

Allaiter

Mon Superpouvoir !

Comment devenir l'héroïne de
mon projet d'allaitement

Christel Jouret

Allaiter

Mon Superpouvoir !

Comment devenir l'héroïne de
mon projet d'allaitement

© 2023 Christel Jouret

ISBN : 979-10-359-9796-0

Dépôt légal : juin 2023

D/2023/Christel Jouret, éditeur

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction et la traduction, même partielles, de cet ouvrage sont strictement interdites.

Illustrations par Marie-Hélène Lenaers

Mise en page par Anne Guervel

Table des matières

Introduction	9
PARTIE 1. JE M'INFORME	15
Chapitre 1. J'ai un superpouvoir : allaiter mon bébé	17
J'ai le pouvoir d'allaiter.....	17
<i>Le lait maternel... plus qu'un aliment !</i>	19
<i>À quel moment devrais-je faire le choix entre le sein et le biberon ?</i>	20
Notre allaitement, un plaisant partenariat 50-50	22
Comment fonctionnent la lactation et l'allaitement ?	24
<i>Allaiter : un geste à réapprendre ?</i>	25
<i>Comment démarre la montée de lait ?</i>	27
<i>Comment ça se passe après la phase de calibrage ?</i>	31
<i>Production et quantité de lait</i>	31
<i>Comment le bébé fait-il pour téter ?</i>	33
<i>Et si mon mamelon est plat ?</i>	35
<i>Et si mon mamelon est rétracté ?</i>	36
<i>Un tire-lait peut-il aider à allaiter ?</i>	36
<i>La douleur, c'est normal pendant l'allaitement ?</i>	36
<i>C'est quoi réellement une crevasse ?</i>	38
Chapitre 2. Je balaie les croyances qui m'empêchent d'avancer	41
Pensées et croyances	41
J'élimine les croyances limitantes au sujet de l'allaitement	42
<i>L'allaitement, c'est douloureux</i>	43
<i>Certaines femmes n'ont pas assez de lait</i>	45
<i>Si mon bébé ne grossit pas assez, c'est que mon lait n'est pas riche ou que je n'en ai pas assez</i>	47
<i>Je dois préparer mes mamelons pour allaiter</i>	50
<i>Je dois appliquer de la crème sur mes mamelons pour éviter les crevasses</i>	52
<i>Je dois prendre des tisanes au fenouil pour prévenir les coliques et donner un bon goût au lait</i>	52
<i>Un bébé allaité devient un bébé capricieux</i>	54
<i>Allaiter, ça fatigue !</i>	55
<i>Mes seins vont ressembler à des gants de toilette.</i>	56

Je m'informe de façon éclairée en prénatal	57
Je suis mon intuition	60
PARTIE 2. JE ME PRÉPARE	63
Chapitre 3. Je me prépare physiquement	65
Je fais de mon mieux pour manger sainement	65
<i>Quels aliments privilégier ?</i>	66
<i>Je modifie mon alimentation en douceur</i>	69
<i>Et si je suis végétalienne ou si j'ai fait un Bypass ?</i>	71
Je prends soin de ma forme physique	71
Je prends soin de mon sommeil	76
Chapitre 4. J'acquiers un mental de marathonnienne.....	79
Je transforme mes pensées négatives en pensées positives	79
<i>J'agis sur mes pensées</i>	79
<i>Je me « zénifie » en respirant du ventre</i>	83
<i>Je visualise positif</i>	85
J'acquiers un mental de Bouddha	87
<i>Premier conseil de Bouddha : côtoyer des personnes positives</i>	87
<i>Deuxième conseil de Bouddha : vivre l'instant présent</i>	91
<i>Troisième conseil de Bouddha : faire confiance à son intuition !</i>	92
<i>Quatrième conseil de Bouddha : remercier Dame Nature à chaque instant</i>	92
Chapitre 5. Je teste les différentes positions pour allaiter	97
Les « mises » au sein	97
<i>Comment choisir une position d'allaitement ?</i>	98
<i>J'observe ma physiologie</i>	99
<i>Quelle position pour quelle physiologie ?</i>	100
<i>J'ai des mamelons excentrés ; je découvre les positions d'allaitement qui me conviennent</i>	102
<i>J'ai des mamelons centrés ; je découvre les positions d'allaitement qui me conviennent</i>	104
<i>J'expérimente mes positions</i>	106
<i>Je valide mes positions</i>	106
La « prise » du sein	107
Les 5 points d'une « mise au sein » confortable	109
Les 5 points d'une « prise du sein » confortable	111

Chapitre 6. Je prépare le premier mois après la naissance	113
Je prépare nos premières semaines	114
<i>La logistique du quotidien</i>	115
<i>De quel matériel ai-je vraiment besoin ?</i>	117
<i>Que dois-je emmener à la maternité ?</i>	117
<i>Se préparer avec un professionnel de santé</i>	119
J'élabore mon projet d'allaitement	122
PARTIE 3. JE DÉMARRE L'ALLAITEMENT	125
Chapitre 7. Je détiens 10 clés pour le succès de mon allaitement	127
La tétée : fréquence, durée, 1 ou 2 seins ?	127
<i>Quand l'allaiter ?</i>	127
<i>Combien de temps dure une tétée ?</i>	128
Je m'assure que mon bébé boit efficacement	129
<i>Je le redresse pour faire un rot ou pas ?</i>	130
Si j'éprouve de la douleur en début de tétée, que faire ?	130
<i>Je réagis rapidement</i>	130
<i>Je traite efficacement la crevasse</i>	131
<i>C'est trop douloureux. Que puis-je faire ?</i>	133
<i>Comment utiliser un tire-lait ?</i>	133
Je prends soin de mes seins	135
<i>Comment éviter de fragiliser ma peau ?</i>	135
<i>Comment éviter les mycoses du mamelon ?</i>	135
Je diminue les sources de stress	136
Je me repose	137
J'évite de m'engorger	138
<i>Comment prévenir l'engorgement ?</i>	138
<i>Comment soigner l'engorgement ?</i>	139
<i>Comment exprimer manuellement son lait ?</i>	139
<i>L'hyperproduction lactée et le réflexe d'éjection puissant (REP)</i>	140
J'accepte le rythme veille-sommeil de mon bébé	146
Je comble les besoins de mon bébé	149
<i>Son besoin de sécurité affective</i>	149
<i>Son besoin de sécurité physique</i>	150
<i>Sa sécurité alimentaire</i>	152
Je suis rassurée : mon bébé boit tout le lait dont il a besoin	154
Mes 2 check-lists	157
<i>Mon allaitement 100 % confort</i>	158
<i>Mon Mantra Zen</i>	159

Chapitre 8. Nos premiers jours	161
La toute première tétée	161
La suite du premier jour de notre vie ensemble	164
<i>Comment se passe le séjour en maternité ?</i>	166
<i>La sage-femme : mon alliée pour me guider</i>	167
<i>Je limite mes visites pendant mon séjour</i>	168
Youppie ! Nous rentrons à la maison	170
<i>Comment se passe le suivi de la sage-femme chez nous ?</i>	171
<i>Je prends nos rendez-vous médicaux</i>	174
<i>J'ose demander de l'aide</i>	174
Chapitre 9. Allaiter dans la durée : comment faire ?	177
Je reprends bientôt le travail	177
<i>Quelles démarches dois-je faire pour pouvoir allaiter tout en reprenant le travail ?</i>	179
<i>Au quotidien, comment conjuguer allaiter et travailler ?</i>	181
<i>Pendant combien de temps puis-je conserver mon lait ?</i>	182
<i>Puis-je associer lait maternel et lait artificiel ?</i>	183
<i>Si je le souhaite, comment sevrer mon bébé ?</i>	184
Je devrai alterner le sein et le biberon. Comment faire ?	187
<i>Avec le biberon, bébé contrôle difficilement le débit du lait</i>	188
<i>Le refus de l'alternance entre biberon et sein</i>	190
<i>Comment éviter le refus du biberon ?</i>	192
<i>Si je dois le faire, comment familiariser mon bébé au biberon ?</i>	193
<i>Comment faire pour ralentir le flot de lait au biberon ?</i>	195
Combien de temps allaiter et quand diversifier l'alimentation de mon bébé ?	199
<i>Que disent les instances mondiales de santé ?</i>	199
<i>Quand commencer à diversifier et comment ?</i>	202
<i>Quand j'allaite, je pose en même temps un geste écoresponsable ?</i>	204
<i>J'entends dire qu'encourager l'allaitement culpabilise les femmes qui n'allaitent pas. Qu'en est-il ?</i>	206
Et si j'avais envie de continuer cette aventure au long cours ?	207
Conclusion	211
Remerciements	213
Suivez mon actualité	214
À propos de l'auteure	215

Introduction

Je m'appelle Christel et je suis sage-femme.

Ce qui m'anime profondément depuis 30 ans, c'est la création du lien parent-enfant, et plus particulièrement celui qui se crée entre une mère et son bébé.

Au fil des 30 dernières années, je me suis spécialisée en matière d'allaitement, un domaine passionnant. Cela m'a permis de former les professionnels de santé périnatale et de devenir entrepreneuse. C'est ainsi que, doucement, je me suis transformée en *Christel la sage-femme d'HappyNaiss*.

J'ai eu l'honneur d'assister à ces moments forts de la vie où un petit vient agrandir une famille. Même si ce sont elles qui « passent » en consultation puis qui « passent » un séjour en maternité, c'est bien nous, les professionnels de santé, qui passons dans la vie de ces familles, tels des ovnis.

J'aime à penser que je suis un guide dans ces moments forts de la vie d'une femme.

Pendant ce bout de chemin fait ensemble, elles apprennent à écouter leurs vrais besoins et font les choix qui leurs conviennent. Progressivement, leurs compétences se révèlent à elles, et elles découvrent les superpouvoirs dont Dame Nature les a dotées : mettre au monde puis continuer à faire grandir leur bébé de leur lait.

Ce geste ancestral est à la fois simple et compliqué. Simple, parce que non seulement le corps est prévu pour que ça fonctionne, mais aussi parce que maman et bébé sont compétents pour le faire. Compliqué,

parce que, dans une société dite « moderne », les obstacles sont nombreux : croyances, peurs, isolement, infodémie, douleur, retour précoce au travail, etc.

Il y a 30 ans, face à un obstacle, je n'ai reçu que l'injonction de donner des biberons de lait artificiel à mon bébé. Depuis ce jour, je n'ai eu de cesse de peaufiner mon expertise dans ce domaine pour qu'aucune maman n'ait à ressentir le sentiment d'impuissance qui m'avait transpercé le cœur à cette époque.

Ne pensez pas que ce guide veuille débattre des avantages de l'allaitement ou de la composition du lait maternel – même si je n'ai pas résisté à vous exposer ici et là certains trésors dont recèle le lait humain. Et encore moins de la légitimité à allaiter ou à ne pas le faire. Chaque maman, qu'elle allaite ou non, mérite le soutien de sa communauté et des professionnels de santé. Chacun des projets parentaux, quel qu'il soit, mérite un soutien indéfectible.

Ce que vous trouverez dans ce livre

Ce guide se veut avant tout pragmatique et personnalisable. Grâce aux milliers de mamans rencontrées en consultation ces trois dernières décennies, je peux vous partager un large éventail d'astuces imparables pour vivre un allaitement 100 % confort.

Dans un objectif d'*empowerment*, ce guide veut délibérément vous offrir de l'information éclairée et des moyens pratiques pour déjouer les obstacles et devenir une mère allaitante auto-efficace. C'est pourquoi chaque chapitre est exprimé sous forme d'affirmations, afin de remettre les mamans en devenir au centre de leur projet d'allaitement forme de questions que se pose une maman en devenir.

Prévenir plutôt que guérir s'applique très bien au domaine de l'allaitement. Et si vous rencontrez des difficultés, souvenez-vous de ceci : il n'y a pas de problème. Il n'y a que des solutions !

Ce guide vous aidera non seulement à vous préparer mentalement et concrètement avant l'arrivée de votre bébé, mais il répondra également à toutes les questions que vous vous poserez une fois qu'il sera là. Pas à pas, vous allez acquérir de la pratique à travers des exercices et des vidéos. Cela vous permettra de choisir les deux ou trois positions d'allaitement qui vous plaisent et qui s'adaptent au mieux à votre physionomie, avant même l'arrivée du bébé.

Vous allez aussi développer l'état d'esprit d'une marathonnienne pour enjamber les obstacles les uns après les autres.

Je vous donnerai également les trucs et astuces pour bien démarrer votre allaitement et vivre des tétées « 100 % confort ».

Vous saurez sans nul doute que votre bébé consomme tout le lait dont il a besoin.

Je vous donnerai aussi des conseils pour allaiter dans la durée, si vous souhaitez le faire au-delà de la reprise du travail.

Enfin, je vous inviterai à écouter votre intuition, à faire taire votre mental, à trouver votre équilibre entre obligations et respect de qui vous êtes, à tenir compte de vos forces comme de vos faiblesses et, surtout, à ne jamais vous inquiéter de ce que les autres pensent. À l'issue de ce livre, vous aurez en main un trousseau de clés qui vous permettra de respecter votre ressenti pour faire le choix entre expérimenter une tétée et continuer l'expérience ou passer au biberon.

Quelle que soit votre décision, c'est la bonne car c'est la vôtre !

Les témoignages que j'ai reçus de mes premières lectrices me donnent à espérer que je suis arrivée à mon premier objectif : les rassurer. Au-delà du plaisir de constater que les messages que je voulais passer ont bien été perçus, je suis très heureuse d'avoir recueilli ces témoignages que je partage avec vous. Peut-être vous y reconnaîtrez-vous.

« Ce guide est très instructif, étant déjà maman et ayant déjà allaité une première fois. On peut y trouver des conseils et astuces pour chaque question que l'on se pose à propos de l'allaitement pour mieux le vivre. Toutes les femmes en sont capables physiologiquement et il faut les soutenir. »

« Agréable à lire, complet, ce livre a boosté mon envie d'allaiter. Je me sens plus sereine et mieux armée face aux doutes qui surviendront certainement plus tard. »

« Je l'ai trouvé instructif et motivant, cela me donne envie de retenter l'expérience malgré les difficultés rencontrées avec mon aînée, qui ont abouti à un abandon de mon projet. Les conseils et exercices pratiques permettent une première initiation et rendent le retour à la maison moins angoissant. »

« Avant la lecture de ce livre, j'hésitais à allaiter. Ce guide m'a permis de déconstruire les fausses idées que j'avais sur l'allaitement. Il m'a donné envie de me lancer dans l'aventure en me donnant des clés et des outils précieux pour y parvenir. Je me sens maintenant plus confiante pour démarrer mon projet. »

« Ce livre fournit une superbe base aux futures mamans qui souhaitent réussir leur allaitement, que ce soit pour une simple tétée d'accueil ou sur le long terme. Il donne des conseils pratiques et concrets, toujours dans un esprit de bon sens et de pragmatisme. »

« Cet ouvrage m'a rassurée quant à mes capacités de future maman non seulement à allaiter, mais aussi à mater mon bébé. En effet, il a chassé un grand nombre de mes peurs, liées à des idées reçues sur l'allaitement et sur le comportement du nourrisson. De plus, il propose des pistes très concrètes, expliquées clairement, qui permettent de mener à bien ce projet d'allaitement. »

« Malgré l'expérience des deux allaitements longs pour mes deux garçons, je me suis encore posé mille et une questions pour ma petite