



LES ESSENTIELS D'UN PROJET D'ALLAITEMENT SEREIN



ME PRÉPARER EN AMONT

- ☐ Lire “Le Manuel très illustré d'allaitement” de Caroline Guillot, le livre le plus accessible, pédagogique et drôle sur le sujet, qui sert pour se préparer en amont mais aussi pour enquêter sur les causes des différentes problématiques.
- ☐ Si possible, participer à cours de préparation à l'allaitement avec votre partenaire : même s'il/elle ne se sent pas directement concerné.e, il est fondamental de comprendre comment il/elle peut vous soutenir, votre partenaire sera une des clés d'un allaitement réussi.
- ☐ Vous inscrire au groupe Facebook de La Lecche League : ce groupe a un tel succès que la possibilité de poser des questions est disponible uniquement quelques minutes par jour. Ce n'est donc pas toujours simple de réussir à y poser une question mais les questions et témoignages des autres membres sont une mine précieuse d'informations !
- ☐ Si risque de césarienne : vous pouvez tirer votre lait à partir de 37 semaines d'aménorrhée (ce sera du colostrum) et le congeler. En cas de césarienne, la montée de lait peut prendre plus de temps. Avoir un stock de colostrum en amont est un avantage non-négligeable, à la fois pour la santé du bébé mais aussi pour la réussite de la mise en place de l'allaitement sans trop de stress.



ANTICIPER LES ACHATS

- ☐ Une dizaine de coussinets d'allaitement en matière naturelle (il y en a en coton bio et en bambou qui sont suffisamment performants, ce n'est pas nécessaire d'avoir un côté complètement imperméable, qui bloque la respiration de la peau). Ils seront peut-être nécessaires même avant la naissance, si vous commencez à avoir de petites fuites.
- ☐ Un petit tire-lait manuel, qui sera utile si besoin de tirer le lait en amont de la naissance, stimuler le travail ou si vous avez besoin de tirer votre lait les premiers jours et que tous les tire-laits sont déjà pris à la maternité.
- ☐ Un recueil-lait : très pratique pour collecter le lait lorsqu'il coule pendant la tétée sur l'autre sein ou après avoir fait une expression manuelle, sans avoir à le tirer.
- ☐ Une desserte sur roulettes pour pouvoir y mettre tout ce dont vous avez besoin pendant que vous allaitez : eau, de quoi grignoter, livres, tablette, linge... comme on ne sait jamais combien de temps cela va prendre au début, autant être bien installée !
- ☐ Un petit tabouret ou un repose-pieds pour pouvoir allaiter avec les pieds un peu surélevés quand assise, ce qui améliore la posture et le confort. C'est plus important qu'un coussin d'allaitement, qui peut être facilement remplaçable par des coussins classiques !
- ☐ Au cas où vous aurez des douleurs et afin d'éviter d'avoir des crevasses : des coquillages d'allaitement (que vous pouvez aussi ramasser sur la plage si vous en avez l'occasion), de l'huile de massage et de l'huile ou de la crème réparatrice pour les mamelons (Néobulle en a de très bons produits en bio). Les bouts de sein peuvent être très efficaces également mais ne peuvent pas être achetés d'avance car c'est difficile de prévoir la taille du mamelon après la naissance.
- ☐ Au cas où il y aura des problèmes de succion, vous pouvez acheter un dispositif d'aide à la lactation (DAL), qui vous permettra de continuer à stimuler les seins tout en donnant des compléments.
- ☐ Pour stimuler la lactation si nécessaire, vous pouvez prévoir de la tisane et de l'homéopathie à prendre en cure.
- ☐ Des débardeurs d'allaitement : ce n'est pas très cher contrairement à la majorité des vêtements allaitement et ils vous permettront de rester couverte quand vous soulevez votre pull. Ils peuvent être utilisés à la place ou sur la brassière.

LES ESSENTIELS D'UN PROJET D'ALLAITEMENT SEREIN



IDENTIFIER LES BONS CONTACTS

- ☐ Chercher le contact d'une consultante en lactation ou d'une accompagnante en allaitement, afin de pouvoir la contacter facilement en cas de problème.
- ☐ Identifier les copines autour de vous qui allaitent ou ont allaité afin de leur demander des retours d'expérience. Si vous vous sentez en confiance, vous pouvez aussi leur demander si elles seraient à l'aise et d'accord pour vous faire un don de lait en cas de besoin de compléments les premiers jours (ce qui permet d'éviter les compléments en lait artificiel).
- ☐ Chercher le contact d'un.e professionnel.le formé.e aux freins restrictifs près de vous, à contacter en cas de difficulté d'allaitement. Vous pouvez consulter l'annuaire de Au Sein en Douceur pour les trouver.



APRÈS LA NAISSANCE

- ☐ Faire du peau à peau en continu pour faciliter la montée de lait et la rendre plus douce. Si à la maternité quelqu'un vous conseille de poser bébé dans son lit, c'est une recommandation plutôt incompatible avec un bon démarrage d'allaitement.
- ☐ Avoir toujours de bonnes réserves d'eau et de quoi grignoter. Une femme qui allaite a besoin d'une alimentation aussi riche qu'un sportif de haut niveau !
- ☐ Consommer des aliments galactogènes comme les amandes, le cumin, le fenugrec, la levure de bière... et prévoir de la tisane et de homéopathie si besoin de booster la lactation (en cure, pas en continu).
- ☐ En cas de douleurs, faire de la prévention afin d'éviter d'avoir des crevasses ou des mastites : des massages réguliers, application de l'huile réparatrice, utilisation de coquillages d'allaitement, et éventuellement des bouts de sein si vraiment c'est très douloureux.
- ☐ Prendre du recul par rapport à toutes les recommandations, surtout en maternité, car souvent les professionnel.le.s ne sont pas formé.e.s à l'allaitement. Suivre son intuition et se renseigner auprès de personnes compétentes et bienveillantes.