



**TON PLAN  
PERSONALISÉ**

## **LES 3 ÉTAPES POUR RÉSOLVRE TES PROBLÈMES D'ALLAITEMENT**

**Déterminer la/les raisons de tes problèmes,  
passer à l'action et retrouver confiance en ton  
allaitement**

**PAR**

Parent en confiance

# Salut! C'est Virginie

Je suis consultante en lactation IBCLC, spécialisée en **alimentation** du nourrisson. J'accompagne les mères à **atteindre leurs objectifs** d'allaitement mais aussi à **libérer** les bébés de leur **gaz**, **reflux** et **autre difficulté** d'alimentation au **sein** ou au **biberon** que ce soit du lait maternel ou du lait infantile.



J'ai créé cet ebook comme une mini consultation qui va te permettre d'explorer ton allaitement et résoudre ton problème en le prenant à la source. Ensemble, nous allons comprendre comment fonctionne l'allaitement pour éclaircir la situation et faire émerger les premières réponses à tes questions.

Grâce à l'évaluation, tu mets en évidence le ou les points à travailler. Enfin, je te propose une boîte à outil pour te créer ton propre plan d'action en fonction de tes besoins et de celui de bébé. Une fois que tu auras pris connaissance de cet ebook, ta vision sera plus claire, cohérente et tu sauras précisément sur quoi travailler pour retrouver l'allaitement et la sérénité que vous méritez toi, ton bébé et ta famille.



# 1 Comprendre comment fonctionne ton corps

L'allaitement peut être à la fois simple et complexe.

Sa réussite est dépendante de nombreux facteurs. 6 éléments sont essentiels pour obtenir une excellente production de lait et ainsi vivre un allaitement serein.

De nombreuses mères n'ont pas conscience de ces éléments et se retrouvent embourbée dans des situations complexes qui mènent pour la plupart à un sevrage non désiré. Au milieu de ce méli-mélo, tu rajoutes un bon nombre de conseils qui vont t'induire en erreur et parfois même aggraver la situation.

Cela part en générale d'une volonté de bien faire. Malheureusement la plupart de ces conseils ne sont pas forcément adapté à la situation. Personne n'a pris le temps de rechercher la cause de tes problèmes, élément fondamental à leurs résolutions.

Je te propose donc de faire le point sur le fonctionnement de ta lactation.



# 1 Comprendre comment fonctionne ton corps

Pour avoir un allaitement qui roule, tu as besoin des éléments suivants :



- **De la glande mammaire** : c'est peut-être bête ce que je te dis, mais certaines femmes n'ont pas une glande mammaire capable de produire suffisamment de lait.
- **Des nerfs et des canaux lactifères intacts** : on va un peu plus loin dans le détail de l'anatomie du sein. Pour bien fonctionner tes seins sont câblés à des nerfs qui les connectent aux cerveaux et qui permettent d'envoyer le bon message à ton corps
- **D'hormones et de récepteur hormonaux en quantité suffisante** : l'allaitement est régi par 2 hormones principales (ocytocine et prolactine) mais pas uniquement.

## Ces éléments-là sont fonctionnel chez toi ?

Ton corps est donc en mesure de fabriquer suffisamment de lait à condition que :

- Ton corps ait les nutriments nécessaires pour fabriquer du lait
- Des stimulations fréquentes et de qualité permettent une vidange complète des seins.
- Il n'y ai pas d'éléments perturbateurs extérieur à ton allaitement



# 1 Comprendre comment fonctionne ton corps

Pour faire simple nous sommes face à une usine de production comprenant des **unités de production** (la glande mammaire), des **tuyaux d'acheminement** (les canaux lactifères) dont l'unité de production est gérée par **la machinerie** (hormones, et nerfs). Nous pouvons appeler ceci les facteurs primaire à une bonne production de lait.

Si l'usine est totalement fonctionnelle, la production peut se lancer. Il lui faut la bonne **matière première** (ta nutrition), une **demande pour créer l'offre** (une excellente succion de bébé), sans avoir à faire face à des **déficits de transporteur**, de **grève** ou tout autre **éléments perturbateur** (ton environnement, les faux conseils...). Nous allons les appeler facteurs secondaires.



**Maintenant que tu as compris de manière schématique le fonctionnement de l'allaitement, je t'invite à relire et souligner les éléments où tu penses qu'il y a problème.**

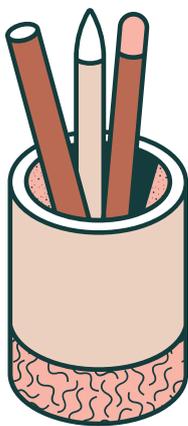


## 2 *Évaluer les causes de tes problèmes*

A ce jour tu rencontres des difficultés d'allaitement que ce soit de ton côté ou du côté de bébé (ce sont les symptômes).

Dans cette étape, nous allons explorer les différentes raisons qui entraînent des difficultés autant pour toi que pour bébé.

Ce processus est **hyper important** car il t'offre la possibilité de comprendre enfin ce qui ne va pas et de développer des stratégies **ADAPTEE** à ta problématique. Et j'insiste vraiment là-dessus. Pour résoudre un problème il faut partir de la source. C'est ce que je te propose de faire maintenant.



**Prends ton stylo/ ton surligneur, souligne, gribouille des infos, tes symptômes. Cet ebook est fait pour ce travail de détective**



## 2 Évaluer les causes de tes problèmes

### Réfléchissons à un premier point

Souviens toi de ta première semaine d'allaitement

Y a-t-il un moment où tu as ressenti tes seins chauds, lourds, rempli, voir même très tendus ? OUI ■ NON ■

Si tu réponds **oui**, c'est que ton usine était bien équipée de toute ses fonctionnalités de base mais que par la suite quelque chose a perturbé ton allaitement. Si c'est le cas, reporte-toi à la section **problèmes secondaire**.

Si tu as répondu **non**, c'est que dès le départ tu as senti une production faible ou cette dernière a chuté très rapidement sans passé par les cases chaleur, lourdeur, tension des seins, malgré des suctions efficaces. Si c'est le cas reporte toi à la section **problèmes primaire**.



**Je t'incite à bien garder l'esprit ouvert et de ne pas te bloquer sur un élément car plusieurs facteurs peuvent s'entre mêler d'où la complexité de l'allaitement.**

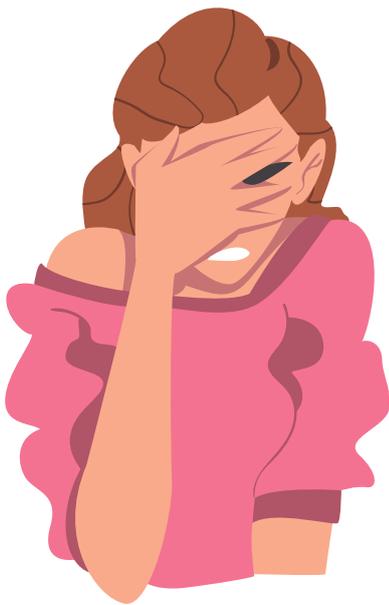


# Problèmes primaires

Ce sont les problèmes en lien avec ton anatomie.

## ✓ Coche les éléments qui te correspondent

- Intervention ou procédure médicale sur le sein
- Trauma sur les seins pendant l'enfance ou l'adolescence
- Dommage au niveau des nerfs (ex : lésion de la moelle épinière, réduction mammaire)
- Asymétrie des seins
- Absence de changement dans la poitrine pendant l'adolescence, la grossesse
- Maladie chronique



**Je ne vais malheureusement pas pouvoir détailler ici tous les impacts et solution qui sont liés à cette cause primaire. C'est beaucoup trop individuel comme situation. Je t'invite donc à te rapprocher d'une consultante en lactation IBCLC pour un accompagnement sur mesure afin de faire le point sur tes objectifs. Tu pourras cependant piocher dans la boîte à outil pour booster ta lactation. Je te rejoins plus loin.**



# Problèmes secondaires

Ce sont tous les problèmes sur lequel nous pouvons concrètement agir et avoir un contrôle car les solutions existent. **Hourra !!**



**Coche les éléments qui te correspondent**



## Problème de succion

- Des crevasses,
- Des douleurs du sein,
- Tes mamelons sont aplatis lorsque bébé lâche le sein,
- Tes seins ne s'assouplissent pas après la tétée,
- Tu rencontres des engorgements, des mastites à répétitions
- Tu as régulièrement des canaux lactifères bouchés
- Bébé n'arrive pas à s'accrocher au sein
- Mise en place d'un bout de sein (je suis sûre qu'on t'a donné le MAM !!! marketing quand tu nous tiens...)
- Ton bébé s'endort rapidement au sein et dès que tu le poses il se réveille sans répit
- Avec les jours et les semaines, tu sens que tes seins ont vraiment ramollis

**Ne t'arrête pas là ! Je suis sûre qu'il y a probablement un autre élément qui vient perturber tout ça.**



# Problèmes secondaires

## La gestion de ton allaitement

- Le bébé somnolent à la naissance lié à un accouchement difficile, long, traumatique, sous césarienne, des problèmes de santé de bébé à la naissance, une jaunisse.
- Regarder l'horloge. Les horaires peuvent te sembler utile et pratique mais vont à l'encontre des besoins de bébé.  
Allaiter que sur 1 seul sein à chaque tétée ou au contraire systématiquement les 2 seins sans observer bébé.  
Utilisation de la tétine.
- Un rythme de vie trop rapide.  
Besoin de sommeil. Tu te lances dans un espacement voire une
- suppression des tétées nocturnes.
- Donner un supplément de lait infantile au biberon alors
- qu'initialement il n'y en avait pas besoin.

## Les interférences extérieures

Elles peuvent être multiples et prendre plusieurs formes le résultat est le suivant :

- Bébé se protège et se met à dormir beaucoup
- Bébé se manifeste et pleure beaucoup



# Problèmes secondaires

## Les saboteurs externes

Ce sont ces choses du quotidien qui peuvent avoir un impact sur ta lactation

- Les médicaments à base d'hormones (œstrogène, progestérone, testostérone)
- Certains traitement et vitamines (le fameux magnésium B6 à fuir car il fait chuter la lactation !!!)
- Alcool
- Tabac qui majore également le reflux
- Cannabis
- Une grossesse

## Les interférences extérieures

Impact assez subtil qui passe parfois inaperçue.

- Alimentation déséquilibrée
- Bypass
- Manger son placenta. Pas d'étude actuellement. Que de l'expérience. Certaines femmes reportent une augmentation de la lactation, d'autres une forte baisse qui, à l'arrêt de la prise du placenta, se résout rapidement. Quoi en penser ? A avoir en tête, je dirais.



# Problèmes secondaires

## Les conditions liées à ton accouchement

- Hémorragie
- Césarienne
- Naissance par instrumentation (impact ton bébé)
- Naissance traumatique (impact ton émotionnel)
- Rétention placentaire (des saignements persistant avec douleur)

## Les problèmes lié à bébé

- Problèmes de santé tel que pathologie cardiaque, digestive, respiratoire et autre, mais n'empêche pas un allaitement maternel exclusif selon tes objectifs



## Ta boîte à outils

Dans cette étape je vais te proposer **pleins d'outils** pour améliorer voir résoudre tes soucis.

N'oublie pas que cet ebook est **destiné à t'orienter** dans la bonne direction et ne remplace en rien une **consultation individuelle** qui pourra t'amener des résultats plus importants. Ce guide est à **visée éducative** et ne remplace pas un avis médical ou un diagnostic médical. Il ne se substitue pas à ton professionnel de santé habituel.

Toutes les opinions que je te présente sont les miennes, basé sur mes formations, mes évaluations et mes expériences au quotidien avec les mamans. Elles ne représentent pas le point de vue des autres consultantes en lactation IBCLC et tout autre professionnel accompagnant l'allaitement de près ou de loin.

Après cette parenthèse je te propose de prendre la fiche **« plan d'action »** et de la remplir au fur et à mesure de ta lecture. Tu construiras alors ton plan d'action sur mesure.

Cette boîte à outil reprend les grandes thématiques avec des propositions d'action. Prend ce qui te parle et ce qui te semble pertinent pour ta situation.



## Problème de succion

- Prendre rdv avec un **thérapeute manuel** formé à la périnatalité/ pédiatrie. Fait fonctionner le bouche à oreille pour avoir des retours de pro hyper bien formé qui donneront des résultats satisfaisant chez bébé. Cela peut être **ostéopathe, chiropracteur, étiopathe, kiné.**
- Faire des **massages** du visage à bébé pour détendre les zones de tensions (zones qui généralement blanchissent sous les doigts sans appuyer).
- Faire des petits exercices à bébé type position **baby yoga**. N'oublie pas que les massages et exercices doivent être un jeu et respecter les besoins de bébé.
- Faire fonctionner les neurones miroirs. Tire la langue pour encourager bébé à la tirer !
- Favoriser une **bonne prise du sein** et un **bon positionnement**. Tu trouveras sur YouTube plein de vidéo à ce sujet très précis.
- Favoriser **le peau à peau**
- Prendre **contact avec ton IBCLC** pour te proposer un plan d'action avec des exercices de succion sur mesure



## La gestion de ton allaitement

### Bébé somnolent

- Stimuler bébé à **téter fréquemment** chaque 2-3h selon la situation
- Si bébé est trop fatigué pour téter, tirer son lait et lui donner à la seringue/à la tasse : au biberon
- Quand tu le sentiras plus vigoureux reprend les tétées de plus en plus fréquemment
- Si nécessaire compléter bébé avec ton lait maternel/Lait infantile selon ta situation afin qu'il reprenne de l'énergie



### Horloge

La tétée ne doit pas se chronométrer. Il est important d'observer les signes de faim et de satiété de bébé. Tu pourras ainsi le nourrir à la demande et lui laisser la possibilité de gérer lui-même sa faim en fonction de ses besoins. Les bébés sont capables de se réguler eux-mêmes, faisons leur confiance.

- Allaiter aux signes de faim
- Changer de sein selon les signes de bébé



## Allaiter sur 1 sein ou les 2

Chaque femme a sa propre capacité de stockage. Certaines allaiteront que sur un sein et d'autres sur les 2. Les signes de ton bébé permettront de savoir si tu es de celles à 1 sein ou les 2.



- 1 sein si bébé est repu, lâche le sein, n'a plus de tonus dans le bras (surtout le premier mois)
- 2 seins si bébé est agité, s'énerve sur le premier sein ou au contraire s'endort et garde du tonus dans le bras.

## Utilisation de la tétine

Utilisé au bon moment, la tétine peut te sauver de bien de situation de détresse. Elle ne doit cependant pas être utilisée pour espacer les tétées ce qui mettra en péril ton allaitement. Tu peux donc la proposer après une tétée dans le cas où bébé en a besoin pour s'endormir.



Mais attention à être sûr que bébé n'ai plus faim.

- Après la tétée
- Ne pas la proposer pour espacer les tétées de jour comme de nuit

## Un rythme de vie trop rapide

- Ralentir son rythme
- Trouver des stratégies qui permettent d'être attentifs aux besoins de bébé
- Répondre à ses besoins sans le faire patienter ; éventuellement te reposer la question de savoir si l'allaitement est vraiment ce qui te convient. Réfléchir à d'autres solutions comme le tire-allaitement, l'allaitement mixte.



## Besoin de sommeil

Il est important que bébé puisse être nourri de jour comme de nuit, peu importe le type de lait que tu lui donnes. Là on aborde ta santé mentale. Avant tout pose toi les questions suivantes :



- Le mode de couchage de bébé convient-il à mon allaitement ? Est-ce-que je fais beaucoup d'aller-retour car bébé dort dans sa chambre ? Ne serait-il pas plus judicieux de dormir auprès de lui pour gagner des minutes de sommeil ?
- Papa peut-il prendre le relais la nuit avec un biberon de lait maternel/artificiel si la situation l'exige ?
- Interroge-toi aussi sur les difficultés de sommeil de bébé. Elles peuvent être un symptôme d'autres problématiques sous-jacentes comme des gaz, des coliques ou encore un reflux. Prendre en charge ces situations permet d'obtenir un meilleur sommeil de bébé et donc des parents plus reposés.

## Le supplément au biberon

- Quel objectif d'allaitement as-tu ? Exclusif ou mixte en fonction tu ne relanceras pas ta lactation de la même manière.
- Cette solution est-elle une béquille pour ta santé mentale ?
- Se poser ces questions c'est être en accord avec ses décisions et personne ne devrait te juger pour cela.



## Les interférences extérieures

- Limiter les visites
- Limiter les sur stimulation (télé, musique qui fonctionne en permanence)
- Promenade régulière en extérieur dans un environnement peu bruyant
- Se donner des temps de calme et de repos

## Les saboteurs externes

Tu as compris quels étaient ces saboteurs à toi de voir en quoi il est possible de les modifier.



## BONUS: Booster ta lactation

Toutes les difficultés d'allaitement que tu rencontres peuvent entraîner une baisse plus ou moins rapide de ta lactation. Je te propose ici de piocher dans les éléments qui te correspondent pour booster ta lactation. Tout comme précédemment, ce sont des pistes à explorer et un accompagnement sur mesure te donnera toutes les clefs pour augmenter ta lactation rapidement

### Utiliser un tire lait

Plus tu vas vider tes seins fréquemment, plus ton corps va produire du lait. Pour ce faire, il te faut un bon tire lait, bien adapté à tes seins et une bonne utilisation de ta machine.

En fonction de ta situation rajoute des séances de tire lait pour rebooster ta lactation.

Exemple de séance 1x/j pour booster ta lactation,

**le power pumping** : tire 10min pause de 10min, tire à nouveau 10min, pause de 10min, tire une dernière fois 10min.

### Utiliser l'expression manuelle

En fonction de ta situation, tu pourras avoir de meilleur résultat avec l'expression de lait manuelle. Cette dernière permet d'exprimer plus de lait qu'un tire lait mais demande une bonne maîtrise du geste.

Ressource : exprimer son colostrum pendant la grossesse avec le lien vers l'expression manuelle

### Consommer des herbes galactogènes qui boostent ta lactation

Les plus connues sont l'anis, le fenugrec, le fenouil, le chardon marie. Il existe de nombreuses autres herbes qui peuvent t'aider dans ton allaitement à condition que tes seins soient vidés fréquemment. Les herbes viennent en soutien à la situation.

### Prendre soin de soi

Parfois juste prendre le temps de s'écouter, de prendre conscience de sa charge mentale peut faire la différence. L'émotionnel a une part très importante dans ta lactation. Il est connu que certaines femmes ayant un choc émotionnel peuvent « perdre leur lait » en l'espace de quelques heures. C'est pour te dire la puissance des émotions sur ton allaitement.



# MON PLAN D'ACTION

Liste les éléments que tu souhaites mettre en place pour résoudre tes problèmes d'allaitement



A partir de maintenant prend le temps de mettre en place 1 ou plusieurs éléments et d'évaluer l'efficacité au bout de 3 jours et de réadapter au besoin.



## Pour finir

Je t'invite à faire **le bilan au bout d'une semaine** et de voir comment évoluent les choses.

Tu as pu, grâce à ce guide, t'offrir l'opportunité de **résoudre ton problème seul** sans accompagnement en ayant cibler le problème. Je te propose de construire une passerelle solide entre ce que tu vis aujourd'hui et l'objectif de ton allaitement de demain.

Quelle que soit ta situation actuelle, il est encore possible de remédier à ta problématique et de changer les choses !

### Il n'est pas trop tard !

Mais pour y arriver tu vas devoir **franchir des étapes** claires et précises : tel que certaines prises de conscience, dépasser tes croyances et tes peurs et adopter de nouvelles habitudes et/ou attitudes.

C'est en cela que **je te propose d'être ton guide** et de me rejoindre dans un de mes accompagnements sur la page suivante.



## Masterclass : Résoudre ses problèmes d'allaitement (version bêta)



Découvrir

**Devient testeuse et créatrice** de mon prochain accompagnement en groupe sur les problèmes d'allaitement. J'ai à cœur de développer ce type d'accompagnement pour que les mères ne restent pas seules et mal conseillées face à leur douleur d'allaitement et leur baisse de lactation.

**Travaillons ensemble** sur tes peurs, doutes, croyances pour développer un programme d'accompagnement sur mesure. Un programme basé sur tes besoins pour répondre à tes questions du moment et résoudre rapidement tes problèmes d'allaitement.



Découvrir

## Consultation sauvetage d'allaitement

Une consultation individuelle qui te permettra de faire le point sur ta situation et d'obtenir ton plan d'action sur mesure avec tout mes secrets de la réussite.

