

VÉRONIQUE DARMANGEAT  
CONSULTANTE EN LACTATION

# MA BIBLE DE L'ALLAITEMENT



**LE GUIDE  
COMPLET**  
indispensable et  
déculpabilisant pour les  
jeunes mamans.

- Les gestes et les infos pour bien démarrer
- Les solutions pour prévenir et soigner naturellement les maux les plus courants
- Des conseils et témoignages pour surmonter les difficultés

# MA BIBLE DE L'ALLAITEMENT

Ai-je envie d'allaiter ? Comment prendre ma décision ? Et si je n'avais pas assez de lait ? Ou si ça faisait mal ? Est-ce vrai que l'allaitement aide à perdre des kilos de grossesse ?

Que vous ayez du mal à vous décider ou que vous rencontriez des difficultés en allaitant, rien de mieux qu'un recueil de conseils concrets pour vous aider à choisir les solutions qui vous conviennent.



**Véronique Darmangeat** est consultante en lactation et prodigue ses conseils aux femmes allaitantes depuis plus de 10 ans. Elle est également l'auteure d'*Allaiter et reprendre le travail* (Chronique Sociale).

## Dans cette bible

- **Les infos essentielles pour comprendre l'allaitement** : qu'est-ce qui provoque la montée de lait ?  
Est-ce que votre alimentation a une influence sur votre lait ?
- **Tous les gestes clés pour bien démarrer** : vérifier que Bébé prend bien le sein, trouver la position la plus confortable pour vous deux (avec des illustrations) ainsi que le rythme qui vous convient.
- **Les astuces et les bons réflexes pour allaiter facilement au quotidien** : hors de chez vous, quand Bébé va chez la nounou, quand vous reprenez le travail...
- **Des témoignages d'autres mamans et des conseils de pro pour surmonter toutes les difficultés** : Bébé mord, il ne boit pas assez, Papa se sent exclu...

ISBN : 979-10-285-1076-3



**23 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

SUPERNOVA

Photos : © Shutterstock  
RAYON : SANTÉ



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Delétraz

© 2018 LEDUC.S Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1076-3

VÉRONIQUE DARMANGEAT

MA **BIBLE** DE  
L'ALLAITEMENT

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



# SOMMAIRE

Préface du Dr Geneviève Bourhis	7
Introduction	11
1. Prendre sa décision	15
2. L'allaitement, comment ça marche ?	41
3. Se préparer dès la grossesse	59
4. Bien démarrer l'allaitement	75
5. L'allaitement au jour le jour	151
6. L'allaitement au fil du temps	235
7. Les situations particulières	271
8. Le sevrage	319
Conclusion	339
Remerciements	341
Bibliographie	343
Mes bonnes adresses	347
Index	349
Table des matières	353



# PRÉFACE

## DU DR GENEVIÈVE

### BOURHIS

**B**ien qu'il soit le mode d'alimentation le plus naturel pour les humains, l'allaitement maternel relève à notre époque d'un choix !

Que ce choix soit guidé par une motivation profonde, une évidence incontournable du devenir mère, ou une décision mûrement réfléchie et argumentée, la satisfaction d'allaiter comme elle le souhaite, aussi longtemps qu'elle le souhaite, sera pour une mère le ciment d'une relation épanouie avec son bébé, sa famille naissante. Le non-aboutissement de ce projet restera pour certaines mères une meurtrissure, un regret enfoui pour toujours.

Le bébé, lui, désirera téter le sein à la naissance, puisque sa nature le lui dicte, et il sera heureux que ses efforts aboutissent. La poursuite de l'allaitement sera aussi pour lui source de confort affectif et de meilleure santé.

Les bienfaits de l'allaitement maternel, dans notre culture, dans notre civilisation française du XXI<sup>e</sup> siècle, ne sont plus à démontrer. On pourrait attendre qu'il soit accessible à toutes et pourtant...

L'allaitement maternel pour beaucoup de femmes reste un acte...

Qu'elles désirent... ou pas !

Qu'elles veulent « essayer »... ou pas !

Qu'elles s'imposent... ou pas !

Lorsque Bébé arrive, tout démarre. Et parfois ce n'est pas tout à fait ce qu'elles imaginaient. Ce nouveau petit bébé lui aussi a son mot à dire dans l'affaire : tête-t-il facilement... ou pas ? Et pour certaines femmes, c'est la révélation : elles n'envisageaient pas donner le sein, mais changent d'avis en salle de naissance.

Le séjour à la maternité, la fatigue, le soutien, les aides qu'elles attendaient sont souvent là, mais parfois discordantes, souvent déroutantes. Le compagnon devient papa... quelle place va-t-il prendre ? La famille, les amis... ce petit nouvellement arrivé bouleverse les liens.

Puis enfin, ça y est : ça marche ! C'est parti ! Super... Que du bonheur ! Mais parfois... seulement quelques fois, AïE ! Ça coince quelque part.

Et déjà... il va falloir passer « à autre chose », retravailler par exemple. Parler allaitement mixte. Sevrage. Il va falloir... mais l'envie ?

Pédiatre de maternité, et consultante en lactation, j'accompagne quotidiennement des familles pour qui débute une première ou nouvelle histoire d'allaitement. Je mesure combien chaque histoire est singulière, combien les affects mobilisés par ces naissances, ces allaitements sont multiples, divers et riches.

Certaines fois l'accompagnement de ces histoires relèvera de personnes issues du monde des soignants : puéricultrices, sages-femmes, médecins. Ailleurs, ces femmes, ces familles, trouveront un soutien plus adapté auprès de leurs pairs, amies, sœurs, mères. D'autres encore trouveront le soutien d'une consultante en lactation qui saura avec compétence et patience les aider à franchir une étape difficile.

Véronique Darmangeat fait partie de ces bonnes fées. Par cet ouvrage, elle nous propose plus qu'un guide, elle nous invite à partager l'expérience de multiples femmes, jeunes mères ou plus expérimentées qui reviennent sur

cette période de leur vie, pour rapporter, transmettre leurs émotions, leur vécu, leurs pensées intimes, leurs rencontres.

Ces témoignages font la richesse et le bonheur de la lecture de ce livre, l'auteur a su écouter, recueillir ces paroles avec beaucoup d'attention, de pudeur mais sans tabous, les retranscrire avec respect et délicatesse. Je reconnais là la professionnelle que j'ai eu la chance de côtoyer auprès des femmes ou dans la transmission de son savoir, acquis par une formation et un diplôme, mais aussi au cours d'années d'écoute portée aux mères.

Véronique Darmangeat sait se placer aux côtés des professionnels de santé pour une collaboration parfois nécessaire. Elle le fait avec une grande compétence, un professionnalisme, une justesse de vue incomparables pour adapter au mieux son soutien aux femmes en cours d'allaitement.

Merci donc, pour toutes les mamans qui liront ce livre. Que ce soit du début à la fin, ou pour aller à la pêche aux infos, aux conseils ou aux expériences à travers les témoignages, elles y trouveront un soutien avisé le temps que durera leur expérience d'allaiter.

Et merci pour tous les bébés qui dégusteront le bon lait de leur maman heureuse, détendue, souriante, épanouie sous le regard de leur papa ravi.

DR GENEVIÈVE BOURHIS,  
pédiatre et consultante en lactation IBCLC



# INTRODUCTION

**E**st-ce que c'est normal d'avoir mal ? Ai-je assez de lait ? Est-il suffisamment riche ? Dois-je vraiment allaiter à la demande ?... Ces questions que je vous posais il y a quatre ans sont toujours d'actualité. Beaucoup de femmes que j'ai reçues en consultation et accompagnées dans l'aventure de l'allaitement se sont posé ces questions. La plupart ont d'ailleurs trouvé les réponses elles-mêmes : presque trop facile, lorsque l'on est bien informée et que l'on se fait confiance ! Mais il est très facile aussi de douter à chaque instant : un bébé n'arrive pas avec un mode d'emploi et semble s'ingénier à inventer des situations particulières. Cette nouvelle édition est là pour continuer à vous accompagner et trouver vos réponses.

Mon métier consiste à accompagner les familles autour de l'allaitement. Je suis consultante en lactation certifiée IBCLC, c'est-à-dire spécialiste de la lactation humaine et de l'allaitement maternel. Cette certification doit être revalidée tous les 5 ans via la formation continue et l'examen doit être repassé tous les 10 ans. Cela garantit aux familles qui me consultent des informations à jour et validées scientifiquement. Je travaille en libéral. J'ai créé un Centre allaitement au sein duquel j'ai regroupé tous les spécialistes dont on a besoin pour résoudre les problèmes liés à l'allaitement (consultantes en lactation, ostéopathes, O.R.L., psychologue). Je vois les familles qui ont des problèmes avec l'allaitement, ou qui ont simplement besoin de renseignements, soit à mon cabinet soit à leur domicile. Ce contact constant avec la réalité des difficultés rencontrées par les femmes me permet de rester au plus près de leurs préoccupations tout en leur faisant profiter de mes compétences.

Lorsque ces mamans me demandent quel livre acheter pour tout savoir sur l'allaitement sans se sentir jugées et pouvoir faire les choix qui leur

conviennent, aucun ouvrage ne me satisfait vraiment : certains proposent des informations non pertinentes, d'autres sont incomplets ou bien ont un parti pris qui me semble déplacé. C'est pourquoi j'ai eu envie d'écrire un livre où chaque femme puisse trouver un maximum d'informations, des plus pragmatiques aux plus intimes, afin de faire des choix éclairés.

Allaiter ou pas ? Combien de temps ? Insister malgré des débuts difficiles ? Poursuivre après la reprise du travail ?... Cet « allaitement malin » donne des clés concrètes pour épauler chaque femme dans ses décisions, en lui permettant de peser le pour et le contre sans pression. Les mères savent mieux que personne ce qui est bon pour elles et leur bébé, mais encore faut-il qu'elles aient toutes les données !

Je rêve que ce guide malin remporte un succès : celui de fournir aux femmes les outils pour se fabriquer un allaitement sur mesure, quels qu'en soient la durée et les moyens !

Je rêve aussi que ces pages d'informations et de solutions au quotidien permettent aux femmes de trouver les informations dont elles ont besoin dans un pays qui incite à allaiter mais leur demande de sevrer au premier problème rencontré. J'ai émaillé ce guide de tous les témoignages de mamans qui ont bien voulu partager leurs craintes, leurs problèmes, leurs réussites et leurs échecs sans manières : ces mini récits sont des pépites pour une maman en mal d'expérience. Ils sont aussi trop souvent le reflet d'une société qui reconnaît officiellement l'allaitement comme la meilleure alimentation pour le bébé, mais qui ne se donne pas les moyens de le protéger. Et cela ne date pas d'hier...

## **L'allaitement dans la culture française : retour sur une histoire passionnée**

En France, comme ailleurs, l'allaitement était la norme pour nourrir les bébés jusqu'à l'invention des préparations pour nourrissons.

À l'époque préhistorique, les enfants sont allaités longtemps. Au minimum 2 ou 3 ans, d'après les études des squelettes retrouvés.

Un mode d'alimentation en parfaite adéquation avec une vie nomade où la nourriture est difficile à trouver.

L'**Antiquité** ne modifie pas la durée de l'allaitement, mais apporte un changement de taille : l'apparition des nourrices, dès le <sup>v</sup>e siècle av. J.-C. Elles sont le plus souvent des esclaves choisies pour leur bonne santé, leur ressemblance avec la mère (!) et leur moralité au-dessus de tout soupçon. Il n'est pas digne pour les femmes de la haute société d'allaiter et l'on voit apparaître les premières recettes pour arrêter la lactation.

Au **Moyen Âge**, l'influence du Christianisme est à l'origine d'un regain de l'allaitement. Mais les familles qui peuvent se le permettre continuent de faire appel à des nourrices, car l'allaitement est alors synonyme d'abstinence. Dès le <sup>xii</sup>e siècle, le recours aux nourrices se propage particulièrement en France, notamment dans les villes, chez les commerçants et les artisans. À Paris, l'usage des nourrices est réglementé. L'allaitement dure à cette époque entre 18 mois et 3 ans.

À la **Renaissance**, le recours aux nourrices devient la norme, sauf dans les familles les plus pauvres. Quelques auteurs tels qu'Érasme donnent de la voix pour convaincre que l'allaitement reste le mode d'alimentation idéal, en vain. Au <sup>xviii</sup>e, ce sont toutes les couches de la société qui sont gagnées par la mise en nourrice. C'est au tour des philosophes et des médecins de se manifester : premiers témoins d'une mortalité infantile dramatique, leurs critiques restent lettre morte et n'ont aucune répercussion sur les pratiques en France.

Le décret de la **Convention de 1793** rendant l'allaitement obligatoire n'a pas plus de succès... Et la révolution industrielle au <sup>xix</sup>e siècle recevra le même écho : le travail des femmes prenant une importance prépondérante, les enfants sont confiés en masse à des nourrices. Les campagnes se vident de leurs femmes, qui viennent en ville comme nourrices en laissant leurs propres enfants à la famille. Face à une mortalité de 71 % chez les enfants en nourrices, et 15 % chez les enfants allaités par leur mère, les médecins insistent sur l'urgence de recourir à l'allaitement par la mère. **En 1873**, la moitié des enfants français sont allaités par leur mère, à la demande, pendant 1 ou 2 ans.

**1893** voit naître la première « Goutte de lait » : l'ancêtre du lactarium (1947) fournit du lait de femme pour les mères qui travaillent. À la fin de ce XIX<sup>e</sup> siècle, un tiers des petits Parisiens sont mis en nourrice à la campagne, tandis qu'une partie des enfants issus de la bourgeoisie sont allaités à domicile... par des nourrices.

Au **début du XX<sup>e</sup> siècle**, le courant féministe qui prévaut en France considère le corps de la femme et ses fonctions biologiques (règles, grossesse, allaitement) comme une fierté. L'allaitement est revendiqué comme un « devoir de mère » et une question vitale pour la France. Leur combat est celui contre les nourrices et le biberon qui fait alors des milliers de morts. À cette époque, La Société de l'allaitement maternel, créée pour soutenir l'allaitement, adhère à la Fédération française des sociétés féministes. La maternité et l'allaitement sont alors au cœur du combat des féministes.

La **Première Guerre mondiale** va jouer en faveur de l'allaitement : le recours aux nourrices diminue drastiquement. Les femmes remplacent les hommes dans les usines et les mesures en vigueur aujourd'hui pour permettre l'allaitement sur le lieu de travail sont instituées. Par ailleurs, des médecins développent des formules à base de lait animal et les recommandent fortement. L'usage du biberon se développe. L'allaitement devient « scientifique » : tétées à heures fixes et de durée limitée. L'âge du sevrage baisse constamment pour passer de 18 mois recommandés en 1887 à 3 mois en 1978.

Après la **Seconde Guerre mondiale**, renversement de tendance : la maternité est vue par beaucoup de féministes comme un esclavage, et le biberon comme l'instrument de la libération de la femme. Les femmes qui revendiquent le droit à allaiter sont considérées par certaines comme des traîtres à la cause. Ce courant de pensée continue à faire entendre sa voix aujourd'hui et certaines femmes ont du mal à trouver leur place entre leur désir d'allaiter et leur combat pour la place de la femme.

Dans les **années soixante-dix**, les taux d'allaitement se ressaisissent (46 % en 1976), mais il faudra attendre 1996 pour les voir décoller, pour atteindre 66,3 % en 2007. En 2013 (date des derniers chiffres officiels), ce taux stagne à 66 %.

# 1. PRENDRE SA DÉCISION

**P**our certaines, c'est une évidence depuis l'enfance : elles allaiteront. Pour d'autres, c'est hors de question... jusqu'au test de grossesse positif ou même l'accouchement, voire la première fois qu'elles tiennent leur nouveau-né dans les bras. Chaque femme a une histoire personnelle avec l'allaitement : tout le monde a été soit allaité, soit nourri au biberon et en garde une trace. Allaiter ou non son enfant fait partie des questions que chacune se pose à un moment donné. Et la réponse n'est pas toujours simple. Les pères aussi s'interrogent, avec un peu plus de distance, cette question ne concerne pas leur propre corps, l'enjeu n'est pas le même.

## **C'est vous qui décidez et personne d'autre**

Ce choix d'allaiter ou non est personnel et vous le ferez en fonction de votre histoire, du rapport à votre corps, de vos convictions, de votre entourage, du souhait du père de votre enfant et de bien d'autres paramètres qui font que vous êtes vous.

## ***C'est mon premier bébé***

J'allaite ou pas ? Vous vous posez la question pour la première fois... ou vous ne vous la posez pas.

**Pour vous, la question est superflue :** vous n'avez jamais imaginé ne pas allaiter. Cela fait partie de votre culture familiale. Vous n'avez pas une image exclusivement sexuée des seins, et leur fonction de nourrissage ne vous choque pas. Vous pouvez même vous étonner que d'autres se posent la question. Peut-être, même, vivez-vous l'allaitement comme un hommage à vos seins. Ou êtes-vous tout simplement convaincue que votre lait est l'aliment idéal et ne peut pas être remplacé.

“ La question ne se posait pas pour moi, j'ai toujours vu des photos de ma maman qui m'avait allaitée ainsi que mon frère. Ma grand-mère aussi était une maman allaitante.

Depuis toute petite, j'ai toujours entendu parler de ce sujet sans tabou et sans chichis. Peut-être même avec une certaine fierté. Alors pour mes trois bébés c'était « allaitement », et je suis super-heureuse de l'avoir fait – durant 9 mois pour mon petit dernier pour qui ce fut une belle réussite – tout en travaillant de nuit et en ayant les deux autres (encore petits) à gérer.

”  
**Floriane**

**Pour vous, c'est « oui ! » sans hésitation,** ce choix est le fruit d'un long mûrissement, vous y avez réfléchi bien avant la conception de ce bébé. Vous avez minutieusement pesé le pour et le contre. Vous avez même pensé à la façon de revenir en arrière au cas où vous n'auriez pas fait le bon choix, que ce soit le sein ou le biberon. Vous pourriez être cette adolescente qui a toujours dit à ses amies qu'elle allaiterait ses enfants... quand elle en aurait.

“ Je crois avoir toujours su que j'allaiterais. La première femme que j'ai vu allaiter est ma cousine, de 10 ans mon aînée, j'étais à la fois un peu gênée et émerveillée de la voir donner le sein à sa fille. En commençant mes études (de sage-femme), je me disais que plus tard j'allaiterais 3 mois. Enceinte de mon premier enfant, je pensais l'allaiter 6 mois, puis finalement l'allaitement était tellement simple,

→

tellement pratique, et convenait si bien à mon fils, à mon mari et à moi-même que je me suis demandé pourquoi arrêter. J'ai finalement allaité 2 ans !

”  
**Caroline**

**Ni « oui » ni « non » :** l'allaitement ne s'impose pas de lui-même pour vous, mais vous êtes sensible à ses avantages, comparé au biberon. **En effet allaiter c'est :**

- **Pratique et gratuit.** Pas de biberon à préparer, pas de lait à acheter, pas besoin de se lever la nuit pour préparer un biberon, pas de vaisselle, pas de lait à choisir, un lait toujours prêt et à la bonne température, la possibilité de sortir sans emporter quoi que ce soit, pas besoin de faire patienter son bébé pendant que le biberon chauffe, juste un vêtement à soulever pour satisfaire la faim de votre nourrisson et bien sûr un lait gratuit !

“ J'avais décidé d'allaiter pour plusieurs raisons : le naturel de la chose, l'économie réalisée, le côté pratique et surtout tous les bienfaits qu'apporte l'allaitement sur le corps de la maman.

J'ai eu une césarienne en urgence et il se trouve que, totalement démoralisée, j'ai dit à mon conjoint que je n'y arriverais pas. À ma grande surprise, il voulait absolument que j'allaite, donc la dernière raison fut la volonté et le soutien de mon conjoint !

”  
**Marie-Jeanne**

- **Réparateur.** Le choix d'allaiter peut venir réparer quelque chose dans votre histoire : vous n'avez pas été allaitée et vous le regrettez, ou bien vous avez été allaitée mais cela s'est mal passé. Ici, le rapport à sa propre mère joue un grand rôle. Elle-même peut avoir regretté de ne pas vous avoir allaitée parce qu'à ce moment-là personne ne le faisait. Elle peut avoir mal vécu ses allaitements et n'avoir pas reçu d'aide à une époque où plus personne ne soutenait l'allaitement. C'est aussi le rapport à votre corps qui peut avoir besoin de réparation : un antécédent d'abus sexuel peut conduire à vouloir se réapproprier son corps dans une dimension qui n'a pas été atteinte par l'abus. Si vous avez vécu une maladie grave, l'allaitement peut être vécu comme une victoire sur la maladie. De nombreuses raisons peuvent amener à vouloir réparer quelque chose avec l'allaitement.

“ J’ai choisi d’allaiter suite à plusieurs avis de jeunes mamans autour de moi, et aussi par défi car ma mère, décédée en 2001 d’un cancer du sein, m’a toujours exprimé son regret de ne pas m’avoir allaitée plus de quelques jours (je suis née en 1983 et la maternité de Lens ne proposait pas d’aide à cette époque). Quelque part je voulais qu’elle puisse être fière de la « re-lait-ve ». Ce qui a achevé de me convaincre, c’est le discours de l’échographiste qui me suit depuis plusieurs années et qui m’a vanté les bienfaits de l’allaitement pour ma propre santé – jusqu’alors je connaissais plutôt les bienfaits pour le bébé. ”

**Stéphanie**

“ L’allaitement ne fait pas partie de ma culture familiale. Ma mère a donné le biberon à ses 4 enfants, trouvant cela plus pratique et tellement « plus moderne ». Mes deux sœurs ont fait pareil. Lors de mes cours de préparation à l’accouchement, le fils aîné de ma sœur cadette, âgé de quelques semaines, était hospitalisé pour une maladie orpheline, grave, qui ne se soigne pas, mais non mortelle, qui empêche le gros intestin de fonctionner. J’étais inquiète et j’ai parlé de lui avec la sage-femme, elle a enchaîné sur les bienfaits de l’allaitement (rien à voir pourtant !) et je me suis entendue répondre « oui » quand elle m’a demandé si je pensais allaiter mon enfant. Je n’y avais jamais pensé avant ! ”

Le soir, j’en ai parlé à mon mari... qui a trouvé ça très bien, et qui a beaucoup apprécié les premières nuits de notre fils, car il n’a jamais eu besoin de se lever.

J’ai allaité mon fils jusqu’à la reprise de mon travail, il avait 5 mois, puis ma fille en exclusif jusqu’à 4 mois, ensuite progressivement matin et soir, puis le matin jusqu’à ses 10 mois.

C’est un choix que je n’ai jamais regretté. Mes enfants ont rarement été malades, alors qu’ils sont tous les deux allés à la crèche, et n’ont pas d’allergie. ”

**Isabelle**

“ Bien avant la naissance de notre fille, je voulais allaiter. Je trouvais ça beau, sans trop savoir pourquoi. Et ma mère n'ayant pu m'allaiter (on lui a dit que son lait était mauvais pour moi, ça lui a fait perdre toute confiance en elle, alors que j'étais son premier bébé, qu'elle était à l'étranger, etc.), c'était aussi une sorte de réparation. ”

Virginie

- **Écologique.** Les mamans impliquées dans la préservation de la planète ne resteront pas insensibles aux économies que l'allaitement génère. Pas d'élevage de vaches, donc pas de transformation de leur lait, pas d'emballage pour contenir les préparations pour nourrissons ni production de biberons et tétines (ce n'est pas rien si l'on tient compte des biberons en doses uniques utilisés en milieu hospitalier). Le lait maternel ne réclame aucun système de stérilisation, qui peut être polluant ou utiliser beaucoup d'énergie. Il ne requiert aucun système de chauffage qui coûte de l'énergie, ne produit aucun déchet, n'engendre aucune pollution...
- **Naturel.** Pour certaines personnes qui s'appliquent à ne pas acheter des produits transformés pour leur propre alimentation, l'allaitement s'inscrit dans la même philosophie : inutile d'acheter des aliments extérieurs, c'est du fait maison.
- **Bon pour la santé.** Faire tout ce qui est en leur pouvoir pour assurer une bonne santé à leur bébé est bien sûr au cœur des préoccupations des parents. L'allaitement leur permet de savoir qu'ils donnent le meilleur à leur bébé. Pour connaître le détail des bienfaits de l'allaitement, vous pouvez vous reporter à la partie sur les propriétés du lait maternel (p. 48).

“ J'avais décidé d'allaiter ma fille Nausicaa, née en 2009, pour deux raisons. La première est que nous sommes, son papa comme moi, des personnes allergiques et asthmatiques et j'avais lu qu'allaiter permet de diminuer les risques d'allergie pour le bébé. La seconde tient plus à notre façon de consommer. Nous essayons, le plus possible, de consommer de façon respectueuse pour l'environnement (local et bio) et allaiter nous paraissait de ce point de vue un choix cohérent, plutôt qu'un lait en poudre nécessitant de l'énergie pour sa fabrication, son transport et l'intervention de l'industrie agroalimentaire, en qui nous n'avons pas totalement confiance. →

Pour mon fils, Lemmy, né en 2012, les raisons ont un peu changé, suite à un allaitement long et réussi pour notre premier enfant. Les premières raisons qui m'ont poussée à allaiter se sont mêlées à d'autres, en particulier cette relation sans équivalent avec mes enfants : j'ai adoré les sensations et les sentiments que l'allaitement me procurait. Par ailleurs, la praticité de l'allaitement (rien à transporter, une grande facilité pour rendormir l'enfant la nuit et me rendormir également) et son coût ont contribué à mon choix d'allaiter mon deuxième enfant. ”

Julie

“ Pendant ma première grossesse, j'ai décidé d'allaiter quand j'ai pris conscience que je voulais donner un maximum de chances à mon enfant d'être en bonne santé. Il faut savoir qu'au moment de ma grossesse mon père venait d'apprendre qu'il avait une tumeur cancéreuse dans un rein (heureusement soignée aujourd'hui), que plusieurs décès dans ma famille sont survenus des suites de cancer et que plusieurs membres de ma famille sont victimes de maladies dégénératives. Or je pense qu'une meilleure alimentation permet de limiter les risques de contracter ces maladies de civilisation. Grâce à cette grossesse et au congé maternité j'ai eu plus de temps libre, j'ai pu prendre de la distance par rapport à mon travail, j'ai commencé à me documenter sur l'alimentation saine et j'ai modifié progressivement ma façon de manger. Dans les livres que j'ai lus, l'allaitement maternel était mis en avant. Mais je savais que ma mère ne nous avait pas allaités mon frère, ma sœur et moi par « manque de lait en revenant à la maison ». J'étais persuadée qu'il y avait un facteur génétique mais j'étais tellement déterminée à y arriver que j'ai pris un maximum de renseignements. ”

Aurore

**Vous êtes partagée :** vous pensez que ce serait mieux pour votre bébé qu'il soit allaité (et vous voulez faire le meilleur pour lui), mais utiliser vos seins pour le nourrir vous dérange. Vous allez devoir faire un choix en fonction de ce qui est le plus important pour vous et ce choix n'est pas facile. Vous ne serez peut-être pas satisfaite à 100 %, du moins au début : vous pourrez être heureuse de donner le meilleur à votre bébé tout en étant mal à l'aise au moment de la mise au sein, par exemple. Sachez également qu'il est possible de tirer votre lait grâce à un bon tire-lait pour le donner à votre

bébé au biberon. C'est une option choisie par certaines qui n'envisagent pas le contact corporel de la tétée avec leur bébé. Nous développerons cette option plus loin (p. 114).

**C'est trop stressant pour vous :** au sein, on ne sait pas ce que boit le bébé. Est-ce que mon lait est bon, assez nourrissant ou en quantité suffisante ? Est-ce que je peux faire confiance à mon bébé pour les horaires de tétées ? Bref, avec l'allaitement, on ne peut pas contrôler l'alimentation de son enfant. Le choix du biberon peut sembler plus simple, mais il est aussi un sujet d'inquiétude, au point parfois de plaider en faveur de l'allaitement : l'alimentation artificielle nécessite un apprentissage, sous peine de causer des dégâts sur la santé de l'enfant. Beaucoup de personnes ne connaissent pas l'importance d'une bonne reconstitution des préparations pour nourrissons (voir p. 174) sur la santé de l'enfant. De même, les parents ignorent souvent quelle préparation pour nourrissons choisir et prennent d'emblée celle donnée à la maternité sans en connaître les avantages et les inconvénients. En effet, pour le choix d'une préparation pour nourrissons, il faut s'en remettre à un médecin qui a lui-même reçu une formation sur le sujet. Faire le choix du biberon n'est pas si simple !

“ Étant plutôt « paresseuse » et pas très portée sur les tâches ménagères, je ne me sentais pas capable de réussir à faire en temps et en heure la vaisselle des nombreux biberons, d'avoir toujours suffisamment de lait en poudre en stock, et ce souci d'organisation inquiétait aussi mon mari. Avec l'allaitement, c'est toujours prêt, à bonne température, et aucune vaisselle à faire. Que du bonheur, et bien moins de tracas ! Allaiter, c'est avoir un bon prétexte pour ne rien faire ou faire une sieste avec son bébé. J'étais également très sensible au côté économique de l'allaitement. Le budget « boîtes de lait » pourrait servir à autre chose d'utile.

”  
Floriane

“ Peu d'exemples d'allaitement autour de moi (excepté ma belle-sœur qui a allaité ses jumeaux 9 mois !), mais pour moi, ça me paraissait plus logique... et le biberon me stressait ! Quelle quantité, tétine etc. ?

”  
Ève

**Vous n'êtes pas convaincue... jusqu'au coup de cœur.** Vous ne vous êtes pas posé la question plus que ça, mais quand on vous parle d'allaitement à la maternité pendant la grossesse, ou que le père du bébé à venir vous pose la question, la réponse fuse toute seule : un « oui » franc et massif, qui semble vous échapper.

“ En voyant une amie allaiter, j'ai eu le déclic.

Sandrine ”

**Votre cœur dit oui, mais votre corps dit non.** Un autre facteur déterminant dans votre décision d'allaiter ou non est le rapport que vous entretenez avec votre corps. Si vous êtes à l'aise avec votre image corporelle, que vous avez l'habitude de prendre soin de votre corps, donner le sein à votre bébé peut vous sembler un acte simple et sans problème particulier... ou vous pouvez redouter de mettre votre corps à la disposition de votre bébé.

“ J'ai toujours été fâchée avec mes seins. Gros, encombrants, inutiles sauf pour attirer les regards lubriques... Je me suis dit qu'ils allaient enfin avoir une utilité. L'idée que j'aurais toujours sur moi de quoi nourrir mon bébé est aussi très libérateur dans la vie de tous les jours.

Valérie-Anne ”

Pour celles qui entretiennent un rapport compliqué à leur propre corps, la décision peut ne pas être simple. Vous n'avez pas l'habitude de regarder votre corps, d'en prendre soin et vous avez plutôt tendance à le cacher. La simple idée de dénuder votre sein pour l'offrir à votre enfant peut vous être très pénible. Sachez que vous pouvez allaiter sans que personne ne voie votre sein : si vous portez un vêtement un peu ample que vous soulevez pour proposer le sein, cela reste très discret. De plus, une fois au sein, la tête du bébé cache complètement celui-ci.

Certaines femmes ont été victimes de violences sexuelles (histoires d'inceste, de viol ou d'agression) et ne supportent plus aucun contact physique. Ou bien elles ont réappris à vivre une sexualité satisfaisante, mais l'idée de mettre leur bébé au sein réactive ces souffrances anciennes. Cela peut être particulièrement compliqué pour elles d'envisager de mettre leur bébé au sein. Il est utile d'en parler à une personne compétente (psychothérapeute,

consultante en lactation par exemple). Mettre des mots sur cette souffrance ne va pas résoudre vos problèmes d'un coup de baguette magique, mais permettra de trouver ce qui vous dérange exactement dans le fait d'allaiter et ainsi d'envisager des solutions qui vous conviennent.

“ L'une de mes patientes avait été victime d'inceste pendant une grande partie de son enfance. Elle souhaitait allaiter parce qu'elle voulait donner le meilleur à son enfant mais le corps à corps avec son bébé était inenvisageable pour elle. Je lui ai montré qu'il était possible d'allaiter de manière à ce que le seul contact réel soit celui de la bouche de son enfant sur le sein, elle pouvait avoir tout le reste du corps habillé. De cette manière, elle a pu allaiter sans que cela lui pose problème même si elle n'a jamais considéré les tétées comme un moment de plaisir corporel. ”

Véronique Darmangeat

**Vous êtes gênée par le côté animal de l'allaitement.** Certaines femmes n'ont jamais vu allaiter et ne se sont pas projetées comme « allaitante ». Elles peuvent être gênées par une fonction de leur corps qu'elles n'ont pas eu l'occasion de voir à l'œuvre dans la société qui les entoure. Les seins ont essentiellement un rôle érotique dans nos pays occidentaux. Vous pouvez être dérangée de leur donner un autre rôle. Pour certaines, c'est une fonction du corps qui nous rapproche de notre côté animal et cela les dérange. Pour surmonter cela, certaines femmes intellectualisent beaucoup l'allaitement. Cela leur permet de le rendre plus « humain ».

“ Ma belle-mère est vietnamienne et a allaité ses 5 enfants très longtemps. Dans la tête de mon mari, il était inconcevable que je n'allait pas. Cependant, j'étais jeune (20 ans) et pour moi c'est l'allaitement qui était inconcevable. Je pense qu'il y avait trop de connotations sexuelles pour moi dans le fait d'allaiter.

On en a discuté longtemps et un jour il m'a dit : « On coupe la poire en deux, tu allaites quand le bébé naît, et ensuite si ça ne va pas, tu arrêteras dès que tu le voudras. » Je lui ai dit : « OK, on fait comme ça », persuadée que j'arrêterais directement après les premiers jours.

J'ai souffert, seule, sans accompagnement. J'ai même mixé, à la naissance, biberon et allaitement. Je n'arrivais à allaiter qu'allongée,

→

il m'a fallu des semaines pour allaiter assise. J'ai résisté aux crevasses, aux douleurs insupportables et j'ai allaité 10 mois et exclusivement (j'ai rattrapé le coup toute seule) pendant 6 mois.

En fait, j'ai juste adoré ça, sans jamais me poser de questions sur quelque connotation que ce soit !

”

**Natacha**

**Mes seins, j'y tiens, je veux qu'ils restent beaux.** Vous faites peut-être partie des femmes qui ont peur que l'allaitement abîme leurs seins. L'allaitement en lui-même ne risque pas d'abîmer vos seins. Vos seins vont se développer au cours de la grossesse et ce changement de volume peut parfois changer la tonicité de la peau. Les seins changent d'aspect tout au long de la vie d'une femme. Au cours d'un allaitement bien conduit (sans gros problème d'engorgement par exemple), la taille des seins va varier de manière douce. La glande mammaire se développe au cours de la grossesse et involue (son volume diminue à nouveau) au moment du sevrage. On peut alors avoir l'impression d'avoir des seins « mous ». Il faut laisser le temps aux cellules graisseuses de reprendre leur place alors qu'elles ont été poussées par le développement de la glande mammaire au cours de la grossesse. L'aspect des seins peut encore varier pendant 1 an après la fin du sevrage. Toutes les femmes ont des seins différents qui ne réagiront pas de la même manière aux changements de volume dus à la grossesse. Certaines femmes vont avoir des seins plus volumineux après leurs grossesses et allaitements successifs alors que d'autres auront la sensation de voir leurs seins fondre. Il n'y a pas d'explication médicale à ce phénomène. Ces variations individuelles sont normales et imprévisibles. Il est important de se souvenir que ce sont les brusques variations de volume des seins qui sont susceptibles de détendre la peau. Or, il y a beaucoup plus de risques de subir un gros engorgement après la naissance si l'on choisit de ne pas allaiter. En effet, la lactation se déclenche chez toutes les femmes, même chez celles qui ne souhaitent pas allaiter. C'est pourquoi si l'on n'a pas de bébé pour drainer les seins, on a beaucoup plus de risques de faire un gros engorgement.

**Dans tous les cas de figure, il est essentiel que vous fassiez un choix qui vous convient** et vous êtes la seule à pouvoir le faire. Pour cela, il vaut mieux que vous possédiez des informations complètes et à jour sur l'allaitement pour que votre choix soit un choix éclairé.

Et rassurez-vous : **rien ne vous oblige à faire un choix définitif dès la grossesse.** Il est toujours possible de tester l'allaitement à la naissance et d'arrêter si cela ne vous convient pas. Ou de commencer l'allaitement quelques jours après la naissance si, finalement, donner le biberon ne vous plaît pas. Cette dernière option n'est pas la plus simple à mettre en œuvre mais elle est toujours possible. Si vous ne trouvez pas d'aide dans ce cas, contactez une consultante en lactation qui saura vous aider.

“ Je suis médecin généraliste, expatriée en Inde depuis août 2010. À mon arrivée à Delhi, j'étais enceinte de 6 mois. Mais dès que j'ai su que j'étais enceinte, j'ai su que je voulais allaiter.

Un sentiment instinctif auquel j'ai voulu ajouter des motivations plus concrètes ; simplicité, « facilité ». L'hygiène, et notamment la qualité de l'eau, est loin d'être excellente ; la nécessité de stériliser l'eau des biberons ne me rassurait pas.

Durant ma grossesse, j'ai lu des bouquins, potassé Internet et surtout, j'ai posé toutes les questions auxquelles j'ai pensé à une amie qui avait eu deux allaitements prolongés.

À la naissance, je me sentais prête. J'ignorais si cela allait réussir ou pas, j'ignorais la durée de cet allaitement...

Mais j'ai essayé et réussi. Cela a duré 5 mois et j'en suis fière.

Je ne peux m'empêcher de penser qu'au-delà des motivations financières, du « c'est mieux pour le bébé », il doit y avoir une motivation presque instinctive, voire « animale » pour que cela réussisse. ”

Soma

### ***Est-ce que j'ai envie de (re)vivre ça ?***

**Vous avez allaité votre (vos) enfant(s) précédent(s).** Si tout s'est bien passé, vous aurez certainement envie de renouveler l'expérience. Vous n'aurez pas ou peu de peurs car vous connaissez déjà l'allaitement. En revanche, si l'allaitement s'est mal passé, vous allez peut-être hésiter à recommencer. Une mauvaise expérience est souvent difficile à accepter et vous pouvez redouter de rencontrer les mêmes difficultés.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Ma bible de l'allaitement**  
Véronique Darmangeat



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E