



L'allaitement, ça se prépare aussi

6 CLÉS POUR BIEN DÉMARRER
DÈS LA NAISSANCE

UN GUIDE PRATIQUE POUR ALLAITER AVEC CONFIANCE, DÈS LES PREMIERS JOURS.



Attendre un bébé, c'est aussi se préparer à un nouveau chapitre rempli de découvertes et de défis. L'allaitement, bien que naturel, n'est pas toujours instinctif.

Beaucoup de nouvelles mamans se retrouvent à vivre des douleurs, des doutes ou un manque de soutien dans les premiers jours. La bonne nouvelle, c'est que se préparer avant la naissance fait toute la différence.

Ce guide vous partage 6 clés essentielles pour :

- Comprendre ce qui favorise un bon départ,
- Reconnaître les premiers signes de faim,
- Trouver des positions confortables pour vous et votre bébé,
- Impliquer votre partenaire comme un allié précieux.

Comprendre les bases, savoir reconnaître les signaux de son bébé et impliquer son partenaire permettent d'aborder l'allaitement avec plus de confiance et de sérénité.





L'allaitement, une aventure à deux

Se préparer, c'est mettre toutes les chances de son côté

L'allaitement ne débute pas seulement à la naissance : il se prépare bien avant.

En comprenant les bases et en vous entourant du bon soutien, vous arrivez au jour J avec plus de confiance et de sérénité.

Chaque maman et chaque bébé sont uniques. Il n'existe pas une seule bonne façon d'allaiter, mais bien celle qui respecte votre réalité, votre rythme et votre lien avec votre enfant.

Avec la bonne information, des outils simples et un accompagnement adapté, l'allaitement devient une expérience plus fluide, gratifiante et profondément connectée.

« L'allaitement, c'est bien plus que nourrir son bébé. C'est un lien, une rencontre, une connexion profonde. »



Les 6 clés pour bien démarrer

Parce que l'allaitement est un apprentissage.

Voici 5 clés simples qui vous guideront pour poser des bases solides dès le début et vivre cette expérience avec plus de confiance et de sérénité.

Clé #1:

Le peau à peau dès la naissance

Le peau à peau est un geste simple mais puissant.

Dès la naissance, placer votre bébé directement contre votre poitrine favorise la régulation de sa température, de sa respiration et de son rythme cardiaque. Ce contact stimule aussi ses instincts naturels, dont celui de chercher le sein et de téter.

Plus il est pratiqué, plus il facilite la mise en route de l'allaitement et renforce le lien d'attachement.

Astuce pratique :

Gardez bébé en peau à peau le plus souvent possible dans les premières heures et les premiers jours, autant avec vous qu'avec le partenaire.

Clé #2:

Reconnaitre les signes de faim précoces

Un bébé n'a pas besoin d'attendre de pleurer pour exprimer sa faim.

Bien avant, il envoie des signaux subtils : tourner la tête, ouvrir la bouche, porter les mains à la bouche, chercher le sein.

Répondre rapidement à ces signaux rend l'allaitement plus facile, car bébé est encore calme et disponible. Cela permet aussi d'éviter la frustration des pleurs et favorise une meilleure prise du sein.

Astuce pratique :

Offrez le sein dès l'apparition de ces premiers signes » l'allaitement se fera plus en douceur et votre bébé sera plus apaisé.

Clé #3:

Trouver une bonne position et une bonne prise

Une bonne position et une bonne mise au sein font toute la différence entre un allaitement confortable et douloureux.

La bouche de bébé doit être grande ouverte, son menton collé au sein et son nez dégagé.

Différentes positions existent : madone, ballon de rugby, couchée sur le côté...
À vous de trouver ce qui vous convient.

Une bonne prise permet non seulement d'éviter les douleurs, mais aussi de favoriser une succion efficace et donc une bonne production de lait.

Astuce pratique :

Ajustez la position jusqu'à ce que l'allaitement soit confortable. S'il y a douleur persistante, demandez rapidement de l'aide.

Clé #4 :

La fréquence et la durée des tétées

Un nouveau-né tète souvent : entre 8 et 12 fois par 24h.

Les tétées fréquentes et à la demande sont essentielles pour stimuler la production de lait et assurer les besoins de votre bébé.

Chaque bébé est différent : certains tètent longtemps et efficacement, d'autres préfèrent des tétées plus courtes mais rapprochées.

Il n'existe pas de "durée idéale", seulement le rythme qui convient à votre duo.

Astuce pratique :

Notez les tétées au début pour observer le rythme, puis fiez-vous à vos instincts et aux signaux de votre bébé.

Clé #5:

Le rôle précieux du partenaire

Allaiter est une expérience qui se vit à deux, même si seule la mère nourrit.

Le partenaire joue un rôle clé en apportant du soutien physique, émotionnel et physique :

- Installer confortablement la maman, apporter de l'eau, surveiller son repos
- Encourager, rassurer, valoriser les efforts
- Prendre soin du bébé entre les tétées

Le partenaire peut pratiquer le peau à peau, ce qui renforce son lien avec le bébé et donne un répit précieux à la mère.

Astuce pratique :

Impliquez activement votre partenaire, en lui confiant un rôle clair dès le départ. Son soutien peut transformer votre expérience.

Clé #6:

Demander du soutien si nécessaire

Même avec toute la préparation, des difficultés peuvent survenir : douleurs, doutes, production de lait insuffisante... et c'est normal. Personne n'a à vivre ça seule.

Au Québec, plusieurs ressources existent :

- Consultantes en lactation (IBCLC)
- Infirmières
- Groupes de soutien
- Doulas spécialisées

Le simple fait de demander de l'aide rapidement peut faire toute la différence et éviter que de petites difficultés ne deviennent décourageantes.

Astuce pratique :

Ayez à portée de main, avant la naissance, une liste de ressources fiables (CLSC, groupes d'allaitement, consultantes IBCLC) pour ne pas chercher dans l'urgence.

Vous n'êtes pas seule dans cette aventure

Avec ces 6 clés, vous avez déjà posé des bases solides pour démarrer l'allaitement en douceur et avec confiance.

Rappelez-vous : allaiter est un apprentissage, pas une recherche de perfection.
Chaque maman, chaque bébé et chaque histoire d'allaitement sont uniques.

Les débuts peuvent parfois être un peu chaotiques, mais avec de la patience, du soutien et les bons outils, vous trouverez votre rythme.

Envie d'aller plus loin ?

Pour vous accompagner, je propose :

- Des cours prénataux en ligne et en groupe,
- Des ateliers pratiques pour impliquer votre partenaire,
- Des accompagnements personnalisés, adaptés à vos besoins et à votre projet de naissance.

Découvrez mes services d'accompagnement en allaitement et postnatal

Je suis Marie France

Je suis Marie France Clément, accompagnante à la naissance et en postnatal depuis plus de 15 ans, passionnée par le corps, la nature et les savoirs ancestraux. Mon parcours inclut la diététique, la massothérapie, l'herboristerie, l'hypnose et les soins énergétiques, ce qui m'a naturellement conduite à l'accompagnement à la naissance.

Depuis 2008, j'ai aidé **plus de 250 couples**, constatant la puissance des femmes lorsqu'elles se sentent libres et bien soutenues. Je suis là pour vous aider à vivre cette expérience pleinement, en conscience et en confiance.



L'allaitement est un chemin unique

Faites confiance à votre corps, à votre bébé, et entourez-vous des bonnes ressources. Vous n'êtes pas seule.

Chaque tétée est une rencontre, un apprentissage partagé entre vous et votre enfant. Il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" façon, seulement la vôtre, celle qui se construit pas à pas, dans l'écoute et la patience.

Donnez-vous le droit d'avancer à votre rythme, de demander de l'aide si nécessaire et de célébrer chaque petite victoire. Votre corps sait, votre bébé sait, et avec du soutien, vous pouvez transformer cette étape en une expérience douce, forte et profondément reliée.

Je veux en savoir plus sur les services en allaitement et postnatal