

# *DEVENIR UNE MAMAN ALLAITANTE ET ZEN*

Atelier pour bien vivre son post-partum tout en allaitant



# Bienvenue !



Je me présente : Alexandra, maman de Léna 3 ans et Catheline 19 mois.

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.

Ma différence ?

Le côté personnalisé et "tout en un". J'aime vous accompagner de façon individuelle pour vous proposer des solutions qui VOUS conviennent à vous et votre famille. Le sujet de la périnatalité m'intéresse tout particulièrement et avec 2 enfants et toutes les mamans autour de moi, j'ai eu l'occasion de me renseigner sur de nombreux sujets (sommeil, reprise du travail, diversification, post-partum...) et je peux vous préparer aux prochaines étapes qui vous attendent.

*Alexandra*

***N'OUBLIEZ PAS...***

La clé est la confiance en soi

# Organisation de l'atelier



Cet Atelier a pour but de comprendre quelles sont vos problématiques dans votre vie de maman et dans votre allaitement (ou celles qui pourront se présenter) et d'anticiper ces étapes.

1) pensez à rejoindre notre groupe Facebook privé pour assister aux vidéos en live

2) Imprimez ce document pour garder une trace et passer à l'action

3) Bloquez votre agenda pour assister aux lives : du lundi 15 , mardi 16, jeudi 18 et vendredi 19 février à 11h

<https://www.facebook.com/groups/lessecretsdunallaitementreussi>

# *Voyons ensemble...*

4-8

Jour 1 Bilan actuel et destination  
questions à remplir

9-11

Jour 2 Les mythes de l'allaitement  
1 question à remplir

13-16

Jour 3 Les étapes du post-partum  
questions à remplir

17-21

Jour 4 La vie quotidienne de  
maman allaitante  
question à remplir

22

Bilan et page merci  
fiche bilan à remplir



# 01

## *Bilan actuel et destination*

Évaluons vos problématiques actuelles afin de trouver une solution qui vous permettent de tenir vos objectifs.

# Bilan

Si ces problématiques résonnent en vous, noter la solution que vous pouvez y apporter (ou une action à faire).

## Problématique 1

Vous vous demandez si vous avez (ou aurez) assez de lait, vous avez peur que l'allaitement s'arrête ?

## Solution

## Problématique 2

Vous êtes désamparée car bébé pleure au sein, vous vous posez des questions, vous avez peur de mal faire

## Solution

## Problématique 3

Vous ne savez pas si bébé devrait dormir seul ou en cododo, dans sa chambre ? à quel âge ? Vous culpabilisez, vous avez peur d'en parler à cause du jugement

## Solution



# Suite...

Si ces problématiques résonnent en vous, noter la solution que vous pouvez y apporter (ou une action à faire).

## Problématique 4

Vous êtes perdue parmi les conseils de l'entourage? "donne lui un biberon, il dormira mieux", "donne de la purée à 3, 4, 6 mois", "il faut le réveiller et lui donner un rythme", "non laisse le dormir", "laisse le pleurer, tu y vas trop vite".

## Solution

## Problématique 5

Vous avez des douleurs lors des tétées, juste au sein ou au mamelons, des rougeurs, la peau abimée, la tétée devient un moment redouté

## Solution

## Problématique 6

Vous avez peur de laisser bébé, de ne pas pouvoir sortir, vous vous sentez bloqué à la maison avec bébé. Vous angoissez à l'idée de reprendre le travail, vous ne savez pas comment vous organiser, comment continuer l'allaitement sans donner de lait artificiel.

## Solution



# *Bilan actuel et destination*

Cette fiche vous permettra de mettre des mots sur votre situation et de voir l'évolution.

Quelle image avez-vous de l'allaitement ? Avez-vous des proches qui ont une expérience sur le sujet ?

---

---

---

---

---

---

---

Quelles préparations à l'allaitement avez vous envisagé ?

---

---

---

---

---

---

---

Comment se déroulent les tétées actuellement ?

---

---

---

---

---

---

---



# Suite

Compléter si les phrases résonnent en vous. Si vous êtes enceinte, noter vos doutes et appréhensions. Cette fiche vous permettra de mettre des mots sur votre situation et de voir l'évolution.

Noter ici , comment vous voyez l'avenir de votre allaitement, de votre situation si vous ne faites rien.

---

---

---

---

---

---

Quel est votre objectif d'allaitement ? (durée)

---

---

---

---

---

---

Citez les raisons qui vous motivent à faire le nécessaire pour atteindre cet objectif.

---

---

---

---

---

---



# 02

## *Les mythes de l'allaitement*

Voyons aujourd'hui les mythes les plus véhiculés par la société, l'entourage afin de vous y préparer.

# Les mythes de l'allaitement

Ces phrases peuvent être dites par l'entourage, une personne inconnue et parfois même des professionnels de santé qui n'ont pas assez de connaissances en allaitement. Est-ce que vous les avez déjà entendues ?

Vrai ou faux ?



*Quand l'allaitement sera fini, tes seins ressembleront à des gants de toilette.*

Vrai ou faux ?



*Tu vas reprendre le boulot bientôt, il va falloir commencer à le sevrer bientôt.*

Vrai ou faux ?



*On ne peut pas allaiter si on accouche par césarienne ou prématurément.*

Vrai ou faux ?



*Aujourd'hui, le lait artificiel vaut le lait maternel.*

Vrai ou faux ?



*Si Bébé tète trop souvent, c'est que le lait maternel n'est plus assez nourrissant.*

Vrai ou faux ?



*Donner un biberon de temps en temps est sans risque pour l'allaitement.*



# Les mythes de l'allaitement

Ces phrases peuvent être dites par l'entourage, une personne inconnue et parfois même des professionnels de santé qui n'ont pas assez de connaissances en allaitement. Est-ce que vous les avez déjà entendues ?

Vrai ou faux ?

Passé un certain temps, le lait maternel n'est plus bon.

Vrai ou faux ?

Passé un certain âge, l'allaitement est malsain.

Vrai ou faux ?

Le lait peut se tarir juste "comme ça".

Vrai ou faux ?

Si bébé ne dort pas la nuit, c'est à cause de l'allaitement.

Vrai ou faux ?

Les médicaments ne sont pas compatibles avec l'allaitement.

Vrai ou faux ?

Allaiter fait mal.





Qui pourrait véhiculer les mythes dans mon entourage ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Prise de conscience*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 03

## *Les étapes du post-partum*

Complètement ignoré lors de la préparation à la naissance et sujet tabou avec l'entourage, il me paraît important que les mamans sachent au minimum ce qui les attend.

# Les étapes du post-partum >

La MATRESCENCE : ce terme qui définit le processus physique, psychique, émotionnel et social que vivent les femmes lorsqu'elles deviennent mère. Il est la contraction des termes « maternité » et « adolescence ». Sa pleine définition dans les détails dépendra de chaque mère, et évoluera pour chacune de ses grossesses et maternité.

ON N'IMAGINE PAS L'AMPLEUR DU CHANGEMENT TANT  
QUE L'ON NE L'A PAS VÉCU.

Que savez-vous du post-partum ?

Que pouvez-vous anticiper pour les mois à venir ?

# Les étapes du post-partum >

## Naissance

### Étapes physiques

- Locchies (2-6 semaines)
- Relevailles
- Visite post-accouchement
- Rééducation du périnée et des abdos
- Chute d'hormones (3 mois après)
- Retour de couches (date variable) puis reprise des cycles plus moins réguliers

### Étapes mentales

- deuil de la grossesse
- Accepter son nouveau corps (poids, vergetures, cicatrices)
- Accepter que ce petit bout chamboule notre vie

### Étapes facultatives

- Baby blues (dans les 15 jours)
- Guérison des cicatrices physiques
- Dépression post-partum
- Burn-out parental (maternel)

### Étapes de vie

- Retour de la maternité
- Retour du papa/conjoint(e)/partenaire au travail
- Reprise de la vie sexuelle
- Retour au travail



# Notes



A series of 20 horizontal, dark green lines spaced evenly down the page, providing a template for writing notes.





# 04

## *La vie quotidienne de maman allaitante*

On ne sait pas toujours comment faire, nous n'avons pas toujours une personne de notre entourage qui allaite ou a allaité pour nous conseiller (ou tout simplement pas la même idée de la parentalité).

# La vie quotidienne



## BILAN SUR MA (FUTURE) VIE DE MAMAN :

Répondez aux questions ci dessous afin de préparer aux mieux les prochains mois avec bébé.

Me suis-je déjà occupé d'un bébé ? Si, oui quelques heure ou plus ?

Mon logement est-il adapté à ma vie de famille ? ou à l'arrivée de bébé

Ai-je déjà parlé parentalité, éducation avec mon conjoint/partenaire ?

Savez-vous comment faire la diversification alimentaire ?

Comment allez-vous vous organiser pour la reprise du travail ?

# *Les erreurs à ne pas commettre*

Souvent au début de notre maternité, on se consacre exclusivement à notre petit bout de choux...

Cocher les erreurs qui vous concernent.

- s'oublier, ne plus prendre de temps pour soi
- ne pas sortir
- ne plus avoir de moment en amoureux
- ne pas parler de sujet important avec le papa/partenaire (éducation, allaitement...)
- vouloir tout contrôler
- vouloir tout faire comme avant
- en faire "trop" (maman parfaite)
- manquer de confiance
- ne pas anticiper les étapes (diversification, reprise du travail)
- ne pas prioriser les tâches
- ne pas demander d'aide
- rester seule
- croire le marketing
- s'énerver tout le temps (ne pas gérer ses émotions)



# *La vie quotidienne*



Quelles sont les principales tâches de la vie quotidienne (ou les étapes de la vie de bébé) qui m'angoissent ou que je souhaiterais améliorer ?

(exemple sécuriser la maison quand bébé va marcher, comment aller à l'école avec le plus petit, comment faire le ménage avec les enfants...)

# Notes



A series of 20 horizontal, dark green lines spaced evenly down the page, providing a template for writing notes.





## *Bilan de l'atelier*

Félicitation à vous jeune ou future  
maman d'avoir pris le temps de  
participer !

Vous avez suivi toute la semaine,  
félicitez-vous d'avoir anticipé l'arrivée  
ou les débuts avec bébé et pris les  
choses en main !

Je suis ravie du temps que j'ai passé  
avec vous et de la confiance que  
vous m'accordez en me demandant  
conseil.

J'espère que vous pourrez mettre en  
application tout ce que vous avez  
appris pour devenir une maman plus  
zen.

Vous n'êtes plus seule.

# Bilan



DATE :

OBJECTIF D'ALLAITEMENT :

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Liste d'actions

Préparer les étapes des 3 prochains mois

Trouver du soutien

Trouver les informations manquantes



S'engager auprès de quelqu'un fait augmenter de 65% vos chances de réussite.





# Merci !

Pour votre participation à cette première édition de l'atelier "devenir une maman allaitante et zen".

Si vous souhaitez aller plus loin dans cette démarche, je propose des accompagnements entièrement personnalisés.

Pour vous éviter d'errer entre les conseils de l'entourage, de pleurs, les désagréments du post-partum, les 10 méthodes d'endormissements, les 15 questions sur la diversification... 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 problématique et de voir si nous pouvons travailler ensemble.

[CLIQUEZ- ICI](#)