

L'allaitement maternel lors des premières semaines de mon bébé.



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

SI cet ebook est arrivé entre vos mains c'est que vous souhaitez en savoir plus sur l'allaitement maternel. Vous avez sûrement beaucoup de questions, peut-être que votre expérience d'allaitement pour un aîné s'est mal passée, ou bien vous ne savez pas comment les choses vont se passer à la naissance de votre bébé.

Pourquoi se renseigner sur l'allaitement pendant la grossesse? Et bien parce qu'il n'est pas inné d'allaiter votre bébé. Au cours des 50 dernières années, le biberon est devenu la manière la plus courante de nourrir son bébé. Et les futurs parents ont peu ou jamais vu de bébé allaité.

Et lorsqu'ils se posent des questions ou ont des difficultés, il est souvent difficile de trouver une aide compétente.

Je vous propose donc, dans ce recueil, les informations importantes pour pouvoir vous lancer dans l'aventure de l'allaitement de façon sereine.

Et si vous souhaitez des informations plus précises ou un accompagnement sur mesure, vous pouvez vous rencontrer une Consultante en Lactation IBCLC, ou bien vers moi. c'est avec grand plaisir que je vous accompagnerai.



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

CHAPITRE

01

Que se passe-t-il dans votre corps pendant la grossesse?



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

Pour comprendre comment fonctionne la lactation une fois votre bébé né, il faut comprendre ce qu'il se passe pendant la grossesse.

La présence du placenta accroché à votre utérus, va entraîner une série de modifications hormonales responsables du développement de votre glande mammaire. Celle-ci se prépare tout au long de la grossesse, et aussi pendant les premières semaines après la naissance, à fabriquer du lait pour nourrir le bébé.



Dès 16 semaines de grossesse, vos seins commencent à fabriquer du colostrum. Certaines femmes vont avoir les seins qui coulent, certaines pas du tout. Cela n'est pas prédictif de votre production de lait future.

Au moment de la naissance, c'est la délivrance du placenta qui va permettre la montée de lait.

Si vous accouchez prématurément, vous pourrez mettre en place une lactation, peut-être avec l'aide d'un tire-lait. N'hésitez pas à vous faire accompagner par une Consultante en lactation IBCLC qui vous aidera à trouver les solutions adaptées à votre situation.

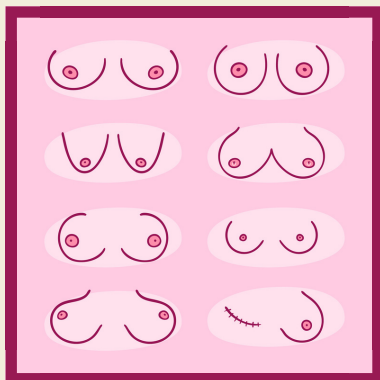


Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

Lors de la grossesse, il va se produire une modification de l'apparence de vos mamelons et de l'aréole.

Leur couleur va foncer et vous allez voir se développer les petits boutons situés autour du mamelon. Ce sont les Tubercules de Montgomery. Ils sécrètent lors des tétées un liquide protecteur qui a l'odeur de votre liquide amniotique. Ce sera un repère pour votre bébé lors des premières tétées.



La sensibilité de cette zone lors de la grossesse et des premiers jours de l'allaitement est accrue.

Si vous allaitez votre enfant et que vous êtes enceinte, les tétées peuvent être compliquées et douloureuses. N'hésitez pas à contacter une Consultante en lactation IBCLC qui saura vous accompagner dans cette période charnière.

Souvenez vous que cette période d'hypersensibilité va diminuer après la naissance, alors patience.



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

Dans une très grande majorité des cas, votre poitrine va grossir pendant la grossesse. Parfois juste un peu, parfois énormément. Cela n'est en rien prédictif de votre future lactation.

Comme nous le verrons plus loin, ce sont les tétées fréquentes et efficaces qui vont stimuler la glande mammaire et faire produire plus de lait.

Si vous avez des doutes ou des questions sur votre lactation car vous avez eu des difficultés à concevoir votre bébé, que vous avez subi une chirurgie mammaire, que vous avez les seins de tailles différentes... N'hésitez pas à vous rapprocher d'une consultante en lactation IBCLC pour une évaluation de votre situation et pour trouver les solutions qui vous conviennent.



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

CHAPITRE

02

Votre bébé est né, comment démarrer l'allaitement?



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

Quelques minutes ou heures après la naissance de votre bébé, le placenta va à son tour naître. C'est ce que l'on appelle la « délivrance ». Au niveau hormonal, le fait le plus important est la chute de la sécrétion de Progestérone. Le lait va enfin pouvoir sortir en quantité plus importante.

Le Colostrum est le premier lait que vos seins fabriquent. Il contient très peu d'eau, il est donc très collant. La quantité de colostrum produite est de quelques millilitres à chaque tétée, c'est parfaitement normal et surtout parfaitement suffisant pour votre bébé, à condition d'avoir la possibilité de faire des tétées très fréquentes.

Au fur et à mesure du temps, la quantité va augmenter jusqu'à la « Montée de lait ». Ce phénomène, ou plutôt ce que j'appelle transition va arriver vers le 3ème ou 4ème jour après la naissance, parfois avant, parfois un peu plus tard. La composition de votre lait va changer, il y aura surtout beaucoup plus d'eau, donc un volume beaucoup plus important.



Anne LE CARRERES VASSEUR

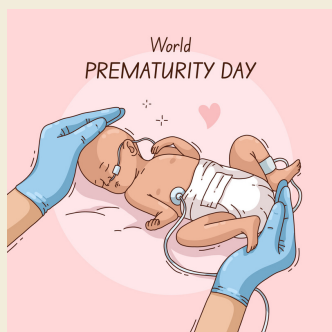
Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

Un élément fondamental pour votre lactation, pour sa mise en place, pour que votre bébé ait accès à suffisamment de lait, c'est l'ocytocine. Et pour que votre cerveau en sécrète beaucoup il faut que votre bébé soit collé à vous et que vous vous sentiez bien. Le Peau à Peau est une pratique qui va permettre à votre corps de se mettre dans les meilleures conditions.

Dès la naissance ou bien à distance, vous pouvez installer votre bébé contre vous, nu sur votre poitrine, à proximité du sein, en sécurité. N'hésitez pas à demander aux professionnels de la maternité de vous aider à bien vous installer.

Vous pouvez aussi pratiquer le peau à peau au retour à la maison, en cas de difficulté d'allaitement, si votre bébé a froid ou bien juste pour votre plaisir et celui du co-parent.

En cas de naissance prématurée, dès qu'il est possible pour vous et votre bébé, vous pouvez demander à ce que votre bébé soit installé en peau à peau. Le premier berceau de votre bébé est votre poitrine. Vous pourrez retrouver lors de ces moments, le temps de la grossesse qui n'est pas arrivée à son terme.



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

CHAPITRE

03

Quel est le rythme de mon bébé?



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

Avant de parler du rythme d'un nouveau-né, il faut s'intéresser au rythme d'un bébé avant sa naissance, c'est-à-dire dans l'utérus.

Dès le milieu de la grossesse, votre bébé tète et déglutit jusqu'à 500 ml de liquide amniotique par 24H. La succion est un besoin très intense chez le bébé. Elle permet un grand apaisement pour votre bébé.

Après la naissance, votre bébé va chercher l'apaisement par le seul moyen qu'il connaisse : vos bras à proximité de votre cœur et la succion.

Votre bébé va demander à téter pour beaucoup de raisons :

- faim
- soif
- endormissement
- réveil
- chaud
- froid
- ennui
- se rassurer
-

De ce fait, votre bébé va demander à téter très souvent, de l'ordre de 8 à 12 fois par 24h, parfois plus, sans que cela soit anormal.



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

Pour la grande majorité des bébés, leur rythme de tétées est de ne pas avoir de rythme. A certains moments de la journée, les tétées vont être espacées de 3h et à d'autres moments de 45 min seulement. Elles seront sûrement plus rapprochées la nuit que la journée, au moins les 6 premières semaines.

Si vous avez compris que votre bébé a un comportement tout à fait normal en tétant au sein très fréquemment, vous serez en capacité de supporter cette fréquence de tétées.

Car on ne va pas se la cacher, s'occuper d'un bébé et le nourrir est un travail à temps complet et aussi fatiguant.

Savoir que tout est normal, que vous faites tout ce qu'il faut et que ce rythme effréné va un peu se calmer au fur à mesure du temps, devrait vous aider à tenir dans le temps.

En cas de doute ou de question, vous pouvez vous rapprocher d'une Consultante en lactation IBCLC qui pourra évaluer la succion de votre bébé et observer une tétée. Et vous dira s'il y a un problème et comment le solutionner.

Si l'allaitement devient pesant, que vous vous sentez esclave, que le co-parent ne trouve pas sa place dans la relation à son bébé, cherchez à vous faire accompagner.

De simples ajustements peuvent vous aider.



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

CHAPITRE

04

Mise en place de l'allaitement



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

Votre corps se prépare à l'allaitement, tout au long de votre puberté et pendant la grossesse. C'est la seule chose qui soit naturelle.

La pratique de l'allaitement maternel n'est pas quelque chose d'inné, ni de facile car le modèle sociétal et familiale est majoritairement le biberon.

Vous aurez besoin de modèles d'allaitement, de soutien de la part de professionnelles formées et spécialistes, d'autres parents allaitants.

Vous pouvez participer à des rencontres de parents, organisées par des associations, des professionnelles de la santé, des consultantes en lactation IBCLC.... Vous pourrez y rencontrer des parents qui allaitent, des parents pour qui tout se passe bien, des parents en difficulté, des professionnelles bienveillantes et à l'écoute, et qui sauront vous aider à trouver les solutions qui vous conviennent.

Nous avons vu plus haut que le besoin de succion est un besoin fondamental pour votre bébé. Et que la tétée au sein répond à ce besoin de succion et aux besoins de boire et manger.



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

Le nombre de tétée sera très fréquent, de l'ordre de 8 à 12, parfois plus, de façon tout à fait normale. Il y aura aussi des tétées la nuit, parfois beaucoup.

Certains bébés sont « réglés » et les tétées sont à intervalle fixe. Mais la grande majorité des bébés auront une répartition des tétées complètement aléatoire. C'est-à-dire qu'il y aura des moments où les tétées seront plus espacées, 2-3h et d'autres moments où les tétées seront très rapprochées, toutes les 20 ou 30 mn. Et c'est un non rythme normal pour un bébé.

On parle souvent de tétées à la demande du bébé. Je préfère parler de tétées à l'éveil, ou quand votre bébé vous montre qu'il est prêt à téter. Et il vous le montre avec des signaux très clairs, pour qui sait les interpréter comme tel.

Les pleurs ne sont absolument pas un signe que votre bébé est prêt à téter, c'est souvent même trop tard et il faudra l'aider à s'apaiser avant de lui proposer le sein.

Les signaux les plus fréquents :

- Bouche ouverte
- Cherche sur le côté
- Met le poing à la bouche
- Sort la langue
- Tête ce qu'il a à proximité de sa bouche
- Pousse de petits cris



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

Une question que se posent tous les parents qui allaitent est : comment savoir que bébé a assez mangé ?

C'est sur des critères objectifs que l'on va évaluer l'efficacité de la tétée , et la durée d'une tétée n'en fait pas partie.

Voici quelques-uns de ces critères :

- Bouche grande ouverte
- Position de la bouche asymétrique sur le sein
- Grandes salves de sucions-déglutitions, entre coupées de pauses
- Déglutitions visibles, parfois audibles
- Bébé semble repu après la tétée
- Selles et urines en quantité suffisantes
- Prise de poids dans les limites de la physiologie

En cas de doute ou de questionnement, pendant la grossesse ou au cours de votre allaitement, vous pouvez vous faire accompagner par une consultante en lactation IBCLC.



Anne LE CARRERES VASSEUR

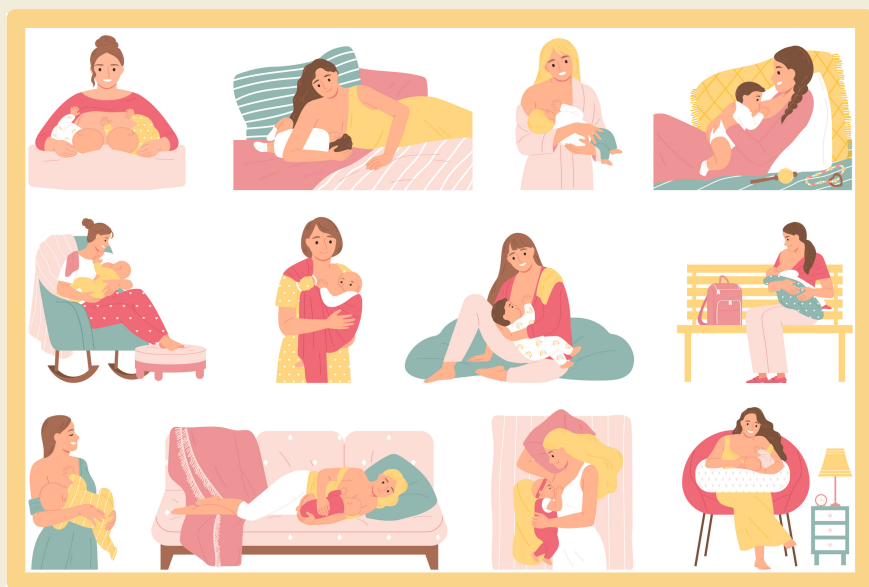
Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

Dans quelles positions je peux m'installer pour la tétée?



Lorsque vous vous installez, vous et votre bébé pour la tétée, il est important de prendre en compte votre confort et votre bien-être à tous les 2.

Le temps cumulé par jour pour les tétées sera de plusieurs heures, il est donc primordial que vous soyez bien installée avec tout ce dont vous pourriez avoir besoin à portée de main.



Quelque soit votre position, la tétée ne doit pas vous causer de douleur ni de crevasse. Si tel est le cas, il serait intéressant de vous rapprocher d'une Consultante en Lactation IBCLC pour une évaluation fine du déroulement de cette tétée.



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

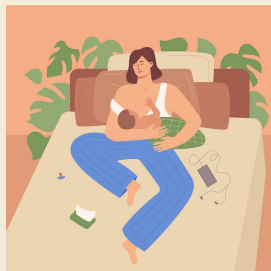
Pour que votre bébé débute la tétée en ayant le mamelon et une grande part de l'aréole dans la bouche, il faut qu'ait la tête en légère extension. Pour l'aider à se positionner au mieux, il faut que le mamelon vienne lui chatouiller entre le nez et la lèvre supérieure. de cette façon, la tête, grâce à un réflexe, va se mettre en extension et votre bébé va ouvrir grand la bouche.

La position la plus répandue est la Madone.



Vous pouvez aussi vous installer en ballon de rugby.

Dans votre lit ou sur un fauteuil.



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

La position demi assise peut grandement faciliter la prise du sein par votre bébé et surtout votre confort.



En cas de questions ou de difficultés lors des tétées, vous pouvez vous tourner vers une professionnelle de l'allaitement.

Lors de la consultation elle pourra vous aider à trouver une posture qui vous convienne à vous et votre bébé.



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

CHAPITRE

06

La place du co-parent



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

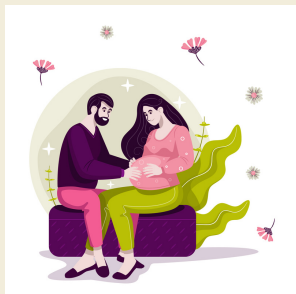
Lorsqu'un couple attend un bébé et se prépare à l'accueillir, la question de comment le nourrir va se poser.

Vous aurez le choix entre l'allaitement maternel ou les préparations pour nourrissons données au biberon.

Une des raisons pour lesquelles certains couples choisissent le biberon est la place que le co-parent va avoir ou bien trouver.

Il est vrai, je ne vais pas vous mentir, que lors des premières semaines, votre bébé va passer un grand nombre d'heures chaque jour au sein, ce que vous co-parent ne pouvez faire.

De plus votre bébé connaît très bien sa maman, il.elle a passé 9 mois dans son ventre à être bercé.e, entendre ses bruits, sa respiration. C'est normal, une fois né que votre bébé soit plus facilement rassuré dans ces bras et à son sein.



Heureusement votre bébé va apprendre à vous connaître, à reconnaître votre voix et vos bras. et vous allez pouvoir l'aider à se calmer, à s'endormir, à découvrir le monde grâce à vos bras et à votre voix sécurisants.

A vous de prendre la place qui est la vôtre auprès de votre bébé tout en soutenant la maman et l'allaitement maternel.



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

Vous pouvez apprendre à masser votre bébé, utiliser un outil de portage, lui chanter des chansons, vous occuper de son bain, Votre présence à ses côtés est importante, qu'il.elle soit allaité ou non.

Pour les couples de femmes, il est possible que la maman qui ne porte pas le bébé puisse aussi l'allaiter, c'est ce qu'on appelle la lactation induite.



Rapprochez vous d'une professionnelle de l'allaitement pour un accompagnement optimale. La lactation induite est un projet qui se décide et se fait à 2, qui va vous demander beaucoup d'énergie, de patience et de persévérance.



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

CHAPITRE

07

Comment faciliter l'allaitement?



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

La seule chose qui va permettre à votre lactation de se mettre en place ce sont des tétées fréquentes, nombreuses et surtout efficaces. Pour que le lait soit produit en grande quantité, il faut que les seins soient drainés.

Il sera alors important de garder votre bébé au plus près de vous, jour et nuit, pour vous permettre de voir les signes qu'il vous montre qu'il est prêt à téter.

Les signes les plus courants sont décrits à la page 14.

Cette proximité facilitera votre quotidien, pour les premières semaines. Votre bébé pourra téter très souvent, son contact augmentera les taux d'hormones, surtout l'ocytocine et vous pourrez plus facilement vous reposer et récupérer.

Certaines pratiques vont aussi favoriser la production des hormones de l'allaitement (ocytocine et prolactine) :

- Peau à peau, autant que vous en avez envie
- Repos
- Manger et boire à sa faim, se faire plaisir
- Se faire chouchouter



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

Vous pouvez mettre sur votre liste de naissance, à la place de body ou de doudous, des cadeaux qui vont vous faciliter le quotidien :

- aide pour le ménage
- repas tout prêt ou à mettre au congélateur
- s'occuper des aînés une journée ou un week-end
- aller les chercher à l'école ou les emmener à une activité
- vous offrir un atelier de portage physiologique
- vous offrir une consultation allaitement
- vous offrir un massage ou un soin Rebozzo
- un accompagnement avec une Doula en post natal
-
- tout ce qui sera adapté à vous et vos besoins.



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

CHAPITRE

08

Ressources



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

- [Trouver une Consultante en lactation IBCLC](#)

Association Française des Consultants en Lactation - AFCL
consultants-lactation.org

- [Anne LE CARRERES VASSEUR, Consultante en lactation IBCLC](#)

mon-allaitement-et-plus-77.com

- [Association de soutien](#)

La Leche League France
lllfrance.org

L'or blanc
lorblanc.org

Maman blues
maman-blues.fr

Super mamans France
supermamansfrance.fr

- [Professionnelles de santé](#)

Médecin de ville, pédiatre de ville, PMI, Pharmacie...

- [Lactarium de Necker](#)

lactarium-idf.aphp.fr

- [Le Crat](#)

Centre de référence sur les agents tératogènes chez la femme enceinte . Pour toute question autour de la compatibilité d'un médicament pendant la grossesse et l'allaitement.

le-crat.fr



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

- **Livres**

Ocytocine, hormone de l'amour. Kerstin Moberg

Manuel très illustré de l'allaitement. Caroline Guillot

Guide de l'allaitement du prématuré, Caroline Guillot

Ma bible de l'allaitement maternel. Véronique Darmangeat

Le quatrième trimestre de la grossesse. Ingrid Bayot

C'est mon accouchement, Floriane Stauffer Obrecht

Dépression post-partum, Chloé Bedouet et Elise Marcende

Le sommeil de mon enfant, Héroïse Junier

Dormir sans larme, Rosa Jové

Bien vivre le quatrième trimestre au naturel, Julia Simon

Le mois d'or, Céline Chadelat et Marie Mahé-Poulin

Ma grossesse nature, Fiona Bernard



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

CHAPITRE

09

Toute douce liste



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice

Toute - douce liste de numéros importants



Ma sage-femme pendant la grossesse



Ma sage-femme après la naissance



Mon-ma gynécologue



La maternité



Ma consultante en lactation IBCLC



Ma doula



Le groupe de soutien le
plus proche



Ma pharmacie



La PMI de mon secteur



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice