

JULIE CARILLON
DOCTEURE EN NUTRITION

J'ALLAITE

comme je le souhaite !



Mise en route ● Équipement ●
Tire-allaitement ● Allaitement mixte ●
Difficultés et solutions ● Allaitement long
Sevrage ● Santé physique et mentale

Hatier
parents

J'ALLAITE

comme je le souhaite !

« À mes enfants, Paolo et Joey, que j'aime plus que tout
au monde et qui m'ont fait devenir celle que je suis réellement. »
Julie Carillon



© Hatier 8, rue d'Assas 75006 Paris, 2024

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Éditrices : Marie Hagège et Mathilde Obergfell

L'éditrice remercie Natacha Gourdon pour son aide précieuse.

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Cheffe de studio : Morgane Tachot

Illustrations : Virginia Arraga

Conception graphique et mise en page : Joséphine Cormier –
La Fabrique Graphique

Fabrication : Cécile Labarthe et Célia Chovin

JULIE CARILLON
DOCTEURE EN NUTRITION

J'ALLAITE

comme je le souhaite !

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
1. Qui suis-je ?	8
2. Mes deux expériences d'allaitement	9
PARTIE 1. BIEN SE PRÉPARER AVANT DE SE LANCER	14
1. Bien s'informer en amont	17
2. L'équipement	32
3. Doit-on préparer ses seins pour l'allaitement ?	37
4. La santé de maman	42
PARTIE 2. BIEN DÉBUTER SON ALLAITEMENT	46
1. La théorie	49
2. Les difficultés fréquemment rencontrées dans les premières semaines	56
PARTIE 3. L'ALLAITEMENT DANS LE TEMPS	78
1. L'évolution de la lactation	81
2. Le sommeil et l'allaitement	90
3. L'allaitement mixte	95
4. Le tire-allaitement	100
5. L'allaitement et les modes de garde	113
6. L'allaitement long	125

PARTIE 4. ACCOMPAGNER LA FIN DE L'ALLAITEMENT 134

- 1. Quand la maman décide d'arrêter 137
- 2. Le sevrage : partiel ou total ? 140
- 3. Modes d'emploi 144

CONCLUSION 151

ANNEXES 154

- Les ressources utiles 156
- Remerciements 159





INTRODUCTION

La plupart des femmes allaitent pour offrir le meilleur lait à leur bébé. En effet, le lait maternel est l'aliment le plus adapté au nourrisson pendant ses premiers mois de vie. Il répond parfaitement aux besoins nutritionnels de l'enfant et sa composition varie même dans le temps pour s'adapter aux nouveaux besoins de l'enfant qui grandit. C'est le seul lait qui contienne des anticorps pour protéger l'enfant des infections. C'est pour ces raisons que l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande un allaitement exclusif jusqu'aux 6 mois du bébé et une continuité de l'allaitement jusqu'aux 2 ans (et plus) en parallèle d'une alimentation diversifiée.

Il y a aussi certaines mamans qui allaitent parce qu'il le faut, sans être totalement en accord avec cela. Et d'autres qui n'allaitent pas. Certaines font le choix de ne pas allaiter, d'autres n'y arrivent pas. D'autres encore arrêtent rapidement car leur quotidien ou leur santé ne leur permet pas d'aller plus loin.

Je pense qu'il est très difficile de réellement savoir si on souhaite donner le sein à son enfant avant qu'il soit là. Si on sera à l'aise avec cela. Si on aura assez d'énergie pour tenir dans le moyen/long terme. Si la reprise de notre travail sera en accord avec l'allaitement que l'on souhaite, etc.

Je dis souvent que la meilleure chose à faire est de se préparer théoriquement à allaiter et ensuite de suivre son corps et son esprit. La tétée d'accueil est la première expérience de l'allaitement quand un bébé sort du ventre de sa mère. Elle peut complètement faire changer d'avis une maman. Chaque étape qui va suivre jouera un rôle dans la continuité (ou non) de l'allaitement. C'est pour cela que j'encourage les mamans à avancer pas à pas, sans trop anticiper.

Grâce à mes expériences personnelles et professionnelles de l'allaitement, j'ai compris que chaque allaitement est très différent. Il ne dépend pas que de la capacité mammaire ou de la bonne succion du bébé.

La façon dont chaque maman perçoit son corps, son rôle de mère nourricière, mais aussi ses peurs et ses doutes font de chaque allaitement une expérience unique. Il y a un fossé entre ce que les mères pensent vouloir faire et ce qu'elles font vraiment. L'allaitement est un sujet très sensible. Il fait parfois autant pleurer que sourire la plupart des mamans, qu'elles aient allaité ou non d'ailleurs.

Le but de cet ouvrage est de vous donner les clés pour comprendre l'allaitement et ses enjeux. En étant informée, vous serez libre de vous lancer dans l'aventure, ou au contraire de ne pas la tenter. Par des choix éclairés, vous pourrez adapter votre parcours à vos envies et à vos contraintes, de sorte à réussir votre allaitement. Au cours de votre lecture, vous découvrirez des témoignages divers, au sujet des difficultés rencontrées mais aussi du bonheur d'allaiter son enfant. Ces différentes perspectives mettent en lumière autant de questionnements, auxquels je vous apporterai des réponses, point par point.

J'espère que ce livre vous permettra de vous poser les bonnes questions pour trouver le parcours d'allaitement qui vous corresponde le mieux. Si la théorie peut vous guider dans votre prise de décisions, la pratique ne manquera pas de vous aiguiller vers d'autres possibilités. Il sera important d'être à l'écoute de votre corps et de vos ressentis au moment venu. Faites-vous confiance, vous êtes capable de choisir le meilleur pour votre enfant, mais aussi pour la femme que vous êtes.

QUI SUIS-JE ?

Je suis docteure en nutrition santé et la fondatrice d'Hamstouille, une plateforme d'accompagnement sur l'alimentation des tout-petits (de la naissance à 6 ans). Mon équipe de diététiciennes pédiatriques y a accompagné plus de 15 000 familles depuis 2020. Nous sommes présentes et actives sur les réseaux sociaux et notamment sur Instagram, où nous avons une belle communauté de parents soucieux de bien nourrir leurs enfants.

Mes deux expériences de l'allaitement m'ont fait beaucoup réfléchir à ce sujet. Grâce à mon travail, j'ai échangé avec plusieurs milliers de mamans depuis pour comprendre ce que peuvent vivre les unes et les