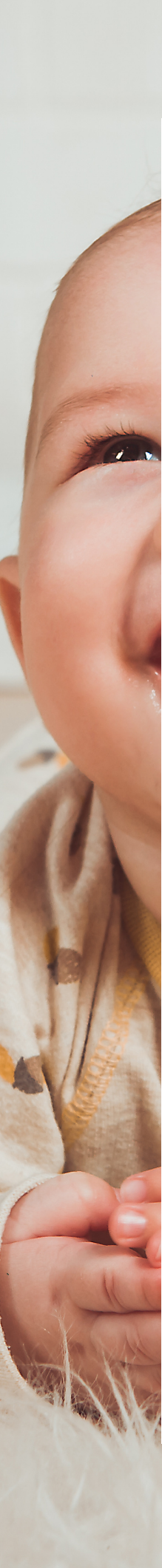




GUIDE : Préparer son allaitement

LES 10 CLÉS POUR BIEN DÉMARRER





Sommaire

Clé n°1

S'informer - page 3

Clé n°2

Se préparer - page 6

Clé n°3

La tétée d'accueil - page 10

Clé n°4

Les positions d'allaitement - page 12

Clé n°5

La physiologie du sein - page 14

Clé n°6

Connaitre le rythme du bébé - page 16

Clé n°7

La montée de lait - page 18

Clé n°8

Gérer la fatigue - page 19

Clé n°9

Rendez-vous chez l'ostéopathe - page 22

Clé n°10

Se faire confiance - page 23

Bienvenue !

1



Je me présente : Alexandra, maman de Léna 3 ans et demi et Catheline 2 ans (toujours allaitée).

J'accompagne les jeunes mamans dans leur allaitement, je les aide à retrouver la sérénité et un allaitement sans doute et sans douleur.

Dès la naissance de ma première fille, j'ai constaté à quel point une jeune maman manquait de soutien et d'aide dans son allaitement (et le reste d'ailleurs).

Pourquoi cet e-book?

Parce que je me suis rendue compte lors de mes conférences, que les mamans cherchaient des conseils pour préparer leur allaitement.

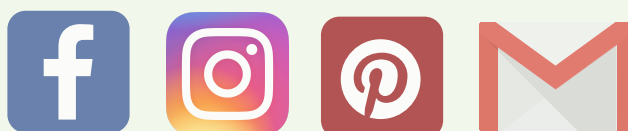
Plusieurs mamans ont aussi fait part de leurs premières expériences d'allaitement qui n'avait pas fonctionné à cause de "mauvais conseils".

Et que fait-on quand on a un problème en 2021 ? On cherche sur internet !

Bonne lecture !



Alexandra





Vous êtes en pleine réflexion sur le choix d'allaiter ou non, ou vous avez envie d'allaiter, mais vous n'y connaissez pas grand-chose. Vous avez raison de vous poser des questions et de vous renseigner.

C'est naturel d'allaiter, mais ce n'est pas forcément inné pour tout le monde et on entend tellement de "mythes" ou de "difficultés". C'est comme pour l'accouchement au final, on entend parler des césariennes et épisiotomies, mais plus rarement des accouchements qui se sont très bien passés !

Sachez que toutes les femmes peuvent allaiter, il y a très peu de contre-indications. Je vous donne ici les 10 clés pour bien démarrer l'allaitement à la maternité et les premiers jours.

Clé n°1

S'INFORMER

Si vous êtes ici, c'est déjà un bon point, je vais pouvoir vous donner toutes les clés que j'aurais aimé avoir pour mon premier allaitement et pour éviter les difficultés.

Vous pouvez discuter du sujet auprès de personnel médical formé en allaitement ou des personnes qui ont vécu cette expérience.



N'hésitez pas à suivre les cours de "préparation à la naissance et à la parentalité", il y a parfois des personnes spécialisée en allaitement qui y interviennent.



S'INFORMER

Une ou deux statistiques

68% taux
d'allaitement

Le taux d'allaitement en France est de 68.1% 8 jours après la naissance (selon l'étude des certificats de santé à J8 pour le nourrisson, année 2016)

Source : https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/dt68-sources_et_methodes.pdf

Conclusion de l'étude Epifane :

"Parmi les enfants allaités à la naissance, la moitié l'étaient encore à 15 semaines, la médiane de l'AM** exclusif ou prédominant étant, quant à elle, estimée à 3 semaines et demie. Près de 40% des enfants étaient toujours allaités à 3 mois, mais seulement 21% de façon exclusive ou prédominante. Les résultats de cette étude montrent la nécessité de promouvoir l'AM** et d'encourager sa poursuite jusqu'à 6 mois auprès des mères qui ont choisi d'allaiter, comme le recommande le PNNS*. Si la promotion de l'AM** passe nécessairement par une information plus importante des futures et nouvelles mères, elle devrait également faire l'objet d'une formation renforcée des personnels exerçant dans les domaines de la périnatalité, de la pédiatrie et de la protection maternelle et infantile. Le suivi des enfants de l'étude Épifane jusqu'à 12 mois permettra également de décrire la mise en place d'une alimentation diversifiée qui, progressivement, doit se substituer à l'alimentation exclusivement lactée."

Seulement 28%
d'allaitement
maternel exclusif
à 1 mois

Source : article de Salanave B, de Launay C, Boudet-Berquier J, Castetbon K.

Durée de l'allaitement maternel en France (Épifane 2012-2013).

Bull Epidemiol Hebd. 2014;(27):450-7. http://www.invs.sante.fr/beh/2014/27/2014_27_2.html

*Plan National Nutrition Santé

**allaitement maternel

S'INFORMER

En parler autour de soi et à l'équipe médicale

L'idéal est de prévenir les sages-femmes de l'hôpital ou la clinique où vous accoucherez que vous souhaitez allaiter. Si elles sont formées à l'allaitement, elles pourront vous donner des indications ou du moins le noter dans votre dossier pour le jour J.

Prenez des notes pendant les cours de préparation à la naissance et mettez-les dans la valise de maternité.

Mettez de côté les coordonnées d'une conseillère en lactation, une association, un pédiatre qui connaît l'allaitement, votre sage-femme, votre médecin généraliste.

Aujourd'hui nous avons toujours notre portable à portée de main... il pourra toujours vous servir pour faire une recherche sur internet si vous êtes perdue, ou appeler une amie/parente qui a déjà eu des enfants.

Parlez-en à votre conjoint afin qu'il puisse vous soutenir dans ce projet et se renseigne également. Il peut aussi participer aux cours de préparation.

(Plusieurs papas se sont tournés vers moi les premiers jours, pour me poser des questions, car la maman était occupée à la maternité).

Clé n°2

SE PRÉPARER

Vous avez sans doute préparé la chambre de bébé, ses vêtements, son berceau, son siège auto... très bien, les questions matérielles ne viendront plus vous perturber pendant l'accouchement et les premiers jours avec bébé.

Préparation matérielle : les accessoires d'allaitement

Voici ce qu'il pourrait vous être utile pour votre allaitement (à emmener à la maternité) :

- Un coussin d'allaitement (vous l'avez peut-être même déjà acheté pour bien dormir pendant votre grossesse, il peut servir aussi bien pour donner le sein que le biberon)
- 2 ou 3 soutiens gorges d'allaitement
- 2 ou 3 t-shirts d'allaitement (surtout qu'au début on a des visites et on n'est pas encore trop à l'aise avec son corps, alors des vêtements adaptés c'est très pratique)
- Une chemise de nuit qui s'ouvre devant
- Des coussinets d'allaitement (il en existe des jetables ou lavables)
- Une crème réparatrice pour les mamelons
- Une tisane favorisant la lactation
- Une écharpe de portage (oui oui ^^)



SE PRÉPARER

Si vous avez besoin d'une liste complète pour la valise de maternité, j'ai rédigé un article sur le blog :

Cliquez ici

La préparation psychologique : les raisons d'allaiter

Imaginez-vous en train de donner le sein, ce moment merveilleux de communion avec votre enfant, vous le nourrissez, c'est la continuité de la grossesse. Pendant 9 mois vous l'avez fabriqué, couvé, nourri aussi. Vos seins ont enfin une utilité ! ils remplissent enfin leur fonction ! Soyons honnête, les années passées, ils n'ont pas servi à grand-chose ? un peu tripoté par Chéri, mais sont-ils là pour cela ? ^^

Réfléchissez aux raisons qui vous poussent à allaiter, vous pouvez même les noter. Cela vous aidera, le jour où vous serez hésitante à arrêter ou que vous douterez.

Pourquoi je souhaite allaiter ?

SE PRÉPARER

Je pourrais vous en donner plein :

- Vous établissez un lien privilégié avec votre bébé
- Votre bébé reconnaît votre odeur et est apaisé
- Vous êtes confiante dans votre rôle de mère, votre bébé vous fait confiance car vous répondez à ses besoins
- Votre lait est la meilleure alimentation possible pour votre enfant, il couvre tous ses besoins en vitamines, protéines... et il évolue en fonction de ses besoins
- Vous favorisez la santé de votre bébé : il est très digeste (il provoque peu de gaz, de renvois, il ne fatigue pas les organes)
- Vous limitez fortement les risques de mort subite du nourrisson (cela peut arriver sans explication, la première année surtout et certains facteurs permettent de limiter les risques.)
- il transmet vos anticorps et protège votre bébé des microbes, car son système immunitaire n'est pas encore bien développé
- C'est également une protection contre les allergies, votre bébé est en contact avec tous les éléments que vous mangez et sera moins sensible par la suite.
- Vous réduisez les risques d'obésité infantile (ou adolescente)
- Vous protégez votre santé : l'allaitement favorise la remise en place de l'utérus après l'accouchement, diminue les risques de cancer de l'ovaire et du sein et le risque d'ostéoporose.
- C'est pratique ! pas de vaisselle, pas besoin de chauffe biberon, c'est déjà chaud et prêt !
- C'est gratuit : économie de biberons, tétine, lait en poudre
- Il vous permet de perdre du poids les premiers mois

Si vous souhaitez connaître d'autres bienfaits de l'allaitement, cliquez ici

SE PRÉPARER

La préparation physique

Votre corps se prépare tout seul !

Vous n'avez rien de spécifique à faire. Durant la grossesse, les seins grossissent, l'aréole devient plus foncée, et les mamelons deviennent plus durs et plus saillants. Il se peut que quelques gouttes de colostrum s'échappent en fin de grossesse.

Quelle que soit la taille de vos seins, vous pouvez allaiter et même si vous avez été opérée (tant que les canaux lactifères n'ont pas été coupés).

La seule exception est pour les mamans ayant les tétons plats : dans ce cas on peut prévoir un petit accessoire au cas où les mamelons ne ressortent pas d'eux même après la naissance.



Clé n°3

QUAND BÉBÉ ARRIVE...

Tester la tétée d'accueil

Le jour de l'accouchement, rappeler à l'équipe médicale et à votre conjoint que vous souhaitez allaiter (qu'il puisse aussi expliquer votre choix, si vous êtes occupée ou un peu "endormie". On vit tellement le moment qu'on est pas toujours disposée à parler :-))

Dans la plupart des cas, on vous proposera la tétée d'accueil (première tétée) et on vous posera le bébé sur le ventre dès sa venue au monde.



MON EXPÉRIENCE DE LA TÉTÉE D'ACCUEIL

Voilà, elle était enfin là sur moi, cette petite merveille que j'avais tant attendue !!

Son instinct la guide, elle est rassurée contre moi, suite à cette aventure de la naissance. J'étais heureuse, pleine d'émotion, mes yeux ne lâchaient pas ce petit bout, à part pour un échange de regard avec mon conjoint... et un bisou.

Elle tourne la tête, cherche le sein, je l'aide à se positionner et elle tète.

QUAND BÉBÉ ARRIVE

Il aura les soins ensuite. (Tous les soins peuvent être retardés si l'accouchement s'est bien passé). Le bébé a son réflexe de succion au maximum pendant les 2h qui suivent sa naissance.

Dans le cas où le bébé ou la maman ont besoin de soins (couveuse, césarienne, extraire des glaires...). La tétée n'a pas lieu tout de suite.

En cas de césarienne

En cas de césarienne, le bébé peut commencer par faire du peau à peau avec le papa, il sera rassuré d'entendre sa voix familière, d'entendre son cœur un peu comme dans le ventre de maman.

Une fois les soins terminés, vous pourrez avoir votre bébé sur vous et profitez de ce moment, en peau à peau. Ce n'est pas parce que cela à lieu quelques minutes ou heures après la naissance, que vous n'aurez pas une belle aventure dans l'allaitement.



LES POSITIONS D'ALLAITEMENT

On me demande souvent "les positions d'allaitement", alors voici les plus classiques.

L'essentiel est de s'installer confortablement de façon à n'avoir aucune douleur et que bébé soit proche du sein pour l'attraper et téter sans vous faire mal.

On peut être dans le lit ou le fauteuil, calée avec des coussins ou le coussin d'allaitement. Évitez les tensions dans les épaules ou autre.

Si vous avez un doute sur la position du bébé : il faut qu'il ait le nez dégagé, le menton dans le sein, sa bouche prend une grande partie de l'aréole. Sa tête est légèrement en arrière, son ventre contre vous. Son oreille, son épaule et sa hanche sont alignés.



La berceuse ou madone

Position de la berceuse (ou madone). Vous pouvez vous caler avec le coussin d'allaitement.

Un bras soutient entièrement le bébé, la maman est généralement assise.

LES POSITIONS D'ALLAITEMENT

La berceuse inversée ou madone inversée



C'est le bras opposé au sein qui tient le bébé. C'est utile, si vous avez besoin de votre autre main pour aider bébé à prendre le sein.

"Le ballon de rugby"

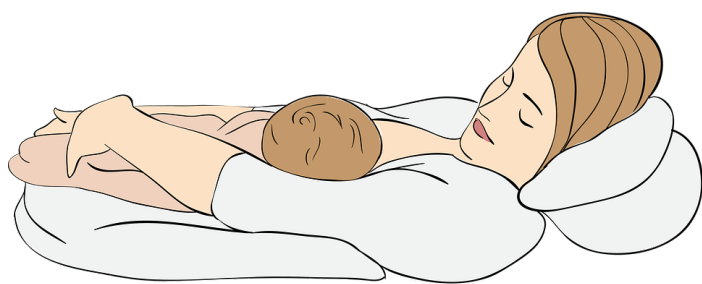


Le bébé est sous le bras de la maman, très pratique si vous avez mal au ventre suite à l'accouchement ou si vous avez une forte poitrine ou des jumeaux.



La position allongée

On se met sur le côté, quitte à mettre un coussin dans le dos. Le bébé doit être en face du sein, éventuellement sur un coussin ou directement sur le matelas. Votre bras peut soit tenir le bébé, soit être sous votre tête.

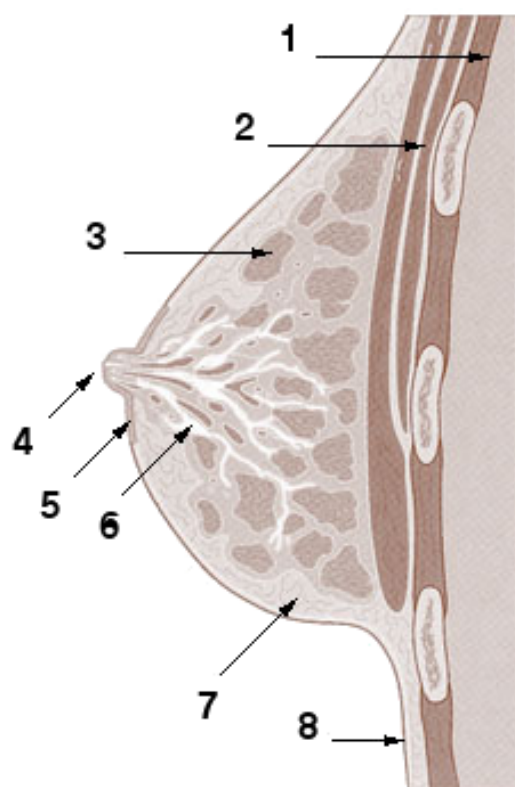


Vous êtes unique et votre bébé aussi, alors ne vous étonnez pas si votre position préférée ne se trouve pas ici. Vous pourrez la trouver en suivant votre instinct et votre expérience.

PHYSIOLOGIE DU SEIN

L'anatomie

Ca peut paraître tout bête, mais si on sait comment cela fonctionne, ce sera plus facile de mettre en place la lactation. Voici un petit schéma du sein.



NUMÉRO - LEGENDE

- 1 Cage thoracique
- 2 Muscles pectoraux
- 3 Lobules (glandes mammaires)
- 4 Mamelon
- 5 Aréole
- 6 Canaux galactophores
- 7 Tissu adipeux
- 8 Peau

Aréole : partie plus foncée du sein, où se trouvent les monticules de Montgomery, qui sécrète une substance qui lubrifie, protège et nettoie le mamelon et l'aréole.

Les canaux galactophores permettent d'acheminer le lait. La succion du bébé envoie un "message" au cerveau de la maman qui va produire 2 hormones : la prolactine qui entraîne la production du lait en direct pendant la tétée et l'ocytocine qui est responsable de l'éjection du lait.

PHYSIOLOGIE DU SEIN

Les hormones

L'ocytocine n'est pas produite en continue, bébé tête "à vide" au début jusqu'à ce qu'il y ait le réflexe d'éjection du lait (en général cela fait un picotement dans le sein). Il y a plusieurs réflexes d'éjection lors de la tétée. La sécrétion de cette hormone est très sensible aux émotions.

La prolactine est produite en continue, mais en plus grande quantité pendant la tétée pour satisfaire l'appétit de bébé. Son plus gros pic à lieu la nuit vers 4h du matin, d'où l'importance des tétées de nuit. (Ça date de l'époque de l'Homme de Cro-Magnon ^^ les mamans étaient moins occupées la nuit et bébé pouvait téter aisément)

Un peu de lait est produit entre les tétées mais une grande partie du lait est produite durant la tétée.



RYTHME BIOLOGIQUE DE BEBE

Connaitre le rythme biologique d'un bébé peut paraître anodin. La plupart des parents se lance dans l'aventure sans savoir à quoi s'attendre. C'est tout simplement parce que la société a véhiculé des mythes avec des phrases toutes simples, répétées depuis des années : "tu verras, c'est que du bonheur", "à partir de 3 mois un bébé fait ses nuits", "il faut couper le cordon", "laisse le pleurer, ça lui fait les poumons", "il faudra bien qu'il s'habitue".

En fait, non, non et NON.

Avoir un enfant ce n'est pas "que" du bonheur. Tous les parents traversent des moments difficiles.

Le sommeil

Un bébé se réveille la nuit, à moins que vous ayez de la chance. Il n'a pas le même cycle de sommeil qu'un enfant ou un adulte. Ses cycles sont beaucoup plus courts et donc les réveils fréquents.

Par ailleurs son estomac est tout petit, il a donc faim très très souvent.

Il arrive que les bébés pleurent beaucoup et soient agités la 2ème nuit. Certains l'ont appelé la "**nuite de la Java**".

Ce serait parce qu'ils se rendent compte qu'ils ne sont plus reliés à leur maman et qu'ils n'ont plus à manger en continu. Il doit pleurer pour se faire comprendre : il a faim, soif, la couche sale, froid ou chaud, mal au ventre...

RYTHME BIOLOGIQUE DE BÉBÉ

C'est là que votre instinct de maman peut vous aider... essayer de trouver la cause de ses pleurs avec l'aide de la sage-femme.

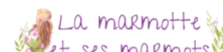
L'écharpe peut être une bonne solution, votre bébé sera calé comme dans votre ventre, entendra votre cœur, en peau à peau c'est encore mieux, il aura votre odeur (ça lui rappellera le liquide amniotique).

Si nécessaire, rappelez le papa, je ne l'ai pas fait, mais j'aurai aimé qu'il soit là pour prendre le relais car je n'ai pas dormi et j'avais besoin de soutien. Le papa a droit aux visites même en dehors des horaires "visiteurs" de l'hôpital.

L'alimentation (allaitement au sein) et élimination

Pour vous donner un ordre d'idée du rythme d'un bébé de la naissance à 3 semaines.

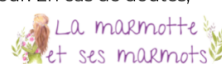
L'âge du bébé	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours	7 jours	2 semaines	3 semaines
Nb de tétées moyen par 24h	Au moins 8 fois par jour								
Taille de l'estomac de bébé	 Taille d'une cerise	 Taille d'une noix	 Taille d'un abricot	 Taille d'un oeuf					
Nb de couches mouillées moyen par 24h	 Au moins 1 mouillée	 Au moins 2 mouillées	 Au moins 3 mouillées	 Au moins 4 mouillées	 Au moins 6 très mouillées				
Nb de selles moyen par 24h	 Au moins 1 ou 2 noires ou vertes foncées	 Au moins 3 brunes, vertes ou jaunes	 Au moins 3 brunes, vertes ou jaunes	 Au moins 3, jaunes et granuleuses					
Poids de bébé	La plupart des bébés perdent un peu de poids dans les 3 jours qui suivent la naissance.				A partir du 4ème jour, la plupart des bébés reprennent du poids régulièrement. Le bébé devrait revenir à son poids de naissance entre le 10ème et le 14ème jour. En cas de doutes, consultez un professionnel de santé.				



La marmotte et ses marmots

Ce ne sont que des indications données à titre d'informations pour les parents. Tout Droits réservés.

Ce ne sont que des indications données à titre d'informations pour les parents. Tout Droits réservés.



Clém^o 7

LA MONTÉE DE LAIT

Le colostrum

Avant le lait, vous produisez du colostrum, ce liquide est préparé par votre corps dès la fin de la grossesse. Il est jaune orangé et très riche en protéines et anticorps. C'est un produit concentré pour redonner des forces pendant les 48 à 72h, à notre bébé qui vient de naître.

PLUS LE BÉBÉ TÊTE EFFICACEMENT ET SOUVENT, PLUS VOUS PRODUIREZ DU LAIT.

Rythme des tétées : aussi souvent que bébé a besoin. Le lait maternel se digère beaucoup plus vite qu'un lait en poudre, vous pouvez donc réduire l'espace entre les tétées.

Durée de tétées : le lait peut mettre plusieurs minutes à arriver, il ne faut donc pas limiter les tétées en temps, car cela dépend de votre corps et votre bébé. Le lait le plus "gras" et plein de calories arrive en fin de tétée, ce serait dommage de l'en priver. Pour certains bébés, c'est 20 minutes, pour d'autres 40-50 minutes.

Pour être sûre que votre enfant ait une succion efficace, vérifiez bien les positions d'allaitement. (cf paragraphe plus haut). S'il avale régulièrement, c'est un bon signe. Une mauvaise position, peut rendre les mamelons douloureux.

Après la tétée, bébé et maman sont apaisés et détendus, l'endormissement de maman est favorisé.

Clé n°8

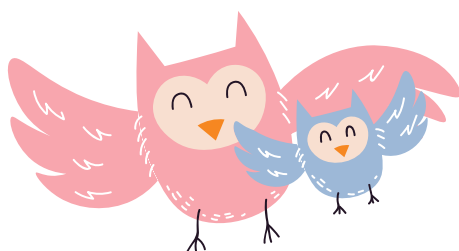
GERER LA FATIGUE

À la maternité

Selon comment l'accouchement s'est déroulé (la durée, en pleine nuit ou non, depuis quand vous n'avez pas mangé), vous serez plus ou moins fatiguée.

Après l'accouchement, les hormones nous rendent un peu excitée par l'arrivée du bébé. Votre partenaire devra sûrement rentrer pour manger et dormir si cela a duré des heures (c'est souvent le cas pour un premier bébé). Et vous vous retrouvez seule dans votre chambre, avec votre bout d'choux. Que faire ? il ou elle est paisible, sur vous. Vous en profitez pour vous reposer, sauf que ce n'est pas votre lit, il y a du passage dans le couloir, une lumière allumée, puis éteinte...

Les nuits ne sont pas toujours reposantes à la maternité. Vous pourrez profiter des moments de visite du papa pour faire une petite sieste, en lui confiant bébé.



GERER LA FATIGUE

CONSEILS

Vous pouvez toujours optimiser votre temps sur ces 3 jours :

- Demander à chéri de venir dès le matin pour prendre le relais avec bébé, ainsi vous pourrez dormir avant les visites (ou en début d'après-midi) et de rester tard avec vous pour éviter d'être seule. L'idéal serait d'avoir une maternité avec des lits doubles comme à Grenoble.
- Demandez à votre Chéri de planifier les visites chacun son tour à un horaire précis (si les visites sont autorisées), afin d'éviter trop de sollicitation et de vous permettre de vous reposer.
- Profitez-en pour demander à ce qu'on vous ramène des petits goûters sympas :-), ben oui, vous avez besoin de reprendre des forces, non ?
- Éviter de laisser bébé passez de bras en bras, certes il n'en dira sûrement rien, mais il doit être auprès de vous afin de favoriser la montée de lait, ou auprès du Papa afin de créer un lien. (Quand j'étais petite on me disait de ne pas trop toucher les bébés chats ou chiots, pour ne pas perturber le lien entre la maman et ses petits, qui se reconnaissent à l'odeur. D'ailleurs on recommande aux visiteurs de ne pas mettre de parfum).

GERER LA FATIGUE

Au retour à la maison

L'ambiance sera sans doute plus paisible et sereine à la maison, une fois toute la famille réunie dans son foyer.

Il y aura quand même une longue période d'adaptation, car les habitudes seront chamboulées par l'arrivée de bébé.



Quelques astuces :

CONSEILS

- Déléguer toutes les tâches au papa, à la famille, aux amis, pour se consacrer aux besoins de bébé et les vôtres.
- Préparer des petits plats au congélateur à l'avance pour le retour de la maternité
- Prendre du temps pour faire connaissance à 3
- Organisez les visites pour que cela ne vous demande pas de travail en plus et que vous soyez à l'aise pour allaiter (on n'a pas forcément envie de montrer ses seins à tout le monde, tous les jours).

RENDEZ-VOUS CHEZ L'OSTEO

L'ostéopathie

Ce conseil là je l'ai eu de mon ostéopathe que je voyais pendant la grossesse et d'une amie.

L'ostéopathie est une méthode de soins qui prend en charge les troubles mécaniques et fonctionnels du corps humain.

C'est peut-être surprenant, mais une première séance pour bébé peut permettre de lui traiter un torticolis qui pourrait l'empêcher de téter correctement, et vérifier que ses membres sont bien positionnés (il était tout serré dans le ventre de maman, alors parfois il déplie moins une jambe ou un pied).

Un bébé qui pleure beaucoup peut être gêné par quelque chose que nous ne voyons et que l'ostéopathe va pouvoir "remettre en place". Par la suite il pourra aussi prévenir les risques de plagiocéphalie (tête déformée ou toujours tournée du même côté).

Astuce post-partum : une séance d'ostéopathie pour maman est également conseillée pour "remettre en place" ce qui a pu être déplacé lors de l'accouchement.

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'ostéopathie, cliquez ici

Clé n°10

SE FAIRE CONFIANCE

Tout ce que j'écris ne sont que mon expérience et les conseils que je donnerai de vive voix à une jeune maman. Vous êtes libre de les appliquer ou non. Faites-vous confiance, si vous sentez qu'il faut adapter certaines choses pour que cela vous convienne et convienne à votre nourrisson, c'est tout à fait normal. Chacun sa façon de faire, de vivre, chacun est différent. Tout ce qui vient de l'extérieur (conseils, accessoires d'allaitement) peut interférer dans votre allaitement et votre confiance.

Il ne faut pas négliger l'instinct du Papa : ma fille pleurait au bout de 2h, mon mari voulait me la donner pour téter et moi bêtement je disais "ce n'est pas l'heure de la faire téter" (on m'avait conseillé de donner toutes les 3h). En fait, si, ma fille avait faim !

C'est grâce à un accompagnement d'une spécialiste de l'allaitement, les bonnes infos et le soutien de mon mari que j'ai pu sauver mon allaitement.

*J'ai lu tellement de témoignage de mamans, qui se sont écoutées et qui avaient raison, que ce soit sur une maladie de leur bébé, une allergie ou autre chose.
Alors, écoutez-vous et écoutez votre bébé.*

Pour aller plus loin...



Avec toutes ces informations, vous pouvez déjà bien démarrer votre allaitement pour les premiers jours voire les premières semaines avec bébé. Je vous souhaite de beaux moments de complicité lactée.

Si vous avez besoin d'aide pour vos débuts d'allaitement, je propose des accompagnements entièrement personnalisés.

Pour vous éviter d'errer entre les conseils de l'entourage, de pleurs, la fatigue, les 10 questions que vous vous posez depuis la naissance de bébé, vous pouvez réserver un appel découverte.

Imaginez un accompagnement de 1 à 6 mois pour tout mettre en place sereinement selon vos besoins ?

Alexandra



RÉSERVEZ VOTRE APPEL DECOUVERTE OFFERT

Cet appel nous permet de faire connaissance, d'évaluer ensemble vos problématiques et de voir si nous pouvons travailler ensemble.

[CLIQUEZ- ICI](#)

Sources

https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/dt68-sources_et_methodes.pdf

article de Salanave B, de Launay C, Boudet-Berquier J, Castetbon K.

Durée de l'allaitement maternel en France (Épifane 2012-2013).

Bull Epidémiol Hebd. 2014;(27):450-7.
http://www.invs.sante.fr/beh/2014/27/2014_27_2.html

<http://www.mpedia.fr/120-tetees-rythme.html>

www.lllfrance.org (la leche league France)

https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2014-02/document_dinformation.pdf

<http://lidicel.free.fr/v2/fr/bebefr/bebesnutritionlaitmaternelmecanismelactationfr.php>

Mon guide d'allaitement meilleurdepart.org

Ameli.fr

le guide de l'allaitement maternel par l'INPES (2015)

