

Soutien à l'Allaitement



**Nos conseils pour
Allaiter en Douceur**



Bienvenue

Je suis Caroline de Ville, maman de 4 enfants, médecin généraliste belge, conseillère en allaitement (ICBLC) et fondatrice de **l'Institut Au Sein en Douceur**.

A la suite d'un allaitement très douloureux avec mon aînée, et écourté très rapidement, je pensais ne pas pouvoir allaiter mes autres enfants. Persuadée que mon corps n'était pas fait pour allaiter. Pourtant en étudiant l'allaitement, en m'entourant de personnes formées, informées et bienveillantes envers l'allaitement, j'ai finalement réussi à allaiter exclusivement mon 2ème, mon 3ème et mon 4ème enfant.

Après des années de lectures, formations, réflexions sur l'allaitement, le maternage, le 4ème trimestre de grossesse..., je suis très fière de dire que j'allaites toujours ma petite dernière de 2 ans, sans avoir peur une seconde du regard des autres.

Pourtant pour mon second enfant, je n'osais plus dire à mon entourage que j'allaitais encore après 6 mois.



Maintenant, ma compréhension de l'allaitement et du maternage ont bien changé. J'en suis fière. Je n'ai plus peur de le dire, d'expliquer ce qui est normal pour **les descendants de l'homo sapiens**, les mammifères que nous sommes.

Toutes les mères sont capables **d'allaiter dans la mesure où elles** sont bien préparées, informées et entourées par des professionnels qui les soutiennent !

Si vous souhaitez en savoir plus **sur mon histoire de l'allaitement et pourquoi l'Institut Au Sein en Douceur existe aujourd'hui**, je vous invite à écouter le premier épisode de mon podcast.



[Découvrez mon histoire dans mon premier podcast sur l'allaitement](#)

1. Les fausses croyances autour de l'allaitement

→ **Allaiter c'est fatiguant**

Est-ce **l'allaitement** qui fatigue ou tout simplement le changement de rythme de vie suscité par **l'arrivée** de bébé ? Est-ce que la maman non allaitante se sent réellement moins fatiguée ?

L'allaitement produit une hormone de bien-être appelée Ocytocine ou encore hormone de **l'Amour**. Cette hormone, dont **j'explique** en détail le rôle et les bienfaits dans **l'accompagnement de Soutien à l'allaitement**, est essentielle à **l'allaitement**.

Relaxante et apaisante, elle peut faire du temps **d'allaitement** un temps de repos. Elle aide également au sommeil de la maman et de son bébé.

Le lait maternel contient de plus de la mélatonine qui favorise le sommeil du bébé allaité et le repos de sa maman.

→ **Le bébé allaité devient dépendent de sa maman**

On ne "gâte" pas un nouveau-né ou un bébé. Au contraire, on le soigne, on **l'aide** à **s'adapter** à son nouvel environnement. Il a besoin **d'être** rassuré pour **s'adapter** au monde auquel il appartient désormais. **La notion de "profiter de maman"** est totalement dénuée de sens dans ce contexte.



→ **Le bébé allaité ne fait pas ses nuits**

Le bébé allaité a souvent une meilleure qualité de sommeil grâce notamment à la mélatonine contenue dans le lait maternel. Il est cependant tout à fait normal **qu'un** bébé ne fasse pas ses nuits. Son sommeil a un mécanisme particulier qui doit être compris par les parents.

→ **Allaiter, abîme la poitrine**

Attendre un enfant change le corps de la mère. Dès le début de la grossesse, la physiologie des seins évolue car les glandes mammaires se préparent à la production du lait. Cela est vrai que **l'on** allaite ou non.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les fausses croyances autour de **l'allaitement**, je vous invite à lire mon article sur ce sujet.



[Lire l'article sur les Fausses croyances](#)

2. Respecter la physiologie de la naissance

L'allaitement est la suite hormonale logique de la naissance pour autant que sa physiologie soit respectée. En effet, **l'allaitement se prépare sous l'influence des hormones de la grossesse et démarre à la naissance du bébé qui va avoir des réflexes naturels le portant à se diriger vers le sein de sa maman pour téter.**

Cette étape est facilitée par la première tétée découverte en peau à peau qui suit directement la naissance du bébé et **peut-être entravée si l'accouchement se fait dans un cadre médicalisé. J'ai été marqué lors de mes études de médecine et mon stage en gynécologie par ces naissances médicalisées peu respectueuses de la physiologie naturelle.** Il est tout à fait possible de donner naissance naturellement **en maternité, clinique ou à l'hôpital, mais il faut s'assurer que l'équipe soignante y soit attentive et vous soutienne dans votre projet d'accouchement naturel.**

J'ai moi-même accouchée naturellement 3 fois en maternité et ensuite chez moi à la maison. Il y a quelques années, je vous aurais dit « accoucher à la maison », il faut être fou ! ». **Pourtant de nombreuses études montrent qu'accoucher dans le confort de sa maison est tout aussi sécurisé que d'accoucher à la maternité.**



Je vous invite à consulter l'ouvrage « Les femmes méritent mieux » de Marie Hélène Laye qui présente une série de données scientifiques sur ce sujet. **Ce livre m'a profondément marqué. Il a remis en question tout ce que j'avais appris** durant mes études de médecine.

J'ai d'ailleurs écrit un article pour mon site à la suite de sa lecture (cf. lien en bas de page).

Encore une fois, je suis une rêveuse et une optimiste tout à fait réaliste, toutes les femmes doivent pouvoir donner naissance librement et dans le respect de leurs choix et de la physiologie.



[Lire l'article à propos de l'accouchement à domicile](#)

3. Savoir s'entourer

Il est essentiel de rechercher les professionnels de la santé qui vous soutiendront dans votre allaitement.

Dans ma pratique d'accompagnement de mamans, j'ai entendu trop de témoignages de mamans qui ont arrêté d'allaiter parce qu'elles n'ont pas reçu le soutien et les conseils qu'elles auraient pu recevoir de professionnels de la santé formés à l'allaitement. Non ! Allaiter ne doit pas faire mal. Non ! Allaiter ne doit pas fatiguer ou être source de stress pour la maman et son bébé. L'allaitement est naturel, harmonieux et une aventure de douceur que toutes les mères peuvent expérimenter si elles sont bien soutenues et préparées. C'est parce que j'en suis convaincue que j'ai créé l'Institut Au Sein en Douceur qui forme les professionnels de santé à l'allaitement et l'accompagnement de soutien à l'allaitement, 100% virtuel, pour les mamans allaitantes et les futures mamans.

Alors n'hésitez pas, entourez-vous avant la naissance ou si vous rencontrez des difficultés à allaiter : sage-femme, doula, **conseillère en allaitement, pédiatre, médecin généraliste...**

Les professionnels de santé qui vous soutiendront existent.

Pour les identifier, voici quelques questions qu'il est intéressant de leur poser :



→ **Choisir son pédiatre**

Est-ce un professionnel formé à **l'allaitement** ?

Travaille-t-il avec un réseau de professionnels pour référer les mamans allaitantes en cas de besoin ?

Que propose-t-il si le bébé allaité ne prend pas assez rapidement de poids ?

Travaille-t-il avec des maternités "**Amis des bébés**" ?

Peut-il recommander un établissement de naissance avec un dispositif de soutien aux mères allaitantes ?

→ **Choisir son gynécologue**

Favorise-t-il **l'accouchement** naturel ?

Accepte-t-il le peau à peau pendant au moins 50 minutes après la naissance ? Est-ce possible directement pendant la césarienne ?

Accouche-t-il dans un hôpital « Ami des bébés » qui soutient **l'allaitement** ?

N'hésitez pas à poser autant de question **qu'il** vous semble nécessaire et à multiplier les rencontres pour parler de votre projet de naissance et **d'allaitement**.

4. Comprendre le rôle de l'ocytocine

Une histoire d'amour ...



L'ocytocine, l'hormone de l'Amour, de l'orgasme, de la grossesse, de la naissance, de l'allaitement et du postpartum. Tout simplement l'hormone du bien-être de l'être humain.

L'ocytocine est un pépite commune à tous les mammifères. Elle existe depuis la nuit des temps. Et plus notre système nerveux en produit, plus sa production est exponentielle.

Le rire, le soutien, la légèreté, la méditation, la chaleur, un massage, se sentir entourée ... Dans l'allaitement, son rôle est d'éjecter le lait des alvéoles lorsque bébé va téter. Sans ocytocine, le bébé aura beau téter, le lait ne viendra pas. L'ocytocine calme l'amygdale (le centre des émotions) et libère la dopamine (l'hormone du plaisir, du désir et de la récompense) pour être sûre d'être addictive... à son bébé, à l'allaitement, au maternage...

Vous souhaitez en savoir plus sur cette formidable hormone:



[Lire l'article à propos de l'ocytocine](#)

5. Le rôle du 4eme trimestre de grossesse

Lors de la naissance de ma fille aînée, famille et amis ont **défilé à la maternité et à la maison après notre retour**. C'était la première petite enfant pour nos 2 familles et le premier bébé pour beaucoup de nos amis. Ma fille passait de bras en bras. Notre excitation et notre fierté étaient à son comble !

Nous ne nous sommes pas rendus compte de l'importance de nous reposer avec notre bébé, de la garder uniquement pour nous et nos familles très proches. Les autres pouvaient attendre pour la rencontrer.

Nous **l'emmenions** partout avec nous, au prétexte que nous souhaitions continuer notre vie sociale malgré **l'arrivée** de notre bébé. Le démarrage de mon allaitement a été catastrophique...

Je **n'avais** alors aucune notion du 4ème trimestre de grossesse. Je ne me rendais pas compte de **l'importance** de rester allongée au calme avec mon bébé proche de moi. Cela aurait dû être une priorité pour elle et pour moi. La médecine Ayurvédique (inspirée par la médecine chinoise) insiste **d'ailleurs** sur **l'importance** de la proximité mère – enfant.

THIS HOME HAS A NEW BABY!

NAME: Lucie
BIRTHDATE: March 15, 2019
WEIGHT / LENGTH: 9lb 9.5oz / 4.37Kg / 22"
BORN TO: Benoit & Carline

BIRTH IS HARD WORK. To maximize recovery, mother and baby are spending most of the day resting and adjusting to one another. Please limit your visit to ten minutes. Do not come in if you or your children are sick.

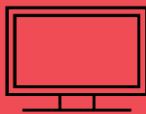
If you are asked to stay longer, help out by doing one or more of the following (circled):

- Help with: child care & whatever needed.
- Prepare or arrange for a nutritious meal

Elle préconise que la mère reste allongée, collée à son bébé les 40 premiers jours en postpartum car cela conditionne sa santé future jusqu'à la fin de sa vie.

Le 4^e trimestre de grossesse est un temps « d'ajustement » essentiel pour le bébé et sa mère mais aussi pour le reste de la famille (papa, parents, frères et sœurs, etc.).

Pour en savoir plus, je vous propose de regarder l'interview que j'ai réalisé avec Ingrid Bayot pendant le 1^{er} confinement.



[Regarder l'interview d'Ingrid Bayot](#)

6. S'informer sur l'allaitement à la demande

C'est facile ! L'offre suit naturellement la demande.

L'allaitement à la demande ne signifie pas qu'il faut mettre son bébé au sein au moindre de ses mouvements ou au moindre pleur.

Lorsque la physiologie du 4ème trimestre de grossesse est respectée, la maman est connectée à son cerveau instinctif... En d'autres mots, son 6ème sens ou plutôt, selon moi, son 1er sens.

Grâce aux hormones (notamment la prolactine) de la grossesse et de l'allaitement, le cerveau des mères travaille pour développer encore plus leur instinct, d'abord pour donner naissance puis pour prendre soin de leur bébé.

Grâce à ces changements au niveau cérébral, pour autant que l'on ne stimule pas leur cerveau néocortex (le cerveau qui réfléchit), les mères ont tout ce qu'il faut en elles pour donner naissance (elles savent comment elles doivent se positionner pour donner naissance et elles savent exactement quand elles voudront pousser ou pas).



Cet instinct devient encore plus fort grâce aux hormones **sécrétées avec l'allaitement, en particulier la prolactine, encore elle...** C'est grâce à elle, que les mères savent exactement pourquoi bébé pleure, quand il voudra être mis **au sein, s'il doit faire pipi, s'il est fatigué...** Mais cela est possible si la physiologie du 4^{ème} trimestre de grossesse est respectée.

Pour en savoir plus sur l'importance de l'allaitement à la demande, je vous conseille cet article publié sur le site Au Sein en Douceur en janvier 2018 :



[Lire l'article sur l'allaitement à la demande](#)

7. Le sommeil du bébé allaité

Comprendre le fonctionnement du sommeil du bébé et de la maman est essentiel !

En effet, le sommeil de bébé est particulier, tout comme celui **de la maman allaitante est différent de ce qu'il était avant la naissance**. Mère nature les a tous les deux dotés de capacités particulières qui sont très largement ignorées. Or **lorsque que l'on comprend le fonctionnement (le pourquoi et le comment)** de ces particularités et capacités, on obtient la réponse à beaucoup de questions encore trop répandues :

- Pourquoi bébé a-t-il **des difficultés à s'endormir le soir ?**
- Pourquoi bébé ne fait-il pas ses nuits ?
- Se réveille-t-il **seulement parce qu'il a faim ? ...**

Malheureusement, dans nos sociétés occidentales, on fait **croire aux parents qu'un bébé doit dormir dans son lit et doit faire ses nuits dès le retour au travail de sa maman vers 3 mois environ.**



A nouveau, si on respecte les besoins des bébés et la physiologie de leur sommeil, je vous le dis tout de suite...il n'y a que peu de bébés qui font leur nuit à 3 mois. Et cela est totalement naturel.

Dans ce podcast, que je vous invite à écouter, je vous dis tout sur le rythme circadien du bébé et son fonctionnement, ainsi que sur le sommeil particulier de la maman allaitante. Il se modifie singulièrement pour lui permettre de se reposer **tout en s'adaptant aux besoins de son bébé. N'est-ce pas extraordinaire ?**



Podcast – Episode 7 : Le sommeil du bébé allaité

8. Allaitement et alimentation

« Votre bébé est allergique à votre lait ».

« Ne mange pas cela car cela va lui donner des coliques »

Ces phrases m'insupportent. Combien de mamans m'ont expliqué avoir arrêté l'allaitement parce qu'un professionnel de la santé lui avait dit que son bébé était allergique et/ou intolérant à son lait.

Aucune étude scientifique ne prouve ce genre d'affirmation. Un bébé n'est jamais allergique au lait de sa maman. Aussi, une alimentation variée est importante pour subvenir aux besoins de chaque maman.

A travers le liquide amniotique, votre bébé a été en contact avec tous les aliments que vous avez mangé pendant votre **grossesse. Il continue donc à l'être pendant l'allaitement à travers le lait maternel.**



Pour approfondir cette question de l'alimentation pendant l'allaitement, je vous propose d'écouter cet interview que j'ai réalisé avec Marie Crosset, nutritionniste.



[Écouter l'interview de Marie Crosset](#)

Mes recettes préférées pour une maman qui vient de donner naissance ...le bouillon (de poule, de poisson, de viande) et les boules d'énergie de dattes et de coco... dites-le à toutes les futures mères !

Toutes les mamans sont capables d'allaiter – j'en suis convaincue - si elles sont soutenues et correctement informées dans leur allaitement.

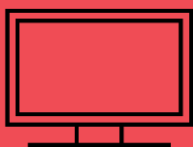
J'espère que ce fascicule vous en aura convaincu.

Si vous souhaitez poursuivre cette formidable aventure qu'est l'allaitement, je vous propose de découvrir mon accompagnement de soutien à l'allaitement.

Accompagnement de soutien à l'allaitement



L'accompagnement pour les mamans allaitantes et
les futures mamans
100 % en ligne



[Découvrir l'accompagnement en video](#)

40 vidéos

A regarder à votre rythme

**21 fiches
pratiques**

Et conseils à télécharger

**Groupe de
soutien**

Accès à un groupe privé

**Accès
illimité**



[En savoir plus sur l'accompagnement](#)

Programme de l'accompagnement

Module 1 - Introduction

- Visualiser son projet d'allaitement
- Comment libérer les peurs et les croyances ?
- Comment bien s'entourer ?



Module 2 - Anatomie et physiologie

- Anatomie du sein
- Les hormones de **l'allaitement** : l'**ocytocine** et la prolactine
- La régulation de la production du lait
- Les instinctifs de la mère et du bébé

Module 3 – Le sommeil du bébé allaiter

- La physiologie du bébé allaité
- Le co-dodo

Module 4 – Le démarrage de l'allaitement

- La naissance et la première tétée
- Les premiers jours de **l'allaitement**
- Quand mettre bébé au sein ?
- La succion et la prise de sein



- Position naturelle de **l'allaitement**
- Les autres positions pour allaiter
- Faut-il donner un ou deux seins ?
- Comment savoir si bébé a assez bu ?

Module 5 – La préparation à l'allaitement

- Le rôle du papa
- Faut-il acheter un cousin **d'allaitement** ?
- Faut-il préparer ses mamelons ?

Module 6 – En cas de difficultés

- Démarrage de **l'allaitement** après une césarienne ou un accouchement médicalisé
- Engorgement et montée de lait
- Crevasses et douleurs
- Mamelon plat ou inversé



- Que faire en cas de difficultés ?
- **L'impression** de manque de lait
- Conseils divers

Module 7 – Tirer son lait

- Pourquoi tirer son lait ?
- Comment tirer son lait ?
- Tirer son lait efficacement et rapidement
- Tirer son lait manuellement
- Tirer son lait au tire-lait électrique
- Comment réchauffer le lait maternel ?
- Comment donner le lait tiré à bébé ?
- Comment laver / stériliser tire-lait et contenants ?
- Comment entretenir son tire-lait ?