

Le **GUIDE PRATIQUE**

Sommeil & allaitement

pour (SURVIVRE - APPRÉCIER)
3 premiers mois avec bébé



Le guide simple, rassurant et réaliste
pour comprendre ton bébé, éviter les galères...
— et enfin dormir un peu. —

SHINE.NGROW

Tables des matières

Introduction

- Pourquoi ce guide
- Avertissement santé

Module 1 – Bases rapides : comprendre ton bébé

- 1.1 Signes de faim — 3 niveaux
- 1.2 Signes de fatigue — 3 niveaux
- 1.3 Mini-fiche pratique : Signes de faim & fatigue
- 1.4 Astuces pratiques & carnet de suivi

Module 2 – Diagnostic express

- 2.1 Questionnaire rapide : évalue ta situation
- 2.2 Identifier tes priorités
- 2.3 Plan d'action rapide

Module 3 – Allaitement : stimulation, positions & tire-lait

- 3.0 Bases clés de la lactation
- 3.1 Les premières fois au sein
- 3.2 Stimulation : peau à peau et tire-lait
- 3.3 Gérer crevasses et douleurs
- 3.4 Les bouts de sein : mon retour d'expérience
- 3.5 Quand compléter... et comment
- 3.6 Pics de croissance : comprendre et anticiper
- 3.7 Ce qui peut freiner vs booster ta lactation

Module 4 – Sommeil & routines

- 4.1 Comprendre le sommeil des 0–3 mois
- 4.2 Structurer la journée et gérer les siestes
- 4.3 Routine d'endormissement progressive
- 4.4 Sources fréquentes de réveils nocturnes
- 4.5 Techniques de pose / transfert
- 4.6 Fenêtres d'éveil : respecter le bon timing
- 4.7 Astuces pratiques qui sauvent les parents

Conclusion

Tu fais déjà de ton mieux

Plan concret : 7 jours

- 5.1 Programme 7 jours : actions quotidiennes
- 5.2 Mesurer la progression : grille simple à remplir

Introduction

Bienvenue, maman !

Si tu tiens ce guide devant tes yeux c'est que tu traverses probablement ces nuits hachées, ce manque de sommeil, ou que tu ressens cette peur de ne pas produire assez de lait pour ton bébé.

Je te comprends parfaitement... Je suis passée par là moi aussi.

Je m'appelle Stecy, j'ai 30 ans, je suis infirmière et maman, et j'ai moi-même vécu les difficultés de l'allaitement et des nuits hachées. Mon expérience professionnelle et personnelle m'a permis de créer ce pack pour t'aider à survivre aux 3 premiers mois, tout en prenant soin de toi et de ton bébé.

Ce pack n'est pas un manuel théorique ou une liste infinie de règles compliquées. Ici, tu trouveras des routines simples, concrètes et testées, basées sur mon vécu et des pratiques reconnues par des spécialistes de l'allaitement et du sommeil des nourrissons.

Dans ce guide, tu découvriras :

- Comment booster ta lactation et gérer la douleur pour allaiter plus sereinement.
- Comment aider ton bébé à mieux dormir et s'habituer à des nuits plus calmes, même s'il dort actuellement uniquement sur toi.
- Les stratégies qui m'ont sauvé la vie.
- Des solutions simples, réalistes et adaptables, même quand tu manques de bras... ou de neurones.

Chaque module est pensé pour être actionnable dès aujourd'hui. Tu peux avancer pas à pas, et appliquer ce qui fonctionne pour toi et ton bébé, sans te comparer aux autres mamans.

Bien sûr, je ne suis pas médecin : je partage juste mon expérience. Si tu rencontres de grosses problématiques, n'hésite pas à consulter des professionnels.

Module 1 - Bases rapides

Comprendre les besoins de ton bébé et savoir agir rapidement pour répondre à la faim et la fatigue, tout en posant les bases pour les routines des chapitres suivants.

1.1 Signes de faim — 3 niveaux

Niveau 1 — J'ai un petit creux

- Agitation légère
- Ouverture de la bouche
- Tête tournée vers le sein ou les bras

Action : Préparer le sein ou le biberon et commencer à nourrir doucement.

Niveau 2 — J'ai vraiment faim

- Étirements du corps
- Mouvements actifs des bras et jambes
- Main à la bouche, doigts sucés

Action : Donner le sein ou le biberon rapidement pour calmer la faim.

Niveau 3 — J'ai trop faim (bébé stressé)

- Pleurs ou cris intenses
- Agitation, visage rouge, larmes

Action : Calmer avant de nourrir : câlin, bercement, chant doux, puis proposer le sein ou le biberon.

1.2 Signes de fatigue — 3 niveaux

Niveau 1 — Commence à être fatigué

- Bâillements fréquents
- Frottement des yeux ou du visage
- Regard dans le vide

Action : Commence à préparer le coucher ou un moment calme pour poser le bébé.

Niveau 2 — Fatigue modérée

- Diminution de l'attention
- Agitation légère
- Se retire légèrement des stimuli

Action : Poser le bébé dans un environnement calme pour favoriser l'endormissement.

Niveau 3 — Très fatigué (cause de surstimulation)

- Pleure ou cris intenses
- Agitation importante, mouvements brusques
- Yeux rouges, petites cernes violettes ou frottement intensif

Action : Calmer avant de poser : câlin, bercement, voix douce, puis coucher doucement.

1.3 Mini-fiche pratique : Signes de faim & fatigue

Niveau	Signes de faim	Signes de fatigue
Niveau 1	agitation, bouche ouverte, tête tournée	bâillements, frottement yeux, regard dans le vide
Niveau 2	étirements, mouvements bras/jambes, main à la bouche	diminution attention, agitation légère, se retire des stimuli
Niveau 3	pleurs, visage rouge, larmes	pleurs intenses, agitation importante, petites cernes yeux rouges

Module 2 — Diagnostic express

il est essentiel de savoir où tu en es : tes difficultés, tes priorités et les besoins de ton bébé. Cela te permet de gagner du temps et réduire le stress, plutôt que d'appliquer des conseils qui ne te correspondent pas.

2.1 Questionnaire rapide : évalue ta situation

Réponds simplement par oui / non / parfois :

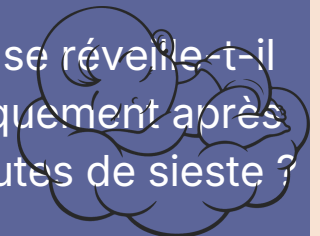
Allaitement

- Est-ce que tu as peur de ne pas produire assez de lait ?
- As-tu des douleurs pendant la tétée ou le tirage ?
- As-tu déjà utilisé un tire-lait ? Si oui, est-ce efficace ?
- Ton bébé s'endort-il très souvent au sein sans téter longtemps ?
- As-tu l'impression qu'il réclame à nouveau peu de temps après la tétée ?



Sommeil

- Ton bébé dort-il souvent sur toi et refuse le lit ou transat ?
- Les nuits sont-elles hachées et difficiles à gérer ?
- As-tu une routine coucher/repas actuellement ?
- Les siestes sont-elles courtes ou très irrégulières dans la journée ?
- Ton bébé se réveille-t-il systématiquement après 20-45 minutes de sieste ?





2.2 Identifier tes priorités

En fonction de tes réponses :

- **Allaitement prioritaire** : douleur ou peur du manque → commencer par les routines de lactation (module 3).
- **Sommeil prioritaire** : bébé ne dort pas seul → routines de sommeil et plan 7 jours (module 4).

Astuce : Tu peux combiner plusieurs priorités, mais commence par le problème le plus urgent.

2.3 Plan d'action rapide

1. Choisis ta priorité (allaitement, sommeil)

2. Note 1 à 3 actions concrètes que tu peux appliquer aujourd'hui.

Exemple : *"Donner le sein toutes les 2-3h", "Poser bébé dans le lit après 5 minutes de bercement", "Préparer les repas à l'avance pour la journée".*

3. Mesure tes progrès chaque jour : note le temps d'endormissement du bébé, le nombre de tétées, ton niveau de stress.

4. Réajuste après 3 jours : garde ce qui fonctionne, adapte ce qui est compliqué.

Module 3 – Allaitement et stimulation

créer un réflexe biologique de production + transfert efficace

3.0 Les bases clés de la lactation

1. Plus bébé tète, plus la production de lait est efficace

- **Principe clé** : la production de lait fonctionne sur **le principe de la demande**.

Plus le bébé tète souvent et efficacement, plus le corps reçoit le signal de produire du lait.

- **Astuce pratique** : **ne pas se restreindre aux horaires "fixes" au début. Laisse ton bébé guider la fréquence des tétées.**
- **Petit conseil** : si ton bébé a des périodes où il tète moins, tu peux compléter avec des séances de tire-lait pour maintenir ta production.

2. Alternier les seins à chaque tétée

- **Pourquoi** : alterner permet de **stimuler de manière équilibrée** les deux seins, favorisant la production homogène.
- **Comment faire** :
 - a. Commence la tétée sur le sein qui a moins été utilisé la fois précédente.
 - b. Laisse le bébé finir le premier sein, puis propose l'autre si nécessaire : environ 20mn par sein.
- **Astuce** : **observe la préférence du bébé, mais essaie de ne pas toujours lui donner le même sein.**



3. Bien s'hydrater et se reposer autant que possible

- **Hydratation** : boire régulièrement (eau, tisanes, bouillons) aide à **maintenir** l'énergie et **le volume de lait**.
- **Repos** : le sommeil favorise la production hormonale (prolactine et ocytocine). Même de **petites siestes pendant que bébé dort** font une différence.
- **Astuce pratique** : **demande de l'aide pour les tâches ménagères ou les repas, pour libérer des moments de repos (si tu as un bon entourage : profite en)**.

4. Préparer tire-lait, coussin et soutien-gorge adapté

- **Tire-lait** : avoir le **matériel prêt** permet de compléter une tétée ou d'exprimer du lait facilement.
- **Coussin d'allaitement** : soulage le dos et les épaules, et **positionne bébé correctement** sans effort (n'hésite pas à mettre le prix, sinon tu pourras regretter ton achat (comme moi)).
- **Soutien-gorge adapté** : confortable, maintient bien sans comprimer, **facilite les tétées** ou **tirages**.
- **Astuce pratique** : **place tout le nécessaire à portée de main dans le coin allaitement pour éviter de te lever pendant la tétée**.



3.1 — Les premières fois au sein : poser de bonnes bases.

Les premières mises au sein, ce ne sont pas “les premières semaines”, mais les premières fois.

Ces moments-là donnent les premières informations au corps : « Ok, bébé boit, alors je produis ». Cela s'appelle : **la stimulation hormonale**.

Objectif :

Créer rapidement un réflexe biologique qui dit à ton corps : « produit, transfère, continue ».

Les premières mises au sein posent les bases de toute la lactation.

Ce qui fonctionne vraiment

- **Mise au sein précoce** (dans l'heure après la naissance)
→ boost immédiat de prolactine, la fameuse hormone qui lance la production.
- **Tétées fréquentes** (8 à 12 fois / 24h)
→ c'est le rythme qui régule naturellement la lactation, pas la durée des tétées.
- **Plus le transfert est efficace, plus ton corps produit.**

3.2 Stimulation

A. Les différents modes

1. Peau à peau

Surtout dans les premières semaines de vie, le contact direct favorise la **production de prolactine et l'attachement**.

Comment faire :

1. Place bébé sur ton torse, peau contre peau, couverture sur le dos de bébé pour la chaleur : juste toi, bébé et ton odeur (c'est l'un des moments les plus magique de la journée) c'est un moment hors du temps.
2. **1h par jour minimum** dans les premières semaines
3. C'est idéal avant chaque tétée pour stimuler la lactation et rassurer ton bébé.

Pourquoi?

- Augmentation de l'ocytocine (hormone de l'éjection du lait)
- Amélioration de la prise au sein,
- stabilisation de la glycémie, de la température et de la respiration.



2.L'allaitement

Dans les débuts peut être intimidant (surtout avec une forte poitrine).

Voici trois positions qui m'ont sauvée :

Objectif : éviter que le sein "écrase" le visage du bébé + garantir une prise efficace dès les premières fois.

Position "Rugby"

Bébé sous le bras, comme un ballon de rugby.
Aide à garder le sein dégagé du visage du bébé.
Parfait si tu veux voir la prise plus clairement.

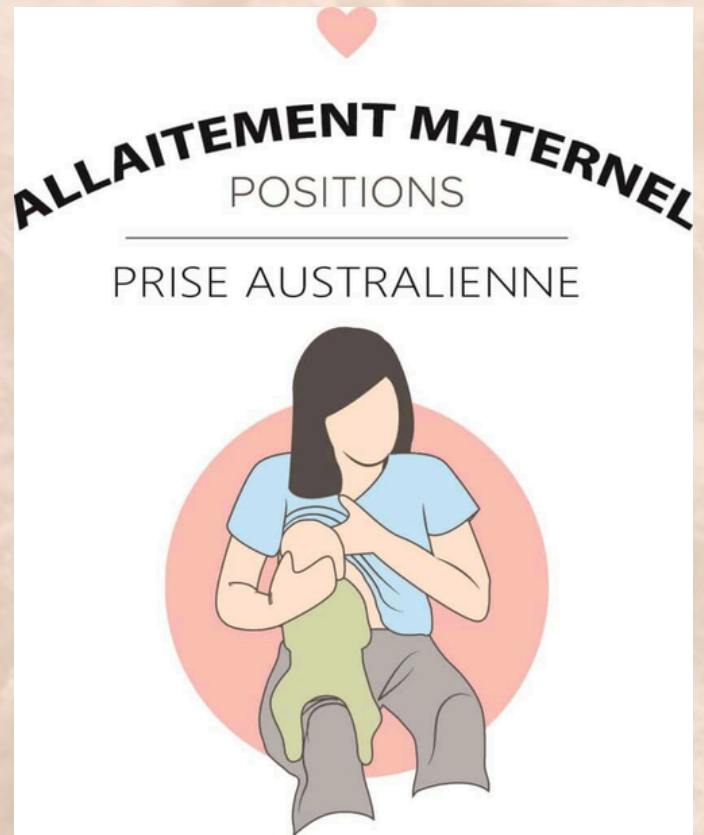
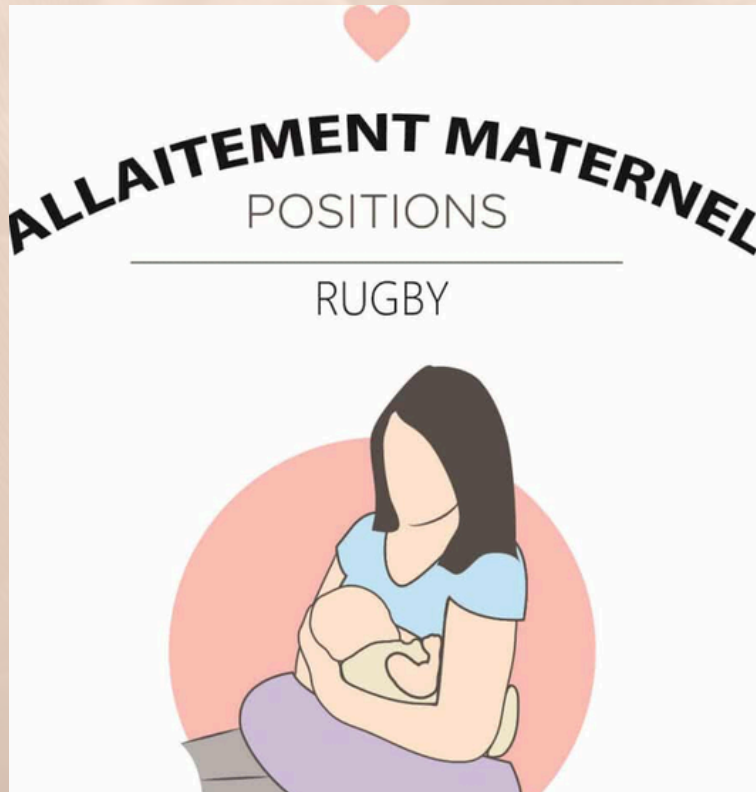
Position "Biological Nursing" (Prise australienne)

Tu t'inclines en arrière, bébé posé ventre contre toi.
Le poids du sein repose sur ton torse et pas sur le bébé :
réduis glissement et douleur.
Très bon pour les réflexes naturels du bébé.

Position "dodo"

Bébé est supporté par le lit et est ramené sur l'abdomen de sa mère.
Des oreillers ou le coussin d'allaitement, cale le dos la tête et entre les jambes : pour éviter l'inconfort
Top pour se reposer la nuit.

Les positions en image



B. Mon protocole tirage

Objectif :

Maximiser l'éjection + relancer prolactine.

Protocole simple et efficace :

1. Mettre une ambiance "calme et/ou joyeuse"

Pour ma part je mise soit sur le soaking : dans ce cas, je ferme les yeux et me concentre sur ma respiration.

Soit sur une vidéo plaisante à la télévision.

Pourquoi?

Ça évite le stress, par conséquent ton cerveau reçoit une information agréable, ton corps secrète l'ocytocine et ta production de lait augmente avec le temps : **COMBO GAGNANT!**

1. Démarrer en mode **STIMULATION**

1 à 2 minutes de stimulation très légère, pour réveiller l'aréole et déclencher le réflexe.

2. Ensuite en mode **EXTRACTION**:

10 à 12 minutes, continuer jusqu'à ce que le lait ralentisse.

3. Quand le lait semble s'arrêter : **relancer**

4. Retour en mode **stimulation 30-60 secondes**.

5. Puis **extraction 1-2 minutes**.

6. Finir par **1 minute douce de massage**, pour ne pas agresser le sein.

Cela imite parfaitement un bébé qui relance une tétée.
Par conséquent ta lactation est boosté.

3.3 Gérer les crevasses et les douleurs

Une bonne mise au sein est **primordiale**.

Elle réduit fortement le risque de douleurs et de crevasses, tout en améliore l'efficacité de la succion de ton bébé.

Il existe quelques **principes fondamentaux** à connaître : ils s'appliquent à **toutes** les situations d'allaitement.

Pour téter efficacement, ton bébé doit ouvrir la bouche **très largement**. Cela est favorisé lorsque sa tête est placée en **légère extension vers l'arrière**.

Il arrive au sein **menton en premier**, avec les lèvres bien retroussées vers l'extérieur, créant un véritable effet ventouse.

Sa bouche ne se limite pas au mamelon : elle englobe une **grande partie de l'aréole**.

Le corps de ton bébé doit être entièrement **collé** au tien, face à toi. Son menton est enfoui dans le sein, tandis que son nez reste légèrement dégagé pour respirer librement.

S'il s'éloigne, même légèrement, sa bouche se referme et la prise du sein devient superficielle — souvent source de douleur.

Si ton bébé n'ouvre pas suffisamment la bouche, tu peux l'aider.

Place ton mamelon sous son nez afin de stimuler la zone entre le nez et la lèvre supérieure.

Exprimer quelques gouttes de lait ou de colostrum en amont peut aussi déclencher son réflexe de fuissement et l'encourager à ouvrir grand la bouche.

Les douleurs d'allaitement ne sont pas normales quand elles durent. Une gêne au démarrage peut arriver, mais une douleur persistante est toujours un signal à écouter.

Signes d'alerte:

- Mamelon rouge ou inflammé
- Fissures visibles
- Douleur qui continue après la tétée ou le tirage

Dans la majorité des cas, ce n'est pas "ton corps" le problème, mais la position ou le transfert.

Solutions rapides et efficaces

- Crème à la lanoline (pure, sans rinçage)
- Changer de position à chaque tétée pour soulager les zones fragilisées
- Compresse chaude avant la tétée pour assouplir le sein

Mon témoignage :

"À la maternité, une infirmière m'a aussi donné une astuce très concrète pour protéger les mamelons, surtout en cas de sensibilité ou de débuts d'irritation. Lorsque tu appliques de la crème à base de lanoline, une grande partie peut être absorbée par les tissus du soutien-gorge ou des vêtements... et donc perdre son efficacité.

Son conseil a été simple et efficace : placer un petit morceau de film alimentaire (cellophane) autour de l'aréole, entre la peau et le soutien-gorge. Cela crée un effet occlusif qui permet à la lanoline de rester en contact avec la peau, de mieux hydrater et de favoriser la réparation du mamelon.

Cette astuce est à utiliser ponctuellement, sur une peau propre, sans signe d'infection, et en laissant respirer les mamelons dès que possible. Ce n'est pas une solution magique, mais un soutien temporaire très utile dans les premiers jours d'allaitement.

Comme souvent en post-partum, ce sont ces petits ajustements pratiques qui font une grande différence sur la durée et le confort de l'allaitement."

Astuces pratiques

1. Le lait maternel :

Après chaque tétée ou tirage :

- Je dépose quelques gouttes de mon propre lait sur mes mamelons
- Je laisse sécher à l'air libre quelques secondes

Le lait maternel est un cicatrisant naturel puissant, souvent plus efficace que n'importe quelle crème.

2. Les bouts de sein : mon retour d'expérience

On entend souvent que les bouts de sein ne sont "pas recommandés".
Je l'ai entendu moi aussi.

Et pourtant, dans mon cas, ils m'ont clairement aidée.
Je les utilise quotidiennement pour éviter les douleurs qui rendrait la tétée compliquée. Mon fils boit très bien avec, il tète efficacement, et ça n'a jamais gâché mon allaitement.

Ce qui fait toute la différence, ce n'est pas l'outil en lui-même, mais la taille.
Pour prendre la bonne taille de bout de sein, aide-toi d'une mesurette (comme pour les téterelles).

Car un bout de sein mal adapté peut gêner la succion, un bon peut vraiment sauver les tétées.

Pour moi, ça me permet simplement de continuer à nourrir mon bébé sans souffrir.

Rappel important :

Un allaitement qui dure, c'est un allaitement supportable pour la maman.

À retenir

Avant de penser à arrêter ou culpabiliser : **teste 2 à 3 positions différentes.**
Très souvent, la douleur disparaît dès que le transfert est corrigé.

3.4 Quand compléter... et comment le faire sans casser la lactation

*Complémenter n'est ni un échec, ni une fin de l'allaitement.
C'est un outil, à utiliser avec discernement.*

Quand se poser la question du complément ?

Avant de conclure que bébé ne prend "pas assez", observe toujours sur la durée :

- *Après plusieurs mises au sein consécutives*
- *Après un biberon*
- *Son comportement global (pas juste un pleur isolé)*

Un bébé qui :

- tête longtemps,
- se détache frustré,
- pleure malgré rots faits,
- semble insatisfait après plusieurs essais, te donne une information.

Pas un verdict, mais un signal à analyser.

Pourquoi la façon de compléter est décisive ?

Complémenter un bébé allaité ne consiste pas à "remplir son estomac", mais à respecter son fonctionnement physiologique.

Le sein et le biberon ne sollicitent pas le bébé de la même manière.

Ignorer cette différence peut perturber :

- la régulation de l'appétit,
- la stimulation du sein,
- à terme, la production de lait.

Comment compléter intelligemment ?

1. Toujours proposer le sein en premier, c'est lui qui assure la stimulation et la production de lait.
2. Utiliser un biberon à débit lent (vitesse 1) : pour se rapprocher du rythme du sein.
3. Donner de petites quantités (ex. 20–30 ml), puis faire une pause.
4. Observer les signaux du bébé :
 - succion qui ralentit,
 - tête qui se détourne,
 - mains qui se détendent,
 - relâchement du corps.
5. Reproposer uniquement si les signaux de faim persistent.

C'est le bébé qui décide, pas le volume du biberon.

À retenir

Complémenter, ce n'est pas nourrir plus.

C'est nourrir mieux.

Respecter le rythme du bébé permet de :

- préserver l'allaitement,
- soutenir la production de lait,
- et favoriser une relation apaisée à l'alimentation dès les premières semaines.

À éviter absolument

Multiplier les biberons sans ajuster la stimulation.

Moins de sein = moins de signal = baisse de lactation.

Donner de grosses quantités d'un coup par conséquent bébé saute des tétés ensuite et risque de régurgiter.

Limite importante

Chaque situation est unique (frein de langue, reflux, prématurité, pathologie).

En cas de doute, l'accompagnement par une consultante en lactation IBCLC est recommandé.

@Shine.ngrow

3.5 Pics de croissance : comprendre et anticiper

Qu'est-ce qu'un pic de croissance ?

Concrètement, ce sont des périodes où ton bébé **demande plus souvent à manger**.

Pas parce que ton lait ne suffit plus, mais parce que **son corps en a besoin** à ce moment-là.

Pendant ces phases, il peut réclamer le sein (ou le biberon) beaucoup plus fréquemment.

Si tu allaites, tu peux avoir l'impression que ton bébé ne te lâche plus, qu'il est collé à toi toute la journée oui, ça peut être **physiquement** et **émotionnellement intense**.

Ces périodes sont **normales**.

Elles permettent au corps de la maman de s'adapter à la nouvelle demande et d'augmenter progressivement la production de lait.

En général, ces pics arrivent souvent autour de 3, 6, 9 semaines, puis vers 3 mois.

Même si, sur le moment, ça ne semble pas du tout être le cas, ils passent.

Signes chez bébé

- Tétées plus fréquentes (parfois toutes les 1 à 2 heures)
- Agitation entre les tétées
- Plus de pleurs ou d'impatience
- Besoin des bras constamment
- Moins de sommeil consécutif

Comment réagir ?

- Téter à la demande : plus bébé tète, plus la lactation s'adapte : c'est le réflexe biologique "supply & demand".
- Moment câlin.
- Hydratation et repos pour toi : plus tu es détendue, plus la production suit.

Utiliser le tire-lait si nécessaire pour compléter et stimuler la production, surtout si tu dois t'absenter.

Astuce pratique

- Prépare collation + boisson chaude à côté pour les longues tétées de pics de croissance.
-
- Profite de ces moments pour faire du peau à peau et favoriser la production de lait et le confort de bébé.
-
- Prends des notes : durée, fréquence et réactions → ça t'aide à anticiper les prochains pics.

Anecdote personnelle :

Le pic de 6 semaines a été intense : mon fils réclamait toutes les heures, pleurait si je le posais ou si je n'étais pas dans son champ de vision.

Au début, je paniquais, j'avais peur de manquer de lait, mais finalement ça a été.

J'ai gardé le rythme, tiré un peu entre les tétées, et en 2-3 jours la situation s'est stabilisée.

Résultat : lactation boostée, bébé rassasié, moi moins stressée.

3.6 Ce qui peut freiner ta lactation VS ce qui peut la booster

La lactation n'est pas qu'une question de volonté ou d'alimentation. C'est un équilibre biologique fin, très sensible à la stimulation, au stress et au rythme.

1. Ce qui peut freiner ta lactation

A. Le stress intense ou prolongé

Le stress inhibe l'ocytocine, l'hormone clé de l'éjection du lait.

Témoignage personnel :

"Le jour de son vaccin du 2ème mois, mon fils a fait un malaise plus tard dans la journée, avec perte de connaissance. J'ai eu si peur que ma lactation s'est arrêtée pendant presque 2 jours, impossible de la relancer correctement, j'ai dû aller acheter du lait artificiel pour compléter mon fils.

Le corps se met en mode survie, la lactation passe au second plan."

B. Une mauvaise taille de tételles

- Tételles trop petites ou trop grandes

Résultat : mauvaise stimulation = mauvais signal au corps

Témoignage personnel :

"J'avais une lactation qui tournait parfaitement : plusieurs sachets qui se remplissaient chaque jour, un vrai rythme installé.

Mais en partant quelques jours chez mes parents... erreur de débutante : mon tire-lait portable n'avait pas la bonne taille de tételle.

Résultat ? Mon extraction est moins efficace : la stimulation insuffisante → ma lactation a chuté.

Aujourd'hui je dois compléter mon bébé, et j'apprends une chose essentielle :

les détails techniques comptent autant que la fréquence des tirages."

@Shine.ngrow



C. Des tétées ou tirages trop espacés

"J'attends qu'il réclame vraiment"

"Je saute un tirage parce que je suis fatiguée"

Le corps comprend : moins de demande = moins de production

D. Complémenter sans ajuster la stimulation

- *Biberons donnés sans tirage en parallèle*
- *Quantités trop importantes d'un coup*

La lactation se dérègle, même avec de bonnes intentions.

2. Ce qui peut booster ta lactation

A. La stimulation régulière (la base absolue)

- Des tétées plus rapprochées,
- des tirages réguliers toutes les 3 à 4 heures si nécessaire,
- et parfois une relance quand le débit ralentit.

C'est ainsi que le corps comprend qu'il doit produire davantage : c'est le signal biologique le plus fort.

B. Le calme et la détente pendant les tétées / tirages

- Être installée confortablement
- Respirer
- Se mettre dans un état apaisé

L'ocytocine aime la sécurité, pas la pression.

C. Le peau à peau (surtout en début de vie)

- Régule les hormones
- Favorise les réflexes de succion
- Augmente naturellement la production

Même quelques minutes comptent.

D. Les aliments dits galactogènes

Ils peuvent soutenir la lactation, mais ils ne remplacent jamais la base : stimulation + transfert efficace.

Je les vois comme un soutien complémentaire, pas comme une solution miracle.

Les aliments les plus utilisés :

- Fenugrec
- Levure de bière
- Avoine
- Noix et amandes

Ils peuvent être intégrés dans la routine quotidienne si besoin, surtout en période de fatigue, de stress ou de baisse de lactation.

Mon allié personnel:

Un combo simple, rapide et réconfortant :

Ovomaltine + flocons d'avoine + lait d'amande au petit déjeuner

Tisane d'allaitement : matin & soir en complément

Ce n'est pas magique, mais ça m'aide à soutenir mon corps sans pression mentale et ça compte énormément dans une lactation.

Limites importantes à connaître

- Les galactogènes n'augmentent pas le lait sans stimulation
- Leur efficacité varie d'une maman à l'autre
- Le stress et l'épuisement peuvent annuler leurs effets

Si tu ne stimules pas assez (tétés trop espacées, tirages irréguliers), aucun aliment ne compensera.

Quand ta lactation baisse, ce n'est pas un échec, ni un manque de capacité.

Pose-toi toujours cette question clé :

"Mon corps reçoit-il assez de signal de demande ?"

Si la réponse est oui → le corps suit.

Sinon → on ajuste, sans culpabilité.

Module 4 Sommeil & routines

4.1 Comprendre le sommeil des 0–3 mois

Le **sommeil** de ton bébé est encore très **immature et fragmenté**.

À cet âge, il dort **14 à 17 heures par jour**, mais ces heures sont réparties en courtes périodes.

Les cycles durent environ 40 à 50 minutes, alternant **sommeil léger**, souvent agité et **sommeil profond**, calme et réparateur.

Les micro-réveils fréquents font partie du processus normal et ne signifient pas que quelque chose ne va pas.

Le rythme circadien de bébé n'est pas encore mature : il ne distingue pas le jour de la nuit.

Pour l'aider à commencer à s'y repérer, favorise de bonnes conditions de sommeil : laisse-le faire ses siestes de jour à la lumière naturelle et dans du bruit ambiant raisonnable, tandis que la nuit reste calme et sombre.

Petit conseil pratique : avant de te précipiter au moindre gémissement (comme je faisais lol) observe un instant.

Très souvent, ce que tu prends pour un réveil complet n'est qu'un micro-réveil physiologique, et ton bébé se rendort tout seul : on remet la tétine, on pose la main sur le torse et c'est reparti.

4.2 Structurer la journée et gérer les siestes

Pour aider ton bébé à mieux dormir la nuit, il est essentiel de **structurer ses journées**.

Des siestes régulières et suffisamment longues permettent de préserver son énergie, de réduire l'agitation et de favoriser une bonne amplitude de sommeil nocturne: en résumé, la nuit se prépare la journée.

Un bébé **reposé dans la journée** c'est un sommeil plus **serein** et régulier **la nuit**.

Astuce pratique : n'hésite pas à compter les siestes et leur durée. Il existe des applications conçues pour suivre les cycles de sommeil des bébés(exemple : Bébé +) ce qui peut t'aider à repérer les rythmes et à ajuster les moments de repos.

4.3 Routine d'endormissement progressive

Objectif : créer des repères simples et rassurants pour bébé et l'aider à passer d'un cycle à l'autre sans réveils intempestifs.

Routine de sieste séquence type :

- Observer les signaux de fatigue : Bâillements, regard dans le vide, mouvements plus lents, agitation soudaine : ne pas attendre les pleurs : un bébé trop fatigué s'endort plus difficilement.
- Réduire les stimulations aussi tôt : arrêter les jeux, réduire les bruits trop fort .
- Si tu es adepte des tétines, c'est le moment ! La succion apaise et favorise l'endormissement.
- Mini-rituel de sieste (5 à 10 minutes)
Toujours le même, plus court que celui du soir :
 - changer la couche
 - phrase clé ("c'est l'heure de la sieste")
 - câlin + berceuse douce
- Emmaillotage léger ou espace réduit (réducteur de lit sécurisé).
La contenance limite le réflexe de Moro, principale cause de réveils précoces.
Toujours respecter les règles de sécurité (bébé sur le dos, surface ferme).
- Endormissement
Chaque bébé a un rythme neurologique différent.
Avant 3-4 mois, l'objectif n'est pas la performance du sommeil mais la sécurité et l'apaisement.

Routine nocturne séquence type :

- Diminuer la lumière en créant une ambiance tamisée : signale que la journée se termine (personnellement je tamise dans chaque pièce où je me dirige avec mon bébé).
- Tétée / biberon : bébé est calme et rassasié.
- Rituel du soir : c'est le chemin vers le dodo, un apaisement progressif, d'environ 30 minutes qui doit être identique chaque soir : le bain, une chanson douce, un moment câlin
- Emmaillotage / cocon léger : n'hésite pas à investir dans un réducteur de lit ou fait comme moi : je l'entoure du coussin d'allaitement de cette façon il est calé : il se sent donc en sécurité.
- Transfert : poser bébé sur le lit ou le transat (voir 4.5).

4.4 Sources fréquentes de réveils nocturnes

Objectif : créer des repères simples et rassurants pour bébé et l'aider à passer d'un cycle à l'autre sans réveils intempestifs.

Tous les **réveils nocturnes** ne sont **pas liés** à un **problème de sommeil** ou à une **mauvaise routine**.

Chez le nourrisson, le sommeil est immature et certains facteurs peuvent provoquer des réveils sans que bébé ait réellement besoin d'être pris ou nourri.

Les causes les plus fréquentes :

- Reflux:

Bébé se réveille en se tortillant, pleure après la tétée ou le biberon, corps en forme d'arc, semble inconfortable en position allongée.

Dans ce cas, le réveil est lié à l'inconfort digestif, pas au sommeil lui-même : surélévation du matelas recommandé fortement.

- Coliques:

Souvent en fin de journée ou en début de nuit.

Bébé replie les jambes, se cambre, pleure de manière intense.

Ici encore, ce n'est pas un problème d'endormissement mais de maturation digestive: certains probiotiques peuvent t'aider, demande conseil en pharmacie.

- Transitions de sommeil:

Les cycles sont courts.

Lorsqu'il passe d'un sommeil profond à un sommeil léger, bébé peut bouger, gémir ou pleurer brièvement. Ce n'est pas un cauchemar.

Le cerveau est trop immature pour ça à cet âge.

Point clé à retenir

Un réveil nocturne n'est pas forcément un appel. Avant d'intervenir :

- observe quelques secondes,
- écoute l'intensité des pleurs,
- fais confiance à ton instinct.

Souvent, bébé se rendort seul. Et s'il a besoin de toi, un petit rituel de sommeil et c'est reparti.

4.5 Techniques de pose / transfert

Objectif: déposer bébé sans le réveiller et sécuriser ses cycles de sommeil.

“À la maternité, j’ai passé 10 jours avec mon bébé qui dormait tout le temps. Tout le monde me disait :

“Quelle chance, tu as un bébé calme !”

J’étais convaincue que j’avais hérité du caractère zen de son papa et que nos nuits seraient parfaites. Spoiler : arrivé à la maison, c’était tout le contraire. Bébé ne voulait dormir que sur moi, se réveillait à chaque tentative de le poser... un vrai défi !

Après plusieurs masterclass, essais et erreurs, j’ai trouvé des techniques qui ont vraiment changé nos nuits, et je te les partage ici.”

.Endormissement : les mouvements favoris

Pour accompagner bébé vers le sommeil, j’alterne plusieurs mouvements doux :

- Balancier : mouvement de bascule du bassin
- Hula-hoop : rotation circulaire des hanches
- Le “8” : mouvement en forme de huit avec le bassin et le buste

Pourquoi ça marche?

Ces mouvements doux stimulent le système vestibulaire de bébé, situé dans l’oreille interne, qui régule l’équilibre et la posture.

La stimulation rythmique et circulaire reproduit les sensations in utero, calme le système nerveux et favorise l’endormissement naturel.

.Analyse du sommeil

Avant de tenter la pose, il est crucial de vérifier si bébé est en phase de sommeil profond :

- Attendre 10–15 minutes après l’endormissement.
- Pour les phases de sommeil léger, parfois j’attends 30 minutes pour être sûre de ne pas le réveiller.
- Astuce pratique : bouge doucement son bras ou sa jambe pour vérifier sa réactivité. S’il ne bouge pas ni ne se réveille: c’est le bon moment pour la pose.

"À la maternité, j'ai passé 10 jours avec mon bébé qui dormait tout le temps. Tout le monde me disait :

"Quelle chance, tu as un bébé calme !"

J'étais convaincue que j'avais hérité du caractère zen de son papa et que nos nuits seraient parfaites. Spoiler : arrivé à la maison, c'était tout le contraire. Bébé ne voulait dormir que sur moi, se réveillait à chaque tentative de le poser... un vrai défi !

Après plusieurs masterclass, essais et erreurs, j'ai trouvé des techniques qui ont vraiment changé nos nuits, et je te les partage ici."

.Endormissement : les mouvements favoris

Pour accompagner bébé vers le sommeil, j'alterne plusieurs mouvements doux :

- Balancier : mouvement de bascule du bassin
- Hula-hoop : rotation circulaire des hanches
- Le "8" : mouvement en forme de huit avec le bassin et le buste

Pourquoi ça marche?

Ces mouvements doux stimulent le système vestibulaire de bébé, situé dans l'oreille interne, qui régule l'équilibre et la posture.

La stimulation rythmique et circulaire reproduit les sensations in utero, calme le système nerveux et favorise l'endormissement naturel.

.Analyse du sommeil

Avant de tenter la pose, il est crucial de vérifier si bébé est en phase de sommeil profond :

- Attendre 10–15 minutes après l'endormissement.
- Pour les phases de sommeil léger, parfois j'attends 30 minutes pour être sûre de ne pas le réveiller.
- Astuce pratique : bouge doucement son bras ou sa jambe pour vérifier sa réactivité. S'il ne bouge pas ni ne se réveille: c'est le bon moment pour la pose.



.Contact physique rassurant

Avant et pendant le transfert :

- Front contre le sien quelques secondes ou minutes.
- Main sur le ventre pour que bébé sente ton odeur et la chaleur.

Cette étape rassure le bébé et réduit les risques de réveil, en recréant un contact sécurisant.

.Bouillotte tiède

- Placer 1–2 minutes sur le matelas avant de poser bébé.
- La chaleur du matelas proche de la température corporelle crée une transition douce entre le contact avec ton corps et le lit.

. Déposer bébé "en roulant"

- Plutôt que de le poser droit, rouler doucement son corps sur le côté pour éviter le réflexe de Moro.

Astuce : toujours garder une main en contact jusqu'à ce que le corps soit complètement relâché.

Anecdote personnelle :

"Au début, bébé ne dormait que sur moi, je passais mes nuits assise dans mon lit, épuisée et frustrée. Je me demandais quand je pourrais recommencer à dormir normalement."

Avec ces techniques, après 3–4 jours de pratique, les premières poses réussies sur le lit ont été possibles, et mes nuits ont commencé à retrouver un rythme plus humain.

4.6 Fenêtres d'éveil : respecter le bon timing pour éviter les luttes

Pourquoi vouloir endormir trop vite complique tout ?

Il y a un point clé que j'ai appris avec le temps :

On ne peut pas forcer un bébé à dormir.

La nuit, surtout quand tu es KO, tu veux qu'il s'endorme vite.

Mais si bébé n'est pas encore fatigué, vous êtes tous les deux frustrés :

- toi, parce que tu es épuisée
- lui, parce qu'il n'est pas prêt à dormir

Résultat : pleurs, énervement, tensions... alors que le problème n'est pas l'endormissement, mais le timing

Respecter la fenêtre d'éveil, ça change tout.

Même si ce n'est pas facile, même si tu es à bout...patiente quelques minutes de plus.

Pourquoi c'est important ?

Quand bébé n'est pas assez fatigué : son système nerveux est encore trop actif par conséquent, il résiste au sommeil et l'endormissement devient long et conflictuel.

À l'inverse, quand sa fenêtre d'éveil se ferme : son corps se détend et l'endormissement devient plus fluide et naturel.

L'anecdote de 4h du matin

"À plusieurs reprises, après son biberon vers 4h du matin, je pensais qu'il devait dormir. Je faisais tout « comme il faut »... sauf une chose : il n'était pas prêt.

Plus j'insistais, plus il résistait.

Jusqu'au jour où j'ai arrêté de forcer, j'ai observé, j'ai attendu que sa fenêtre d'éveil arrive à sa fin. Et quand la vraie fatigue est arrivée, l'endormissement s'est fait presque tout seul."

J'ai compris que le sommeil n'est pas une bataille à gagner, mais un rythme à accompagner.

Alors même si ce n'est pas facile quand tu es épuisée :

observe les signes de fatigue

accepte de patienter quelques minutes

fais confiance au timing de ton bébé @Shine.ngrow

4.7 Astuces pratiques qui sauvent les parents

- **Le bruit blanc**

Mon allié : La peluche "Louis le Lion"

Mon fils a ses préférences : il adore le bruit de pluie et les battements de cœur

Utilisation :

Pendant l'endormissement

Pendant les transferts

Pendant les micro-réveils

Pourquoi ça marche : le bruit constant reproduit un environnement rassurant, masque les bruits de la maison et stabilise le système nerveux de bébé.

- **Le porte-bébé physiologique / écharpe de portage :**

Mon coup de cœur pour les siestes en journée, surtout quand mon fils réclame beaucoup les bras.

Pourquoi ça marche : il y a une proximité avec le parent, notre chaleur, nos battements du cœur synchronisés, le rassure et ont un effet cocon qui est accentué par les mouvements de notre corps : les siestes sont plus longues et plus profondes.

- **La veilleuse**

Utile pour :

Allaiter la nuit sans réveiller bébé

Garder un environnement stable et sécurisant

Éviter les stimulations visuelles inutiles

Astuce : privilégier la lumière rouge, qui rappelle la vie intra-utérine et préserve la production de mélatonine.

- **Micro-tétée pour prolonger la nuit**

Utile pour :

repousser légèrement le réveil de bébé sans le stimuler ni casser son sommeil.

Principe : après la tétée ou le biberon du soir, tu réalises une micro-tétée 3-4 heures plus tard.

Durée : 5 minutes suffisent, juste pour rassasier et stimuler la lactation.

Avantage : nuit plus longue, sans intervention lourde.

Anecdote personnellement : "J'ai testé cette technique après quelques nuits où mon fils se réveillait systématiquement à 4h du matin toutes les nuits. Après 2-3 micro-tétées planifiées correctement, ses nuits se sont allongées progressivement, sans pleurs ni stress pour nous deux."

Astuce bonus : combine cette micro-tétée avec peau-à-peau, cela crée un double effet sécurisant pour bébé et stimulant pour la lactation

Conclusion

Tu fais déjà de ton mieux (et c'est énorme) !

Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est que **tu cherches à comprendre** ton bébé, **pas à le contrôler**.

Et rien que ça, c'est déjà une victoire.

Les premiers mois avec un nourrisson, c'est un mélange de fatigue, de doutes, d'amour immense et d'essais-erreurs permanents.

Tu as appris que le **sommeil** est **immature**, que **l'allaitement se construit**, que les **pleurs** ne veulent **pas toujours** dire **urgence**, et que chaque bébé a son propre rythme.

Tu as aussi compris une chose essentielle : il n'existe pas UNE méthode magique, mais des bases solides, des ajustements, et surtout ton instinct de parent.

Certaines nuits seront fluides. D'autres beaucoup moins.

Et non, ça ne remet pas tout en question.

Et si de temps en temps tu n'y arrives pas, ce n'est pas grave.

Nos enfants ne sont pas des robots. Ça ira mieux demain!

Pour t'aider à passer de la théorie à la pratique, je te propose maintenant un plan simple, progressif et réaliste, pensé pour une vraie vie de parent.

Mot de fin

Tu n'as pas besoin d'en faire plus. Tu as juste besoin d'y aller un jour à la fois.

Et rappelle-toi :

tu apprends ton bébé et ton bébé t'apprend aussi.

Vous êtes en train de vous apprivoiser

Et très bientôt : je préparerai un livre de méditations quotidiennes, pour t'aider à bien commencer tes journées et réduire encore plus le stress lié au post-partum.

Plan concret : 7 jours

1. Programme 7 jours — Reprendre confiance et amorcer le changement

Un plan jour par jour pour :

- réduire les douleurs d'allaitement
- améliorer les tétées ou tirages
- commencer à poser bébé plus sereinement,
- observer sans sur-intervenir.

Chaque jour :

- 1 priorité claire
- 1 action simple
- 1 point d'observation (bébé + toi)

Objectif : stabiliser, pas révolutionner.

Les actions proposées jour après jour sont des repères.

Si une action ne correspond pas à ton bébé, à ton rythme ou à ton état du jour : tu peux la remplacer, la décaler ou simplement l'ignorer sans culpabilité.

2. Mesurer la progression (sans pression)

Parce que quand on est fatiguée, on oublie vite ce qui s'améliore.

- Grille simple à remplir
- Suivi visuel des progrès
- Moins de mental, plus de clarté

Tu avances avec des faits, pas avec des doutes.

À utiliser comme un guide, pas comme une obligation.

Mon plan 7 jours – Allaitement & Sommeil

JOUR	ALLAITEMENT	RESSENTI	SOMMEIL	RESSENTI
Lundi	Observer signes de faim	😞 😊 😍	Créer une routine	😞 😊 😍
Mardi	Peau à peau	😞 😊 😍	Ajouter Bruit blanc	😞 😊 😍
Mercredi	Stimulation ciblée (sein/tire-lait)*	😞 😊 😍	Porte bébé	😞 😊 😍
Jeudi	Ajustement position	😞 😊 😍	Réussir transfert	😞 😊 😍
Vendredi	Régularité**	😞 😊 😍	Micro-tétée	😞 😊 😍
Samedi	Observation/ Ajustement	😞 😊 😍	Observation	😞 😊 😍
Dimanche	Bilan	<ul style="list-style-type: none"> • Ce qui progresse • Ce qui reste difficile • Ce que tu gardes pour la suite 	Bilan	<ul style="list-style-type: none"> • Ce qui progresse • Ce qui reste difficile • Ce que tu gardes pour la suite

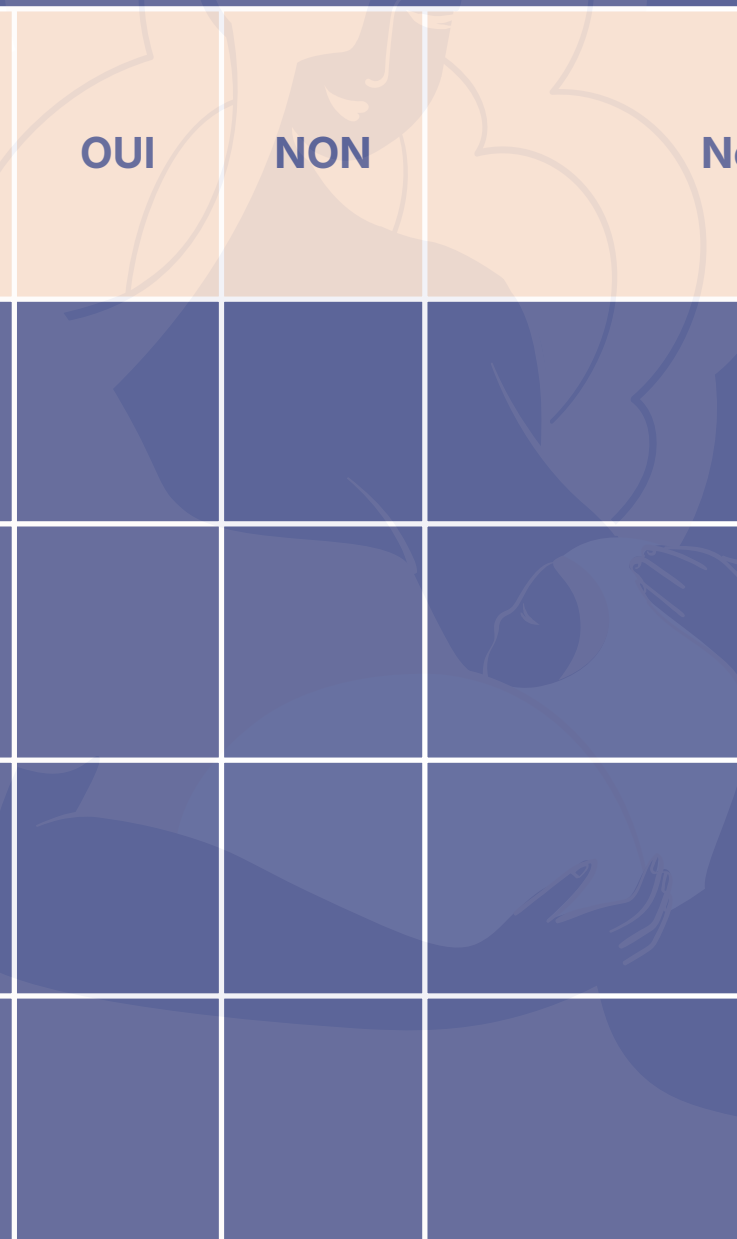
*Option A

- Proposer le sein plus souvent sur 24h
- Laisser bébé téter jusqu'à relâchement
- Option B — Tirage en complément
- 1 séance courte de 10-15 min

**Régularité

- Répéter ce qui a fonctionné
- Respecter les fenêtres d'éveil
- Micro-tétées si besoin

Grille de suivi – Allaitement



INDICATEUR ALLAITEMENT	OUI	NON	Notes
Stimulation régulière			
Douleur			
Crevasses			
Bébé rassasié			

Grille de suivi – Tire Allaitement

INDICATEUR TIRE ALLAITEMENT	OUI	NON	Notes
Tirage effectué aujourd'hui			
Quantité suffisante			
Seins soulagés après tirage			
Sensibilité / irritations			
Bébé rassasié avec le lait tiré			

Grille de suivi – Sommeil

INDICATEUR SOMMEIL	OUI	NON	NOTES
Nuit plus longue			
Transfert réussi			
Sieste plus fluide			
Réveil plus calme			
Endormissement plus serein			