



***9 lunes pour allaiter votre bébé***

***" 9 mois de sang rouge, 9 mois de sang blanc."***

Shu Ki  
06 03 79 80 53

shuki@shantibyshuki.com  
shantibyshuki.com

## BIBLIOGRAPHIE

---

**“Le guide de l’allaitement naturel - Nourrir son enfant en toute liberté”,** Ina May Gaskin

*J’ai acheté dans la foulée le guide de l’allaitement naturel, que j’ai lu en parallèle du “Guide de la naissance naturelle” de Ina May Gaskin. Je cherchais un livre qui puisse m’accompagner dans la préparation à l’allaitement et répondre à mes questions.*

## **Espace Périnat Nation**

**Célia Dos Santos** - Auxiliaire de puériculture et consultante en lactation

2 rue Dorian 75012 PARIS

Métro RER Bus : Nation

06 69 35 65 87

[www.perinat-nation.net](http://www.perinat-nation.net)

*Célia est auxiliaire de puériculture aux Bluets où elle intervient également comme consultante en lactation ainsi qu'au CALM pour les ateliers allaitement.*

*En cas de doute, de conseils, trop de lait, pas assez, REF, DAL, n'hésitez pas à l'appeler, lui laisser un message sur son répondeur, elle vous rappellera et programmera un rendez-vous chez vous. Sa venue a été salvatrice pour moi. Quelqu'un à qui parler, exprimer mes doutes, vérifier les positions pour allaiter mon petit bout etc.*

**Carole Hervé** - Conseillère en lactation IBCLC

43 Rue Guy Môquet - 75017 Paris

Métro : Guy Môquet

06 82 31 32 59

<http://www.questiondallaitement.com>

*L'allaitement peut être délicat à mettre en place pour une jeune maman. Une professionnelle pourra vous aider à faire face... et répondre à vos questions et surtout vous donner des astuces personnalisées pour que vous puissiez allaiter en toute quiétude.*

## **Moment Partage Allaitement au CALM**

Régulièrement au CALM est mis en place à l'initiative, par et pour les mamans du CALM des ateliers sur l'allaitement sont mis en place au CALM. Des mamans allaitantes, qui ont allaité, racontent, partagent leurs expériences et répondent aux questions des futures mamans ou jeunes mamans allaitantes. Un moment convivial qui permet à toutes, et aux papas qui sont les bienvenus de trouver écoute, aide, et de se renseigner concrètement.

Peu importe que vous ayez fait un atelier pendant votre grossesse, ou à la naissance de votre enfant, vous êtes libre d'y assister autant de fois que vous le souhaitez.

## **Atelier Allaitement au CALM**

Tout aussi régulièrement que les Moment de Partage, des ateliers sont mis en place au CALM avec une conseillère en lactation Célia Dos Santos (qui travaille également à la maternité des Bluets et au Centre Périnat' Nation) pour une autre approche de l'allaitement. Cet atelier complète parfaitement le moment de partage et ouvre d'autres perspectives aux futures et jeunes mamans et peu éventuellement répondre aux petits soucis que l'on peut rencontrer lors de l'allaitement : engorgement, mastite, ref, lyphamgite etc.

Vous trouverez des moments de partage, des rencontres autour de l'allaitement soit avec la Leche League ou dans certains magasins ou via certains sites internet.

## PRÉPARER SON ALLAITEMENT :

---

**NEOBULLE** - soins cosmétiques maman, bébé etc  
Soin des mamelons - huile préparatrice  
Allaitement - huile coup de pouce etc

<http://www.neobulle.fr/>

Les produits Néobulle se trouvent dans différentes boutiques sur Paris, notamment chez Api Napi.

*Pour préparer vos seins à l'allaitement, vous pouvez les masser avec le soin des mamelons, huile préparatrice de Néobulle, ou avec un peu de colostrum pour celles qui en ont. Si ce n'est pas le cas, ne vous inquiétez pas, cela ne compromet en aucun cas votre allaitement (ce qui fut mon cas, et mon allaitement c'est très bien mis en route).*

*J'ai également pris l'huile pour l'allaitement... très pratique et facile d'utilisation. Chaque maman est différente. Une préférera les tisanes, une autre les huiles coup de pouce, une autre encore l'homéopathie, etc  
Beaucoup de solutions existent à vous de trouver celle qui vous correspond le mieux et alterner si vous le pouvez pour ne pas saturer ou vous lasser.*

**Weleda** propose également une gamme pour l'allaitement, ainsi que d'autres marques bio que je n'ai pas testé.

**Les coquillages d'allaitement** pour le soin des mamelons en début d'allaitement. 3 tailles en fonction du mamelon. La taille moyenne est la taille la plus fréquemment utilisée.

Sur le net, certaines pharmacie, Api Napi

*J'avais sur les conseils de ma sage-femme fait l'acquisition de ces coquillages. Les premiers jours, mon petit bout m'a énormément sollicité, des tétées quasi toutes les demi heures... l'avantage est que cela a favorisé la montée de lait, mais aussi un début de crevasse qui peut être très douloureuse. Les pansements de lait que l'on fait avec les coquillages ont vraiment aidé à la cicatrisation et permis de continuer à donner le sein en toute sérénité. Le plus simple pour moi est de les acheter avant l'arrivée de bébé pour les avoir en cas de besoin au même titre que la crème à la lanoline (Medela par exemple) ou le baume spécial tétée Maman bio.*

### **Essential Care - Baume spécial tétée Maman bio**

<http://www.bebe-au-naturel.com>

*J'adore ce baume, la texture (beurre de karité, huile d'olive, huile de noix de coco et calendula) qui change des crèmes à la lanoline (bien que j'en ai utilisé aussi, je préfère de loin ce baume surtout pour la texture). C'est très agréable à mettre quand les mamelons chauffent ou en cas de crevasses. J'ai alterné les coquillages avec ce baume. Et mon début de crevasse a très vite disparu. J'en mets quand je sens que mes mamelons sont beaucoup sollicités. Le petit plus : vous pouvez utiliser ce baume pour masser le périnée.*

## **Les tisanes d'allaitement :**

*Vous en trouverez beaucoup sur le marché... Je privilégie les tisanes bio bien sûr et surtout je les alterne pour ne pas saturer. Généralement elles se composent de fenouil, anis etc.*

*La naturopathe Laure en compose une sous le nom de Jeune Maman. Elle est en vrac. Vous la trouverez à la boutique en même temps que ses judicieux conseils.*

*Unis Vert Nature  
244 Rue Marcadet  
75018 PARIS*

*Métro : Guy Môquet*

*01 46 27 14 23*

*Certaines mamans vous dirons que le fenouil aide à la digestion de bébé et préconisent également de boire aussi des tisanes de camomille pour soulager le petit ventre de bébé.*

*Il faut au moins en boire un litre par jour. Voir de mettre de l'hydrolat bio et buvable de camomille sur le sein pour le donner au bébé ou à la petite cuillère.*

## ALLAITEMENT & TIRE-LAIT :

---

**GRANDIR NATURE** - location tire-lait  
<http://www.grandir-nature.com/>

*Pour louer facilement son tire-lait électrique et bénéficier de conseils. Ce site m'a été conseillé par ma sage-femme et par la conseillère en lactation. Très rapide et très pratique. Un coup de fil pour avoir une conseillère en ligne pour toute information et enclencher la procédure... On reçoit gratuitement à son domicile ou relais le tire-lait sous 24h/48h. Puis pour le renvoyer quand on le souhaite il suffit d'imprimer un papier et de le remettre à la poste. Pensez bien à envoyer la copie de votre ordonnance et non l'original.*



### **Montée de lait**

Lors de la première montée de lait, cela peut être douloureux. Veiller à ne pas avoir de boules dans vos seins. Pour soulager les tensions, et enlever ces boules n'hésitez pas à **"drainer les seins"** ou "soulager" (expression du lait à la main). Avec votre main vous partez de l'extérieur du sein vers le mamelon en appuyant pour faire sortir l'excédant de lait. Vous pouvez les masser aussi.

Pour exprimer le lait vous pouvez en plaçant votre **main en C exprimer votre lait**. Une conseillère en lactation ou les puéricultrices pourront vous montrer. N'hésitez pas à en parler avec votre sage-femme lors de votre grossesse, elle pourra vous montrer comment faire et vous pourrez voir le colostrum qui se cache dans vos seins.

Comme il n'est pas toujours évident de drainer ou exprimer le lait de façon manuel, cela peut être douloureux également (quand on s'y prend pas de manière tip top), pas de panique il existe la technique dite du **verre "tahitien"**.

Prenez un petit verre style verre à moutarde ou pot de yaourt en verre. Remplissez le d'eau "chaude" à ras bord (pas trop chaude non plus, il s'agit d'ouvrir les canaux et non de brûler votre téton), penchez vous pour y mettre votre sein. Votre téton doit être immergé. Redressez vous. Cela fait ventouse, l'eau ne doit pas sortir, vous pouvez exercer une petite pression. La chaleur va ouvrir les canaux et vous aller voir le lait sortir. Vous pouvez masser délicatement pour aider.

**Cataplasme d'argile ou feuilles de choux** pourront vous soulager. Les basics comme une bonne douche chaude pour exprimer le lait feront des merveilles. Après vous pourrez toujours mettre un peu d'eau froide sur vos seins (gant mouillé etc) pour refermer les canaux.

### **Aider l'allaitement**

**en dehors des conseils de bases : dormir, se reposer, bien manger** (on dit souvent qu'une femme qui allaite doit manger au moins 500 calories en plus par jour pour sa production de lait. Ne vous en faites pas, l'allaitement brûle des calories).

## **Homéopathie**

Pour votre production de lait qu'elle soit trop importante ou pour la relancer. Pour tous les petits maux que l'on peut rencontrer : engorgements, mastites etc

## **La conseillère en lactation**

En dehors des livres, des conseils des puéricultrices à la maternité, ou de votre sage-femme, les conseillères en lactation sont là pour vous aider à bien mettre en place votre allaitement. Que ce soit la position de la maman, du bébé, si le bébé prend bien le sein, comment exprimer le lait, le tire lait et toutes les questions que vous pourrez avoir envie de poser et ce à n'importe quel moment de l'allaitement. N'hésitez pas à les consulter. Elles peuvent se déplacer et venir chez vous pour vous aider dans votre environnement.

## **REF - Réflexe d'Éjection Fort**

Il est possible que vous ayez un REF - Réflexe d'Éjection Fort et que cela gêne votre bébé. Certaines positions d'allaitement permettent de mieux gérer, comme la position allongée par exemple.

## **DAL**

Si vous avez besoin d'un coup de pouce la conseillère en lactation peut vous proposer de mettre en place un DAL - Dispositif d'Aide à l'Allaitement. Véritable coup de pouce pour que la maman puisse mettre en place son allaitement.

### **Aider bébé :**

Il est possible que votre bébé souffre de "coliques". En dehors de la visite chez un ostéopathe qui pourra vous aider, vous pourrez toujours prendre des **probiotiques** qui aideront bébé.

De la même manière vous pourrez également prendre la **vitamine D** pour vous deux. Il en est de même pour les **traitements homéopathiques**. C'est la maman qui les prend, pour les croûtes de lait, par exemple.

### **Congeler son lait au fur et à mesure**

Les mamans allaitantes qui reprennent le travail et souhaitent continuer d'allaiter, pensent à stocker leur lait en le congelant. Il existe des sacs spécifiques que vous pouvez mettre au congélateur au lieu des petits pots qui prennent plus de place. Les petits pots restent pratique lorsque vous tirez votre lait pour la journée et que vous stocker votre lait dans le réfrigérateur.

Pour les mamans salariées n'oubliez pas que vous avez droit à des moments pour tirer votre lait sur votre lieu de travail, en toute tranquillité et discrétion avec un endroit pour stocker votre lait. Il existe des tires laits petits, légers pratiques. N'hésitez pas à demander conseils (site grandir nature, votre sage femme, la leche league...)

### **Lait maternel multi-fonctions :**

Le lait maternel a des propriétés anti-infectueuses, antiseptiques, antifongiques, antivirales, calmantes, hydratantes, cictrisantes etc.

Après la naissance il est possible que votre bébé ait les yeux un peu collés ou qui suintent. Pour aider, exprimer un peu de lait maternel et glisser quelques gouttes dans les yeux de votre petit bout (comme vous l'auriez éventuellement fait avec du sérum physiologique). Masser le canal lacrymal avec le petit doigt ou le bout d'un coton tige tout doucement. Renouveler l'opération.

Il peut arriver que votre petit chou fraîchement arrivé ait des petits soucis de peau... exprimer un peu de lait maternel et hop sur le visage.

Si votre petite merveille à le nez qui coule vous pouvez toujours effectuer un lavage du nez avec le lait maternel. Exprimer le lait maternel. Je vide une pipette de serum physiologique que je remplis par le lait maternel. Tourner la tête du bébé sur le côté et mettre la pipette dans la narine appuyer d'un coup sec, munissez vous d'un mouchoir en papier pour essuyer ce qui sort de l'autre narine... refaire dans l'autre narine. Il existe quelques vidéos sur youtube. En gros, c'est le même procédé que le nettoyage au sérum physiologique.

On peut également utiliser le lait maternel pour les croûtes de lait. En complément de l'huile d'amande douce ou vaseline, pour le côté antibactérien plus que pour enlever les croûtes en elles-mêmes.

Bref, pour les soins du cordon, pour les yeux les 10 premiers jours (pour prévenir les conjonctivites), pour les mamelons de la maman, et par la suite en cas de rhume, de conjonctivite, d'otite (sphère ORL), de petits soucis de peau etc le lait maternel sera votre précieux allié. Vous trouverez sur différents sites internet des études démontrant les bienfaits et utilisations du lait maternel.



Shu Ki  
06 03 79 80 53

[shuki@shantibyshuki.com](mailto:shuki@shantibyshuki.com)  
[shantibyshuki.com](http://shantibyshuki.com)