



10 CHOSES QUE J'AURAI VOULU SAVOIR AVANT D'ALLAITER

*Voyage*Lacte



A PROPOS DE MOI

Après être devenue maman, je me suis beaucoup questionnée face aux difficultés que je vivais, dans l'optique de trouver des solutions concrètes et efficaces, j'ai beaucoup appris durant ces 7 années d'allaitement et de maternage, maintenant certifiée conseillère en allaitement Lact'Alia et passionnée par notre physiologie et notre développement je souhaite te proposer cet Ebook sur les 10 choses que j'aurais vraiment voulu connaître afin que ce soit plus facile pour moi dans mon allaitement (mais pas que).

J'espère que cela t'aidera et t'apportera de bonnes informations pour mieux comprendre la maternité.

Bonne lecture !

SOMMAIRE



- 1 L'allaitement ne doit pas faire mal
- 2 Bébé a de grands besoins physiologiques
- 3 Le sommeil du bébé est immature, dormir ensemble est plus réparateur
- 4 Un accouchement physiologique encourage un allaitement solide
- 5 Ce n'est pas parce que bébé grossit bien que tout va bien
- 6 Le portage ça facilite la vie
- 7 Le biberon et la tétine : faux amis ?
- 8 Un bébé qui pleure beaucoup et qui tète 24/24 c'est anormal
- 9 L'allaitement c'est à la demande
- 10 Ton sein n'est pas un pis de vache, ce n'est pas un réservoir

L'ALLAITEMENT NE DOIT PAS FAIRE MAL

J'entends souvent :

“L’allaitement ça fait mal c’est normal”

“Oh bah tu vas serrer un peu les dents et puis ça ira !”

Eh non ! Tout ça n’a pas lieu d’être ! Moi aussi quand j’ai eu mon premier bébé on m’a laissé avec des crevasses **ensanglantées** (dû à des freins restrictifs buccaux) en me faisant comprendre que cela est tout ce qu’il y a de plus normal, sauf que c’est totalement **FAUX** !

L’allaitement est indolore et DOIT le rester !



Comment un acte aussi naturel, sain et physiologique que l’allaitement pourrait faire mal ?

Toutes les femmes sont vouées à la douleur à chaque désir de maternité ?

A RETENIR :

Certaines femmes ressentent une gêne ou une légère douleur durant les premières heures après l'accouchement mais cela ne doit absolument pas perdurer.



DOULEUR = PROBLÈME

Il faut chercher la cause qui très souvent est la **succion** de bébé

mauvaise prise du sein

tensions/blocages

freins restrictifs buccaux
dysfonctions linguales

Tu n'es pas seule,
fais-toi aider et soutenir !



BÉBÉ A DE GRANDS BESOINS PHYSIOLOGIQUES

Je ne savais pas qu'un bébé avait de **si grands besoins** quand je suis devenue mère ! Mais je l'ai vite compris ! (Les autres toujours un peu moins, mais.. est-ce important ?)

Beaucoup de parents aimeraient que leur bébé suive leur rythme en continuant leur vie sans aucun changement, bébé s'adapte, un biberon et ça dort sans déranger personne... Sauf que ça ne fonctionne pas comme ça et... **heureusement** !

La transition utérus/monde est très **perturbante** pour bébé, tu es son repère : Ton odeur, ta chaleur et tes battements du cœur lui sont **familiers**.

Pour une transition en douceur, offre lui ce dont il a besoin, ça sera peut-être difficile à certains moments, car cela demande beaucoup de temps et d'investissement personnel, mais quel bonheur de voir son enfant épanoui et heureux auprès de celle qui est la plus importante pour lui ?

C'est un petit être
totalement
dépendant de toi



Besoins physiologiques de bébé

Affectifs

La chaleur, l'odeur, une bonne tétée, la peau de maman apaisent bébé et l'aide à se réguler : être bercé, porté, caressé... Tout ce qu'il faut pour réjouir son petit coeur.

Nutritionnels

Bébé a besoin de téter très régulièrement, le lait maternel étant très digeste il réclame souvent : au moindre signe d'éveil c'est le bon moment pour le mettre au sein, bébé sait gérer et cela contribue à une lactation propice à ses besoins changeants.

Sommeil

Bébé a besoin de beaucoup de sommeil, en dormant avec lui (de manière sécurisée) on minimise les réveils longs et on aide bébé (et maman) à se reposer efficacement, les tétées nocturnes sont primordiales pour un allaitement qui fonctionne bien.

Bébé a **BESOIN** de **toi** : réponds à ses besoins au maximum et si cela devient trop difficile pour toi alors fais-toi aider et sois entourée de personnes proches de confiance sur qui tu peux compter.

On laisse pas bébé pleurer volontairement, il risquerait de se sentir abandonné et cela est nuisible pour le développement de son cerveau

LE SOMMEIL DU BÉBÉ EST IMMATURE. DORMIR ENSEMBLE EST PLUS RÉPARATEUR

*On s'inquiète plus d'un **bébé qui ne se réveille pas** plutôt qu'un bébé qui se réveille : un bébé proche de sa mère, lui, montrera ses besoins physiologiques.*

On pense à tort qu'un bébé qui fait ses nuits rapidement, c'est super, mais en fait : **pourquoi sont-ils si rares ces bébés-là** ? Tout simplement, car ce n'est pas la norme physiologique, un bébé qui vient de naître (même de quelques mois) n'est pas censé enchaîner les cycles de sommeil comme un adulte, car **son cerveau est IMMATURE** : pour se rendormir, il aura besoin de présence, de sentir sa maman près de lui, de téter ou d'être bercé et petit à petit son cerveau arrivera à enchaîner les cycles en calquant sa respiration sur la tienne !



Certains bébés en bonne santé font rapidement des nuits complètes sans qu'il y est rien d'étrange à cela, mais ça reste relativement rare. Physiologiquement, un bébé qui se réveille souvent les premières semaines/mois est un bébé en *bonne santé* qui exprime un besoin et se préserve ainsi de la mort subite du nourrisson, alors... **il faut regarder les bienfaits des réveils nocturnes pour mieux patienter !**

Bébé dormira mieux et plus longtemps s'il est en contact avec toi, ton odeur, ta chaleur, ton rythme cardiaque, ton lait, tous ces facteurs-là permettent à bébé d'être apaisé et serein.

Pour les siestes, je te conseille soit :

Écharpe de portage : bébé dort contre toi en étant bercé par tes mouvements, cela l'apaise et toi, tu peux vaquer à tes occupations.

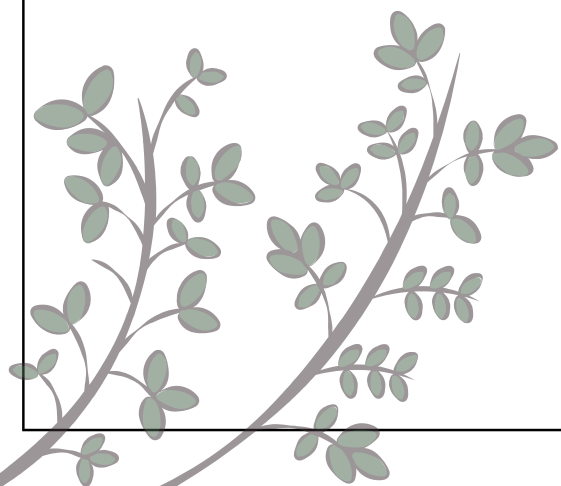
Dodo avec bébé : quand cela est possible, il faut dormir quand bébé dort, surtout dans les premières semaines, le corps a besoin de beaucoup de repos et plus tu dormiras quand ton bébé dort plus tu te sentiras reposée et prête à gérer ta journée.

Endormir bébé au sein aussi est plus facile pour bébé et maman : le lait maternel contient des endorphines qui amène bébé progressivement au sommeil grâce à l'action rythmique de succion qui lui apporte une grande détente.

Rien de plus SAIN

Et une chose géniale : lors de la tétée, les *endorphines* sécrétées aident bébé à s'endormir, mais pas que ! As-tu remarqué les moments où tu as très envie de dormir pendant une tétée ? Ou bien, tu piques du nez ? Ça donne une sensation de bien être, comme si tu étais sur un petit nuage et t'aide toi aussi à te laisser aller au repos...

Quelle merveilleuse création, n'est-ce pas ?



Et la nuit alors on fait comment ?

Rien de mieux que le **CODODO** aussi appelé "**breast-sleeping**" (dorm'allaitement) :

Installe-toi confortablement en "*boucle câline*" (voir photo ci-dessous) c'est **LA** façon parfaite pour dormir avec bébé de manière sécurisée quand on allaite, vous n'avez aucun moyen de rouler sur bébé car les jambes pliées ne le permettent pas.

Toi et bébé vous reposez efficacement, on donne la tétée semi-endormi, les besoins de tout le monde sont comblés : **TOUT VA BIEN.**



Boucle câline



Règles de sécurité
pour le cododo

UN ACCOUCHEMENT PHYSIOLOGIQUE ENCOURAGE UN ALLAITEMENT SOLIDE

Un accouchement physiologique permet à bébé une transition *douce* et *agréable* vers un monde inconnu.

L'accouchement non médicalisé permet à bébé la tétée et le contact rapproché avec maman **directement** après l'accouchement et donc une bonne mise en place de la lactation et un lien maman/bébé plus ancré.

Les tétées suivant l'accouchement permettent l'expulsion facilitée du **placenta** ainsi que la reprise de sa taille initiale à **l'utérus**. Que des bénéfices.

Sans parler des **innombrables bienfaits** pour bébé d'accéder au *colostrum* (liquide jaune présent avant le lait).

Un accouchement médicalisé entrave tout cela :
séparation maman/bébé, tétée et peau à peau retardés, plus de difficultés à téter, moins de production d'hormones propices à l'allaitement, bébé plus somnolent et moins vigoureux, la césarienne qui engendre des difficultés pour la maman à faire téter bébé facilement...

D'où l'intérêt de privilégier un accouchement physiologique dans la limite du possible.



CE N'EST PAS PARCE QUE BÉBÉ GROSSIT BIEN QUE TOUT VA BIEN

La quasi-totalité des professionnels de santé se préoccupent d'une seule chose : **la courbe de poids**. Mais il n'y a pas que ça qui compte !

Bébé pleure, bébé est agité, bébé a l'air inconfortable, bébé tête 24/24, bébé dort longtemps, bébé dort peu, mais du moment qu'il grossit et mouille ses couches : **TOUT VA BIEN**. Certes, c'est important mais...

Il faut regarder *le bien être général du bébé*, un bébé au bon endroit au bon moment (sur sa mère, faisant la tétée à la demande) sera EPANOUI et ça se ressent : bébé qui dort facilement, qui a l'air apaisé pendant et après une tétée, qui a l'air repu, qui pleure peu...

Et bien sûr : des couches bien remplies dans 24h !



Tu as le droit d'être entendue si pour toi **il y a quelque chose qui cloche**, fie toi à *ton instinct maternel*, ce n'est pas parce que bébé mouille ses couches et grossit bien que tout va bien et qu'il n'y a rien à améliorer.

Mon fils a toujours super bien grossi, bébé éveillé, en forme et pourtant : douleurs insupportables au sein, crevasses, mastite, endormissements interminables même au bout de plusieurs mois/années, réflexe d'éjection fort (jet de lait dans tous les sens)... Cela montre clairement qu'il y a quelque chose qui ne va pas : à force de recherches, je comprends qu'il a un frein restrictif buccal et que tout est lié, aujourd'hui avec le recul et la passion, je me rends compte qu'une restriction faciale engendre énormément de difficultés pour le duo maman/bébé.



Mon meilleur conseil :
ECOUTE-TOI

LE PORTAGE ÇA FACILITE LA VIE

Un bébé a besoin de **contact** et de **proximité corporelle** pour se sentir apaisé et serein comme il l'était dans l'utérus. La meilleure manière de lui offrir cela : le portage

Que ce soit à bras tout simplement ou dans un moyen de portage physiologique, bébé sera apaisé et pourra se reposer au rythme de tes mouvements tandis que tu auras les mains libres pour vaquer à tes occupations et assouvir ce besoin de faire autre chose.

Le portage permet une stabilité émotionnelle des bébés et un lien mère/enfant fort tout en permettant à bébé une ouverture au monde *extérieur*, il participe à ce qui l'entoure sans être au centre du monde, il est *préservé*.

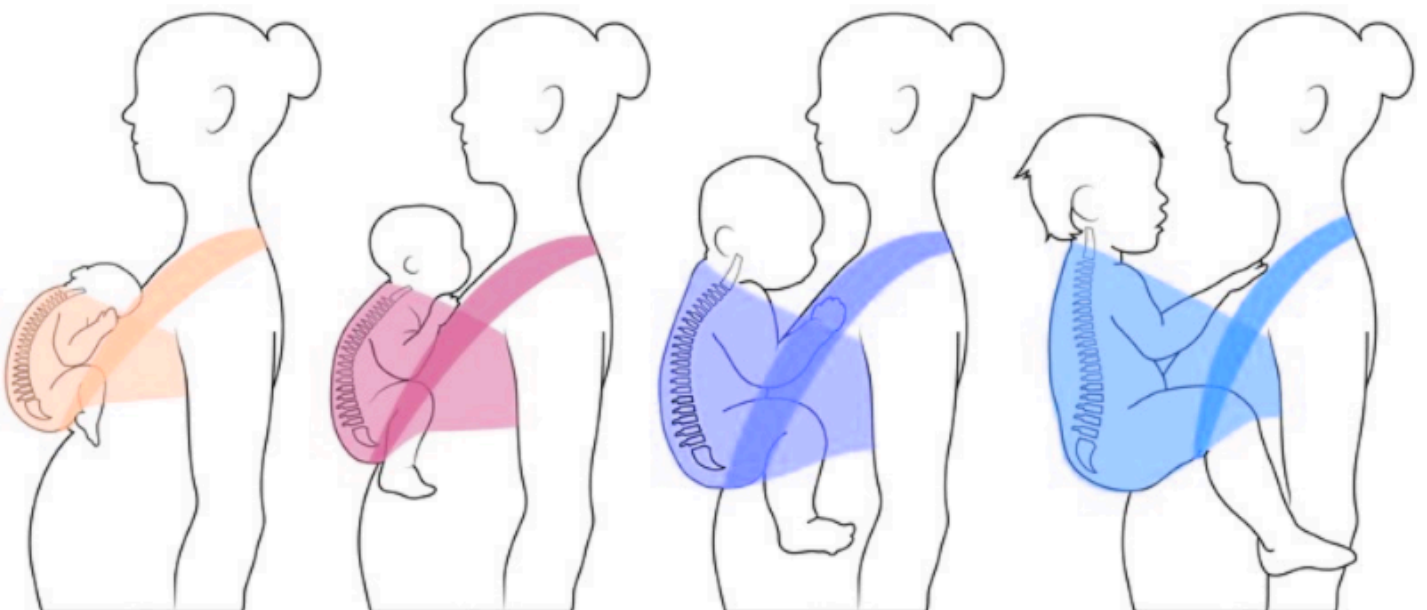


Bébé est à la bonne adresse : contre maman et il peut même téter dans le moyen de portage ! **C'est pas parfait ça ?**



Pour les premiers mois on privilégie une écharpe tissée de *bonne qualité* (le grammage dépendra de la période et de l'endroit où vous habitez) un sling ou une écharpe à nouer sont de supers alliés ! (On évite les portes bébé même ceux dit "physiologiques" car très souvent ça ne l'est pas pour de si petits bébés.)

POSITION PHYSIOLOGIQUE à privilégier



LE BIBERON ET LA TÉTINE : FAUX AMIS ?

Idéalement, un bébé est censé téter **seulement le sein de sa mère** et rien d'autre. La tétine et le biberon ne sont rien d'autre que des imitations du sein maternel.

Certaines mères font le choix de donner un biberon ou une tétine pour des raisons qui leur sont propres, le but ici n'est pas de culpabiliser ou pointer du doigt les actes de chacune, mais plutôt de dire les choses telles qu'elles sont afin d'aider le plus de mamans possibles vers un allaitement efficace et éviter les difficultés que cela peut engendrer.

La tétée au sein est un exercice physique **qui demande beaucoup d'efforts** (d'où l'intérêt pour bébé de téter, cela permet une bonne formation cranio-faciale et un bon développement buccal.)

Donc si l'on vient entraver la succion de bébé avec un objet comme **le biberon** demandant une technique de succion **très différente** (plus simple, avec un débit de lait beaucoup plus rapide sans effort) alors bébé risque d'être perturbé et ne plus savoir gérer, ce qui peut engendrer un changement de succion, un énervement au sein, et dans le pire des cas un délaissement du sein (ce qui n'est absolument pas banal, ça arrive toutes les semaines).



Si vraiment tu souhaites **faire donner ton lait à un proche** pour des raisons qui te sont propres, vaut mieux privilégier un contenant alternatif (cuillère, gobelet, soft cup...) il y a différentes techniques, différentes manières de procéder, à toi de voir le contenant qui te convient le mieux.

Je rappelle quand même que le **papa** peut participer dans beaucoup d'autres choses et que le fait de nourrir bébé n'est pas primordial pour celui qui comprend les bienfaits et les besoins d'un bébé à être à la bonne adresse (**au sein**).

La tétine peut faire sauter des tétées à un bébé à cause du fait que son besoin de succion est comblé donc il réclame moins, stimule moins, la production baisse et c'est un cercle vicieux.

Au delà du fait que cela puisse perturber bébé et mettre en péril l'allaitement, il y a le fait que cela soit totalement inadapté en terme de physiologie, une tétine ou un biberon ne va pas venir stimuler le palais de la même manière qu'un sein, le mouvement de langue étant différent, cela engendrent une mauvaise formation du palais et une mauvaise position de langue qui à eux deux engendrent des dysfonctionnements et fatalement une mauvaise respiration découlant sur énormément d'autres soucis !

Si tu décides de donner la tétine à ton bébé il est primordiale de lui retirer avant ses 12mois pour amoindrir les conséquences sur son développement.



UN BÉBÉ QUI PLEURE TOUT LE TEMPS ET QUI TÊTE 24/24 C'EST ANORMAL

Un bébé suffisamment proche de sa maman, à qui on répond aux besoins fondamentaux : nutritionnels et affectifs n'est pas censé **pleurer continuellement**, souvent, paraître insatisfait, mécontent, inconfortable : cela est anormal.

Si cela est le cas, **il faut trouver la cause** : tensions/blocages physiques, reflux, allergies, mauvais transfert de lait, restrictions/dysfonctions faciales... les causes peuvent être *nombreuses* mais en observant bébé et en essayant de comprendre la situation, il est souvent possible d'aider bébé à aller mieux.

Beaucoup pensent que vu que c'est un bébé c'est normal qu'il pleure : c'est faux.

Bien sûr un bébé ça peut pleurer à certains moments pour exprimer un besoin mais cela est censé être modéré car un bébé à qui on répond aux besoins rapidement et qui est en bonne santé pleure **PEU**.

Mon conseil (si possible) : consulter un thérapeute manuel (comme un chiropracteur ou un ostéopathe) après la naissance, pour apaiser des tensions ou blocages dûs à la grossesse et/ou l'accouchement. Cela peut grandement apaiser bébé et lui permettre un début de vie plus serein et un allaitement facilité.



L'ALLAITEMENT C'EST À LA DEMANDE

Pour que **l'allaitement se mette bien en place** et que bébé ait tout ce dont il a besoin en terme de calories ET en terme de proximité le mieux est de lui offrir le sein à la demande.

Dans les premiers mois suivant l'enfantement, il est primordial de donner le sein **aux moindres signes d'éveils** afin que bébé stimule efficacement les seins pour une bonne production lactée et une bonne mise en place de l'allaitement.

Le mieux est de continuer par la suite aussi et toujours donner à la demande pour s'assurer un allaitement optimal.

Bien sûr au bout de quelques mois il n'est plus aussi important de donner aux moindres signes d'éveils car la lactation est mise en place et bébé reçoit ce qu'il faut, par contre **l'allaitement à la demande**, quand bébé en montre le besoin reste important pour préserver la lactation et permettre à bébé une plus grande sérénité (ainsi qu'à maman).

Le sein n'est pas que nourricier, bébé sait quand il en a besoin et s'il tète c'est que c'est utile car vu l'effort musculaire que cela demande il ne ferait pas cela pour rien, cela se justifie aussi car il a aussi besoin d'apports caloriques très fréquent : le lait maternel est très digeste.

Signes d'éveils en images



Les signes de faim de votre bébé

Premiers signes...

Bébé est calme
mais demande déjà...

Proposez-lui
le sein, même encore
endormi !



Bouge les yeux,
paupières fermées



Ouvre la bouche,
sort sa langue



Tourne sa tête,
cherche le sein

N'attendons pas !

Bébé commence à
avoir (très) faim.



S'étire
et baille



Bouge
davantage



Porte ses mains
à sa bouche

Trop tard !

Bébé a besoin d'être
calmé avant de
manger.

Rassurez-le avec
des câlins et des mots doux
avant de lui proposer
le sein !



Pleure



S'agite beaucoup



S'énervé, rougit

www.vanillamilk.fr



TON SEIN N'EST PAS UN PIS DE VACHE. CE N'EST PAS UN RÉSERVOIR

Nous **stockons** une petite partie du lait seulement, chaque femme a une capacité de stockage qui lui est propre. Mais nous ne sommes pas **des vaches**, nous stockons pas **TOUTE** la quantité de lait directement dans le sein, **le lait est produit en réponse à la succion de bébé**, tout se passe dans le cerveau :

Bébé tète = message envoyé au cerveau = la production se met en route

Si tu souhaites produire suffisamment de lait alors il faut que bébé tète suffisamment car l'allaitement répond à la loi de l'offre et la demande : bébé demande, il tète, le corps produit, on offre, c'est dirigé par le cerveau et les hormones.

Ce qui est important est de vider le plus possible le sein à la tétée :

- pour que bébé accède au gras plus riche de fin de tétée
- pour que le cerveau accélère la production car le sein se vide

Bien sûr cela fonctionne parfaitement bien si bébé a une succion/prise du sein adéquate. D'où l'intérêt de vérifier/surveiller ça !





Si tu es arrivée jusque-là, c'est que tu as fini la lecture de cet e-book.

J'espère sincèrement qu'il t'aura plu et aidée à mieux comprendre certaines faces de l'allaitement et de la maternité plus globalement.

Je pense qu'il est très important de s'informer dans toute chose, car la science, c'est le pouvoir !

Tu es importante pour bébé et il est important pour toi, les besoins de chacun doivent être respectés

S'il y a des choses que tu n'as pas compris ou si tu as besoin d'aide quelconque, rappelle-toi : je suis là

**Tu peux me contacter sur instagram :
@voyage.lacte**

**ou par mail :
voyagelacte@gmail.com**