



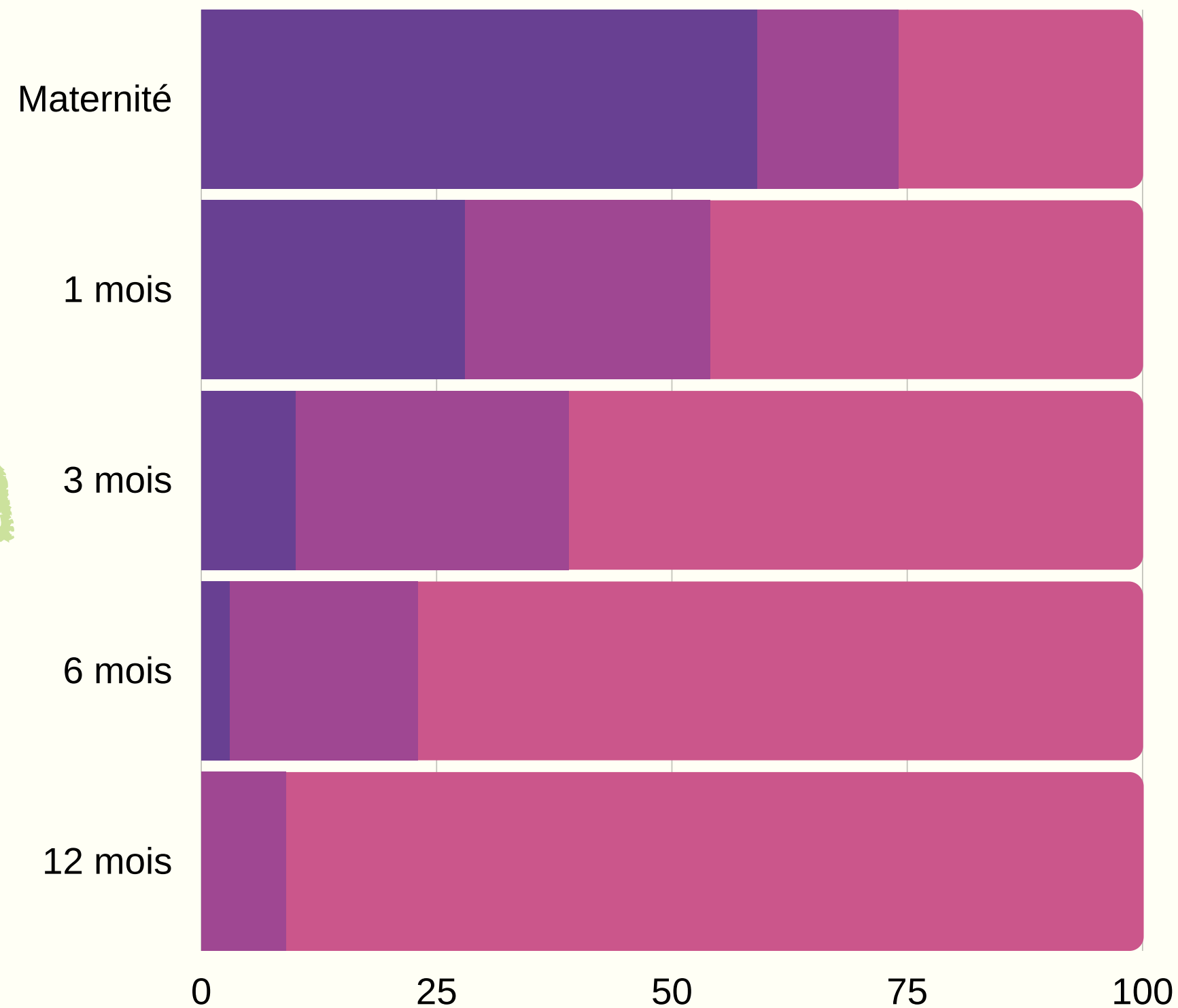
# *Les secrets d'un allaitement réussi*

La Marmotte et ses Marmots.fr

# *vérification son et image*

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>

# Un triste constat



74% d'initiation à l'allaitement en maternité (5% des mères ont essayé).

A 1 mois, 54%.

A 6 mois, 3% en allaitement exclusif sans diversification.

A 6 mois, seulement 23 % des bébés sont encore allaités.  
Beaucoup de diversification avant 6 mois.



# *Ma promesse pour cette conférence...*

Je vais vous promettre de révéler  
mes secrets sur l'allaitement, afin  
de pouvoir le faire durer  
longtemps et sereinement.  
Vous saurez exactement ce qu'il  
vous faut pour votre allaitement.  
A la fin, je vous demanderai si elle  
a été tenue.



<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>



*Est-ce une promesse audacieuse ?*

OUI

# Le programme



Les raisons qui font  
que l'allaitement est  
écourté en France



Les 5 erreurs à  
éviter

Pour réussir son allaitement.



Mes 3 secrets d'un  
allaitement réussi

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>

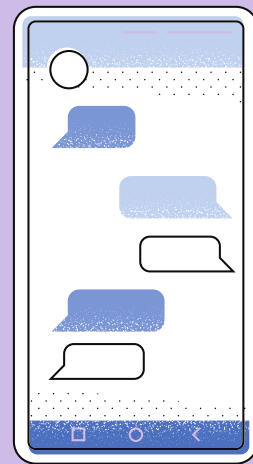


# *Cadeau Offert*

A tous les participants

A la fin de la séance, vous  
pourrez bénéficier des  
slides de la conférence.

# *Pour profiter au maximum*



<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>



# *Est-ce que ceci vous parle ?*

Vous êtes enceinte et vous souhaitez mettre toutes les chances de votre côté pour allaiter sereinement.

Vous allaitez et vous sentez perdue, pas soutenue, vous vous posez beaucoup de questions (sur l'allaitement, bébé...)

Vous avez des douleurs aux seins (crevasses, engorgements).



# *Est-ce que ceci vous parle ?*

Votre bébé pleure lors des tétées et vous ne savez pas quoi faire.

Vous en avez marre d'entendre votre entourage parler de biberon et vous voulez poursuivre votre allaitement plusieurs mois.

Vous ne savez pas comment concilier : travail et allaitement, diversification alimentaire et allaitement, vie de famille et allaitement.



# *Cette conférence n'est pas pour VOUS SI...*



Vous souhaitez un allaitement mixte biberon et sein.

Vous n'êtes pas prête à remettre en question les infos de votre entourage (même votre médecin, si si)

# Mon expérience

Premier bébé, premier  
allaitement

Jeune mariée, première  
grossesse, je savais que je voulais  
allaiter.

Je me suis dis "je vais essayer",  
"j'allaiterais 3 mois si j'y arrive".

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>





# *Prise de conscience*

Au 3ème mois

Que finalement je ne voulais pas  
arrêter l'allaitement

Que mes horaires seraient  
difficiles

Scandale des laits en poudre  
contaminés



## *La fatigue*

le manque de sommeil, un rhume, la fatigue

ma fille s'est mise à pleurer pendant 1 bonne heure en pleine nuit, à se réveiller régulièrement

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>



## *La reprise du travail*

pas d'exemple de maman qui travaille et allaite

je n'avais pas du tout envisagé de tirer mon lait. J'étais commerciale. Et je ne connaissais pas mes droits. Regard des autres.



## *La diversification*

Par quoi on commence ?

La tétée avant ou après le repas ?

Quand commencer ? Par quoi ? A quel repas ?

Comment donner la viande ?



*il me restait 3  
semaines...*

## Corps

éviter la fatigue,  
soigner mon rhume,  
rétablir ma lactation,  
cicatrice,  
maux de dos.

## Travail

trouver une solution  
pour concilier travail et  
allaitement

## Diversification

pression de l'entourage,  
étudier le sujet

# *J'ai découvert...*



Ce que je voulais vraiment

Que l'allaitement pouvait durer  
des années si on est informée.

Que ceux qui donnent des  
conseils, ne sont pas toujours les  
mieux placés.

Qu'avant l'allaitement se  
transmettait de femmes à  
femmes, elles n'étaient pas  
seules.



# Aujourd'hui

## 2ème allaitement en cours !

J'ai allaité ma première fille 15 mois (au lieu des 3 prévus) même avec la reprise du travail, et tout ce que j'avais fait de travers au départ...

Et avec la grossesse surprise, j'allaité à nouveau ma seconde fille qui a 19 mois, et ce n'est pas prêt de s'arrêter. Je suis sereine, je ne doute plus de mes choix pour mes enfants. Cela m'a redonné confiance en moi et mon corps.

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>



# Aujourd'hui

## santé

mes bébés ne sont jamais malades

mon dos va beaucoup mieux

sommeil de la famille

lactation top, même en travaillant

mieux remise du 2nd accouchement





# *Pourquoi je fais cette conférence*

## Transmission

J'aime rendre service aux gens, aux mamans comme aux bébés, transmettre tout mon savoir sur l'allaitement, les bébés, le sommeil, le post-partum. Si j'y suis arrivée avec mes problèmes de dos et autres, tout le monde peut le faire !

## C'est naturel

Le lait maternel est l'aliment le plus adapté à bébé, et il est produit exprès, il a des propriétés impossibles à reproduire par l'industrie

## Ma mission

Aider les mamans dans leur allaitement, et à s'épanouir, faire en sorte que les bébés reçoivent le lait de leur mère.

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>





*A quoi cela vous  
fait penser ?*

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>



# *Pourquoi l'allaitement est écourté en France ?*

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>

# *Pourquoi l'allaitement est écourté en France ?*

## Historiquement

- Moyen Age à 1800 : Nourrices
- 1873 : seulement la moitié des enfants sont allaités par leur mère
- 1866 naissance de la puériculture
- 1950 accessibilité de l'alimentation artificiel et médicalisation des naissances
- 1960 phénomène de libération sexuelle, le sein perd sa vocation
- 1975 création d'associations car les mères ne savent plus allaiter

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>





# *Pourquoi l'allaitement est écourté en France ?*



## Les freins aujourd'hui



### congé maternité et paternité

10 semaines pour la maman, cela peut en dissuader certaines de s'investir sur un allaitement de plusieurs mois.  
congé paternité 15 jours : à peine le temps de faire connaissance, il repart au travail en laissant la maman seule.  
La reprise du travail freine aussi les mamans.

### Isolément

La maman se retrouve seule avec son bébé, ses doutes, ses questions.  
Qui pour l'aider à la maison ?  
Dans d'autres cultures c'est différent.

### Chamboulement

Premier bébé,  
Post-partum : guérir, se réapproprier son corps, baby-blues, les hormones.  
Pour le conjoint aussi c'est nouveau.

# Pourquoi l'allaitement est écourté en France ?

## Les freins aujourd'hui suite

### Les professionnels de santé

qui suivent la maman et le bébé, ne sont pas toujours formés à l'allaitement et à repérer les éventuels problèmes de succion, freins etc. Chacun a une seule spécialité. Leur crédibilité. Il y a plus souvent des difficultés d'allaitement au début, et si on ne les règle pas, la maman renonce.

### Le marketing, la publicité

Nous ont fait croire que le lait artificiel et le biberon était un passage obligé. Que tous les accessoires de puériculture étaient indispensables. On en a oublié le plus important : ce sont nous les parents le plus important pour bébé, pas le matériel.  
Ex : la liste de naissance.

### La société : productivité, le paraître

Dans une société où c'est la productivité qui compte, le fait que le bébé grossisse vite est plus important que sa santé (sortie de maternité, les rendez-vous parfois expédiés).  
La maman doit tout faire seule et avoir le sourire et perdre ses kilos.

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>





*les 5 erreurs à éviter  
quand on allaite.*

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>

# Les 5 erreurs

## 1 - donner des biberons, tétines, bouts de sein

### Biberon :

risque 26 fois plus élevé de sevrage (étude Molmaz).  
don de biberon aggrave les problèmes d'allaitement existants.

La succion au biberon est très différente du sein

Le lait coule plus vite

Le bébé s'habitue à avoir le lait vite, ensuite il s'énerve au sein.

### La tétine (ou sucette) :

Elle fait sauter des tétées, bébé prend moins de poids, il dort plus et ne se réveille pas pour téter.

Conséquences néfastes sur la position des dents, retard de langage.

Les biberons et tétines ont des conséquences physiques :

- pathologies bucco-dentaires (plus que chez les enfants allaités) ;
- adultes, ils seront beaucoup plus nombreux à ronfler ou à avoir des problèmes respiratoires pendant le sommeil.





## *Les 5 erreurs*

### 2- Penser que l'on doit tout faire seule

Le congé maternité, ce n'est pas des vacances, avec plein de temps libre... C'est un temps privilégié pour apprendre à faire connaissance avec bébé. Ce petit être est totalement dépendant de nous.

Si on arrive à prendre soin de bébé et de soi, c'est suffisant comme programme pour la journée. Car sinon la fatigue joue sur l'allaitement, et peut conduire au sevrage.

La société nous donne une image de maman après la naissance qui est tout sourire, bien habillée, maquillée, maison rangée, elle fait du sport et cuisine... ce n'est pas la réalité.

## Les 5 erreurs

### 3- penser que l'on doit rester à la maison pour allaiter

- évidemment au début on est plus à l'aise chez soi, et pas en grande forme après l'accouchement mais lorsque l'on est prête, il ne faut pas hésiter à sortir.
- rester à la maison nous enferme dans notre solitude et dans un rôle domestique.
- on peut travailler et allaiter, ça demande juste un peu d'organisation.

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>



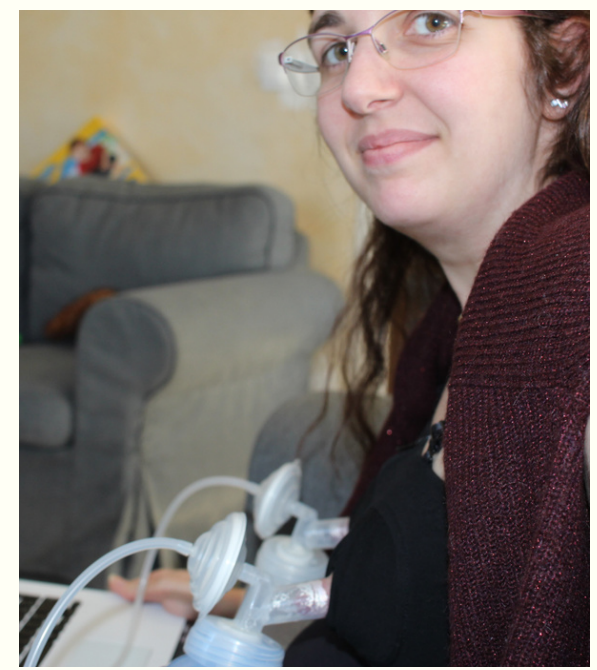
La marmotte  
et ses marmots



## *Les 5 erreurs*

### 3- penser que l'on doit rester à la maison pour allaiter

- sortir avec bébé : solution de facilité, bébé découvre le monde, maman peut profiter.
- on peut sortir sans bébé. Sortir seule nous permet de "souffler", parler avec des adultes, se distraire, prendre du temps pour soi.



La marmotte  
et ses marmots





## *Les 5 erreurs*

### 4- Suivre tous les conseils

Déjà on ne peut pas suivre tous les conseils de l'entourage car ils se contredisent souvent.

Tout le monde donne son avis ! (surtout au 1er bébé)

Chaque conseil remet en doute votre confiance en vous, vos capacités à vous occuper de bébé et les choix que vous avez fait.

Sélectionnez les personnes de bons conseils (expérience d'allaitement réussie sur le long terme ou formation sur le sujet)

# Les 5 erreurs

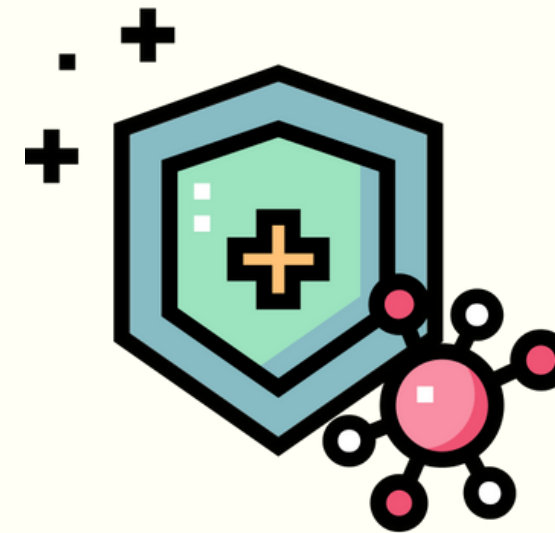
## 5- Penser que le lait artificiel est l'équivalent du lait maternel

### il s'adapte au bébé

le lait maternel change de composition au cours de la tétée, au cours de la journée, au cours des mois selon les besoins de bébé. Il s'adapte aussi en fonction de sa santé.

### La partie mystérieuse

des substances non identifiées optimisent les défenses de bébé



### Les anti-corps

il y a les anti-corps de la maman, ceux qui seront fabriqués exprès car la maman sera en contact des mêmes germes que le bébé (même environnement) et les éléments qui s'adapteront en fonction de la santé de bébé.



# Les 5 erreurs

## 5- Penser que le lait artificiel est l'équivalent du lait maternel



### Le système immunitaire

des protéines et cellules du LM vont s'opposer au développement des bactéries, virus et champignons  
La kappa-caséine glycosylée empêche l'adhésion de bactéries aux muqueuses digestive et respiratoire et est un facteur d'inhibition du développement bactérien.  
La lactoperoxydase est bactéricide.  
L'alpha-lactalbumine a une activité antimicrobienne



### Le système digestif

Le LM est beaucoup plus facile à digérer que le LA.  
il y a des facteurs dans le LM, qui renforcent les défences épithéliales intestinales et respiratoires (effet barrière).  
Le cortisol a un effet bénéfique sur la maturation des muqueuses intestinales.  
Une grande variété d'hormones gastro-intestinales sont apportées par le LM.  
+abaissement du pH.






# Les 5 erreurs

## 5- Penser que le lait artificiel est l'équivalent du lait maternel


### des cellules souches



elles peuvent se multiplier, elles permettent de développer les cellules sanguines, et des différents organes.  
Les études sont encore en cours.  
C'est la partie vivante du LM, par contre elles ne sont plus présentes dans le lait réfrigéré, congelé ou pasteurisé.

### Les facteurs de croissance

ils favorisent la multiplication des cellules. Présent en grand nombre dans le LM.  
Totalemment absent dans le LA.



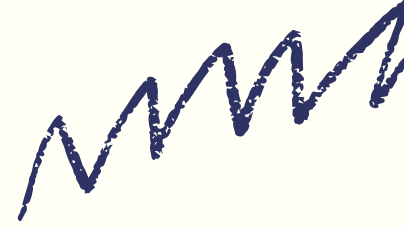
### Lipides

ils sont mieux absorbés que ceux du lait de vache grâce à une lipase présente dans le lait.  
Le LM est riche en acides gras qui ont un rôle essentiel dans le développement cérébral et de la rétine.

### Les enzymes

elles permettent la bonne digestion du lait.  
il y en a 9 sortes dans le LM et 1 seule dans le LA.

### glucides



glucides = lactose + oligosaccharides (le lait de vache ne contient que du lactose).  
les oligosaccharides (au nombre de 130) ont un rôle protecteur des infections.

### vitamines et minéraux

teneur faible en azote et en sels minéraux permet de préserver les reins de bébé.  
Le fer et le zinc sont mieux absorbés car d'autres éléments du lait facilitent leur absorption.

# *Les 5 erreurs à éviter quand on allaite.*



donner des  
biberons, tétines,  
bouts de sein.



penser que  
l'on doit  
tout faire  
seule



penser que  
l'on ne peut  
pas sortir ou  
travailler



écouter tous  
les conseils  
de  
l'entourage



Penser que  
le LM = LA

# *Les 3 secrets d'un allaitement réussi*

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>

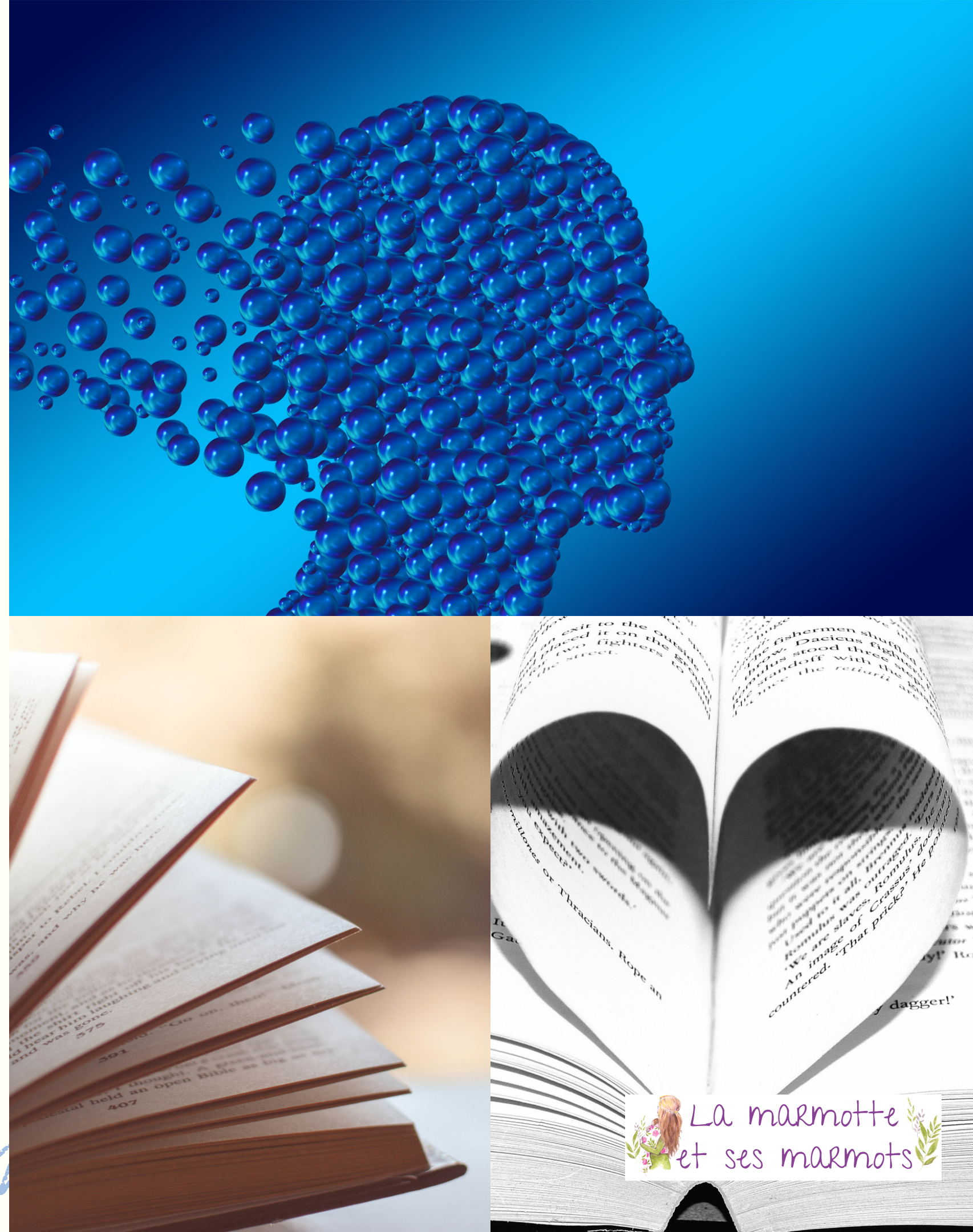
 La marmotte  
et ses marmots

# les 3 secrets

## Les connaissances

s'informer sur le sujet me parait indispensable; personnellement je ne l'avais pas fait pendant la grossesse, ce qui fait que j'ai tout fait de travers et très vite mis en péril mon allaitement sans le savoir.

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>





# les 3 secrets

## Cours de préparation à la naissance

1h sur 8 où en général on voit juste les positions d'allaitement. Quand on ne parle pas de biberons et lait en poudre.

## Internet

On trouve de tout, il faut chercher, lire, trier, vérifier la fiabilité des sites et informations, bref ça prend du temps !



## Les livres

Ils sont plus ou moins agréables à lire, il faut un peu de temps et d'argent.

Mais il n'y a pas de côté "personnalisé" et à un instant T quand on aura un soucis, ce n'est pas évident de retrouver la réponse dans le livre que vous aurez lu des semaines avant.

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>



## Entourage

La personne doit avoir de bonnes connaissances théoriques. Il faudrait une expérience positive, afin de pouvoir en parler de manière agréable.



## Groupe Facebook

Il y en a beaucoup, et certains ont des règles particulières comme le fait que les commentaires doivent suivre l'avis du modérateur qui a répondu. Je trouve ça un peu bête, si je demande plusieurs avis c'est pour avoir des idées différentes. Encore une fois, il faudra faire le tri parmi les réponses.



# Les 3 secrets

## Etre soutenue

Idéalement le papa !/conjoint/partenaire. Quelqu'un qui pourra vous rappeler vos motivations, vous soutenir devant la famille... prendre le relais sur les tâches que vous n'avez plus le temps de faire. Parfois, nos mères peuvent être un soutien car elles ont peu allaités, mais justement elles souhaitent que l'on fasse mieux qu'elles.

L'idéal est d'avoir une personne qui a des connaissances sur le sujet pour nous accompagner et nous guider dans nos doutes et douleurs.

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>



# Les 3 secrets

## Avoir confiance en soi

Ce n'est pas une chose évidente, car perturbée par les conseils de l'entourage, le fait d'entrer dans l'inconnu (surtout sans connaissances).

Confiance en ses capacités physiques.  
Notre corps est fait pour donner naissance, tout comme allaiter.

Confiance en nos choix de parents  
(souvent remis en cause).

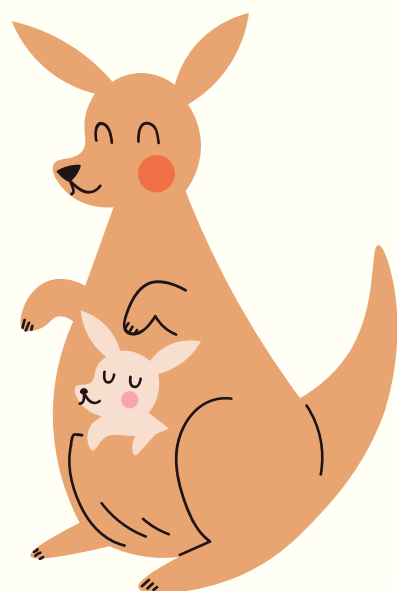
La confiance en soi ne nous est pas enseignée, donc on peut la perdre facilement.



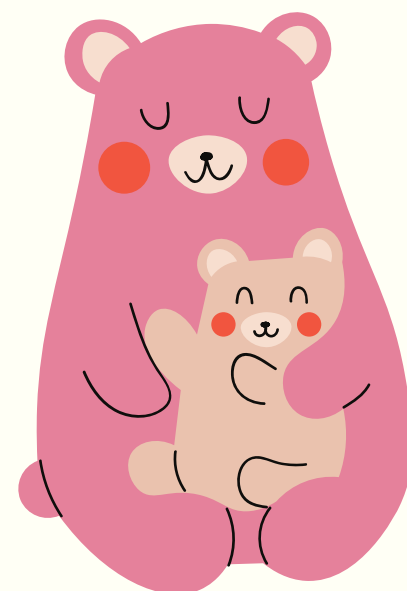




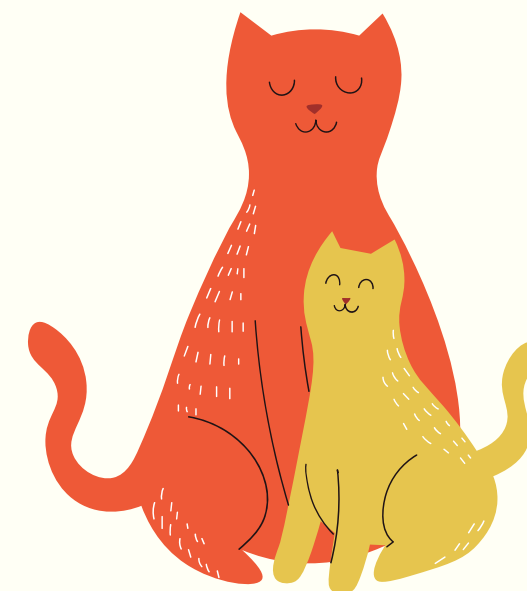
# *Jusqu'ici nous avons vu...*



Pourquoi  
l'allaitement  
est écourté  
en France



Les 5  
erreurs à  
éviter



Les 3  
secrets d'un  
allaitement  
réussi

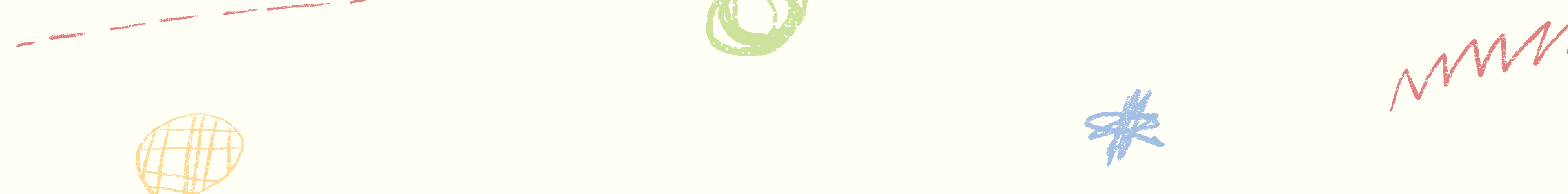
<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>





*Etes-vous d'accord avec moi  
pour dire que jusque là, c'était  
une heure bien utilisée ?*

Est-ce que vous êtes motivées pour allaiter ?



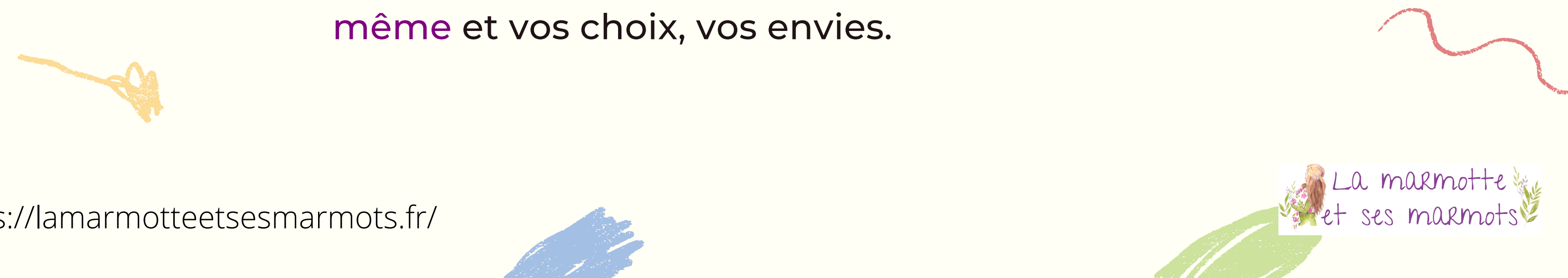
# *Vous êtes ici aujourd'hui parce que*

Vous voulez vous organiser pour reprendre le travail et/ ou avoir du temps pour vous tout en poursuivant l'allaitement



Vous voulez retrouver des tétées agréables avec bébé, **sans doutes et sans douleurs**

Vous voulez vous sentir confiante, rassurée et plus épanouie, pour prendre votre rôle de maman **en accord avec vous même** et vos choix, vos envies.



# Bilan



Est-ce que vous vous sentez sereine ?

Est-ce que vous avez des tétées agréables et assez de lait ?



Est-ce que vous savez comment faire la diversification alimentaire ?

Est-ce que vous avez des personnes de bons conseils (avec expérience d'allaitement ou formées) ?



Est-ce que vous savez comment vous organiser pour la reprise du travail ?

Etes-vous détendue à l'idée de reprendre ?

# Visualisation

fermez les yeux, imaginez que vous allaitez bébé...



comment vous vous sentez ?

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>

# *Vous avez 2 choix :*

1 rester dans votre situation



2 vous souhaitez changer

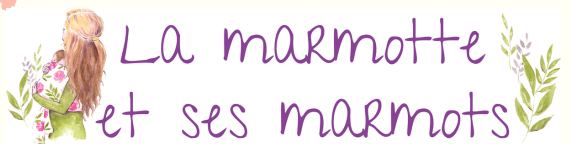


<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>

# *Appel découverte gratuit*

45 min en visio ou par téléphone  
votre situation  
vos objectifs  
présentation du programme  
d'accompagnement  
5 places

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>

 La marmotte  
et ses marmots



*Comme je ne peux  
pas aider tout le  
monde,*

- vous devez être motivée à allaiter
- vous souhaitez un allaitement exclusif (pas mixte)



# Accompagnement personnalisé

2 séances individuelles par mois  
1 séance de groupe  
des modules vidéos  
messages SOS

les thèmes : la lactation, "comprendre bébé",  
lever les obstacles/douleurs, le post partum,  
l'organisation quotidienne, le bien-être de  
maman...je peux vous accompagner sur  
différentes étapes selon l'âge de bébé comme  
les débuts, la reprise du travail, la  
diversification.

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>



# *Pour prendre rendez-vous :*

je vous donne le lien dans le chat

## Email

alexandra@lamarmotteetsesmarmots.fr

## Réseaux sociaux

Facebook,  
Instagram  
et Pinterest

## Site internet

<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>

# Questions-Réponses

je vous donne le lien des slides dans le chat



<https://lamarmotteetsesmarmots.fr/>