aussi d'identifier les personnes dites « toxiques ».

• Aménagez un espace confortable pour les tétées à la maison

Un petit coin cosy avec un bon fauteuil, un coussin, une lumière douce... rendra chaque tétée plus agréable. N'oubliez pas : c'est votre confort avant tout !

• Informez-vous sur le matériel et les accessoires vraiment utiles.

Certains équipements peuvent être pratiques, mais beaucoup ne sont pas du tout indispensables. Renseignez-vous !

• Identifiez (et idéalement rencontrez) une consultante en lactation près de chez vous.

Avoir un contact de confiance avant la naissance peut être rassurant et précieux pour un soutien et des réponses rapides et personnalisées à l'arrivée de bébé.

• Laissez vos proches vous gâter !

Une consultation en lactation représente un coût, mais elle est utile, précieuse et rassurante. Pourquoi ne pas la suggérer en idée cadeau ? Essayez ! Votre entourage sera ravi.

• Renseignez-vous sur la poursuite de l'allaitement après votre congé maternité.

Tirer son lait, le conserver, allaiter autrement et organiser la transition en douceur sont des sujets qu'il est utile d'anticiper.

A lire :

- Votre dossier spécial allaitement dans votre guide Happy baby Ma première année
- Le livret VanillaMilk de la future maman sur <https://vanillamilk.fr/pdf/livret-future-maman.pdf>

2 Les contacts utiles

• Les professionnels :

- 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. À solliciter au moindre doute, tout au long de votre allaitement ! Où les trouver ? www.vanillamilk.fr et www.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 si 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...) 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 serein.

• Les associations :

- La Leche League France (LLL) : www.lllfrance.org

- Solidarilaït : www.solidarilaït.org

- Jumeaux et + : www.jumeaux-et-plus.fr

- SOS Prema : www.sosprema.com

Sans oublier les nombreuses associations locales et actives partout en France !

• Les lactariums :

- En donnant votre lait, vous pouvez sauver la vie de bébés prématurés. Ne l'oubliez pas si vous produisez plus de lait que votre bébé n'en a besoin !

• Pour s'informer et trouver du soutien :

- Informez-vous et retrouvez facilement des professionnels formés, des associations, des lactariums... sur le site VanillaMilk et sa carte de France interactive !
En accès libre et gratuit : www.vanillamilk.fr



Inscrivez-vous sur www.laboiterose.fr et recevez la collection de fiches Rose Mums à télécharger



PLUSIEURS ALLAITEMENTS SONT POSSIBLES, CHOISISSEZ LE VÔTRE !

Il n'existe pas une seule façon d'allaiter, mais de multiples possibilités. Ce qui compte, c'est de trouver l'allaitement qui VOUS convient.

Certaines mamans souhaitent un allaitement exclusif au sein, d'autres préfèrent le mixte (sein et biberon de lait maternel ou artificiel), tandis que certaines choisissent le tire-allaitement pour proposer leur lait autrement. Selon vos besoins et envies, des solutions existent toujours et les professionnels spécialisés peuvent alors vous accompagner.

Il en va de même pour les positions d'allaitement : il n'y a pas de règle absolue. Certaines femmes aiment allaiter semi-inclinées pour laisser bébé prendre instinctivement le sein en profitant de la pesanteur, d'autres préfèrent les positions plus classiques. L'essentiel est que vous et votre bébé soyez bien installés et à l'aise.

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

« L'ALLAITEMENT, CE N'EST (FINALEMENT) PAS POUR MOI... »

Chaque maman est unique et chaque choix mérite d'être respecté. Ce qui compte, c'est que votre décision soit la vôtre, basée sur votre ressenti, vos envies et les (bonnes) informations que vous avez pu recevoir.

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 regrets, ni remords 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.

Bon à savoir

Vous avez changé d'avis après l'arrêt de l'allaitement ? Il est souvent possible de relancer une lactation. Avec du soutien et l'accompagnement adapté d'une consultante en lactation, vous pourrez retrouver une production partielle ou complète.

LE RETOUR A LA MAISON

Après la maternité, il est temps de prendre vos marques à la maison. Ce retour se prépare idéalement dès la grossesse.

Pour allaiter, aménagez-vous un petit coin confortable pour vous installer au calme. Profitez de la présence de votre partenaire pour déléguer, vous reposer et vous centrer sur l'essentiel : vous, votre bébé et votre allaitement.

Ne cherchez pas à retrouver tout de suite une organisation parfaite : vos priorités ont changé et c'est normal. Accordez-vous du temps et laissez de côté ce qui peut attendre. L'important est d'apprendre à faire connaissance, trouver vos nouveaux repères et votre équilibre.

Et le sommeil ? Les recommandations précoces consistent à partager la même chambre que bébé les six premiers mois. 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.

LE TIRE ALLAITEMENT

Si le tire-lait peut impressionner voire rebuter, sachez qu'il n'est pas une obligation pour allaiter. Toutefois, dans certaines situations, il reste un précieux allié. Il existe différents modèles (manuel, électrique...) adaptés à chaque besoin. Un tire-lait peut être utile pour :

- Soulager un engorgement ou stimuler votre lactation,
- Conserver votre lait en vue d'une reprise du travail ou d'une absence,
- Nourrir bébé autrement qu'au sein...

Pour tirer son lait efficacement, se sentir sereine et accompagnée fait toute la différence. Un professionnel formé vous aidera à trouver le bon rythme, les astuces adaptées et surtout, la bonne taille de tétérèlle, essentielle pour éviter douleurs et inconfort.

Vous pouvez louer un tire-lait ou l'acheter. Prenez le temps de bien vous informer : le plus important est de trouver ce qui vous convient.

LA REPRISE DU TRAVAIL

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

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/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 (souvent toutes simples) adaptées à votre rythme et environnement.

Côté pratique, de petites astuces à connaître : glisser une chaussette autour du récipient pour ne pas stresser en regardant la quantité tirée, contempler une photo de bébé pour favoriser le réflexe d'éjection, écouter de la musique pour se détendre...

LE SEVRAGE

Si vous devez mettre fin à votre allaitement, sachez que le sevrage est une étape importante, chargée d'émotions pour la maman et son bébé. Idéalement anticipé, il peut aussi survenir dans un contexte imprévu et être ressenti comme subi. Quelle que soit votre situation, vous méritez de vivre ce moment avec douceur et bienveillance.

Un arrêt brutal peut être éprouvant, tant physiquement (engorgement, inconfort) qu'émotionnellement (baisse de moral, sentiment de perte). Espacer progressivement les tétées et proposer des alternatives facilitent cette transition. Un professionnel de l'allaitement trouvera avec vous des solutions adaptées.

Bon à savoir

Ne plus donner le sein ne signifie pas forcément la fin de l'allaitement. Même si bébé ne tète plus, vous pouvez lui proposer votre lait autrement : au biberon, à la tasse... ou même dans vos préparations culinaires pour bébé.

pippacorner

FAIRE-PART DE NAISSANCE

Fabrication française



Testez nous avec un échantillon 100% gratuit*
avec le code **EIPPA6**

et découvrez tous nos jolis modèles sur
www.pippacorner.com