

GUIDE GRATUIT · J'ALLAITE AU NATUREL

Méthode JANAÉ

Le guide pour poser tes bases avant la naissance :
éviter les 7 pièges qui cassent une lactation qui
démarre, et savoir exactement quoi faire les
premiers jours.



Marie-Line, J'allaité au naturel

Ce guide t'a été offert après le webinaire J'Allaite au Naturel.

QUI SUIS-JE ?

Hello !



Je m'appelle Marie-Line.

Si tu es sur cette page, c'est que tu veux offrir le meilleur à ton bébé — et je veux que tu saches que tu n'es pas seule. Tu as déjà en toi toutes les compétences pour allaiter, même si aujourd'hui tu n'y crois pas encore.

Moi aussi, j'ai traversé les moments de doute. Quand ma fille est née, je me suis retrouvée face à un bébé qui perdait du poids, sans savoir comment m'en sortir. Les conseils contradictoires, le manque de soutien... j'ai douté de mes capacités. Mais je n'ai pas baissé les bras. J'ai cherché, j'ai persévéré, et c'est grâce à des mamans expertes que j'ai pu surmonter ces défis et allaiter ma fille.

Cette expérience m'a donné une mission : t'aider à vivre un allaitement serein, dans le respect de ton rythme et de ton corps.

Marie-Line, conseillère et coach en allaitement exclusif

Ce guide t'a été offert après le webinaire J'Allaite au Naturel.

Magnifique maman,

Ce guide commence par une évidence qu'on oublie trop souvent : ton corps sait déjà comment faire. Le problème, c'est tout ce qu'on va te dire autour, à la maternité ou par ton entourage, souvent avec les meilleures intentions du monde.

J'ai rassemblé ici les 7 pires conseils que tu risques d'entendre (oui, les vrais, ceux que j'entends encore aujourd'hui), et pourquoi ils cassent un allaitement qui démarre bien. Ensuite, les 3 règles d'or qui conditionnent toute ta production de lait pendant les 6 premières semaines. Et pour finir, un mémo rapide à garder sous la main : comment savoir si bébé boit assez, comment corriger la prise au sein, quoi faire si tu as mal.

Rien ici ne remplace l'avis de ta sage-femme ou de ton médecin. Mais ça te donne de quoi démarrer avec confiance, au lieu de subir les injonctions contradictoires.

Ce que tu vas trouver

- Les 7 pièges à éviter pour démarrer sereinement
- Les 3 règles d'or pour lancer ta production de lait
- Bébé boit-il assez de lait ? les vrais indicateurs
- Bien positionner bébé au sein
- Allaiter en position allongée, pour te reposer
- Si tu as mal, ou si tu dois donner un complément
- Les ressources pour aller plus loin

Ce guide va à l'essentiel : pas de blabla, juste ce qu'il faut savoir pour poser tes bases.

Les 7 pièges à éviter

Sous couvert d'humour, voici les 7 pires conseils que tu pourrais entendre, à la maternité ou par ton entourage. Si tu tiens à ton allaitement, ne les suis surtout pas.

Piège n°1 : espacer les tétées

« Mets ton bébé au sein toutes les 3 à 4 heures. Attends bien 3h01 depuis la dernière tétée ! »

Pourquoi c'est faux : ton bébé sait quand il a faim mieux que l'horloge, et le faire attendre risque de faire baisser ta production. **Le bon réflexe :** mets-le au sein dès les premiers signes de faim, avant même qu'il pleure.

Piège n°2 : donner des compléments

« Ton bébé n'arrête pas de pleurer, c'est qu'il est affamé. Donne-lui des compléments. »

Pourquoi c'est faux : un bébé pleure pour plein de raisons, pas seulement la faim. **Le bon réflexe :** fais confiance à ton corps et à ton bébé, et appelle une consultante en lactation plutôt qu'une boîte de lait.

Piège n°3 : abandonner l'allaitement

« Pourquoi te prendre la tête si ça ne marche pas ? Donne le biberon, c'est plus simple. »

Pourquoi c'est faux : l'allaitement peut être difficile au début, mais avec le bon soutien, tu peux y arriver. **Le bon réflexe :** cherche de l'aide auprès d'une consultante en lactation avant de trancher.

Piège n°4 : utiliser une tétine

« Bébé est tout le temps pendu au sein ? Mets-lui une tétine, ça va te simplifier la vie. »

Pourquoi c'est faux : la tétine réduit la stimulation de ton sein, donc ta production de lait. **Le bon réflexe :** bébé a besoin de succion, de proximité, de chaleur. Ces tétées « non nutritives » construisent votre lien.

Les 7 pièges à éviter

Piège n°5 : limiter le peau à peau

« Le peau à peau, c'est juste le premier jour. Après, le prendre dans les bras suffit. »

Pourquoi c'est faux : le peau à peau aide bébé à se sentir en sécurité et stimule ta production de lait, bien après les premiers jours. **Le bon réflexe :** continue tant que vous en avez envie tous les deux.

Piège n°6 : habituer bébé au biberon

« Habitue-le au biberon, comme ça papa peut participer et tu peux te reposer la nuit. »

Pourquoi c'est faux : introduit trop tôt, le biberon peut créer une confusion sein-tétine, laborieuse à rattraper. **Le bon réflexe :** implique papa autrement (bain, câlins, et qu'il te chouchoute toi). Les tétées restent pour toi et bébé.

Piège n°7 : tolérer la douleur

« Tu as mal en donnant le sein ? C'est normal, mets de la crème et serre les dents. »

Pourquoi c'est faux : la douleur n'est pas normale, elle signale presque toujours une mauvaise position ou prise du sein. **Le bon réflexe :** demande de l'aide tout de suite. Une consultante en lactation corrige la position, et la douleur disparaît.

En évitant ces 7 pièges, tu mets toutes les chances de ton côté pour démarrer sereinement. La suite te donne les règles et les repères concrets.

Les 3 règles d'or pour lancer ta production de lait

À suivre pendant les 6 premières semaines après la naissance, pour bien installer ta lactation.

Elles vont à l'encontre de ce qu'on te conseille souvent. Pourtant, en évitant les artifices dès le départ, ton corps produit exactement la quantité de lait dont ton bébé a besoin. C'est en sautant ces règles que beaucoup de mamans se retrouvent à tort convaincues qu'elles « n'ont pas assez de lait ».

Règle n°1 : pas de tétine.

Règle n°2 : pas de biberon.

Règle n°3 : ne pas tirer ton lait, sauf cas particulier (bébé qui dort beaucoup, qui ne sait pas encore téter...). Le réflexe à garder : c'est le sein qui lance ta production, pas le tire-lait.

Ces 3 règles, au moins pendant les 6 premières semaines, règlent la mécanique de ta lactation pour tout le reste de ton allaitement.

Précision importante : ces 3 règles valent si tu vises un allaitement exclusif au sein, prolongé et sans stress. Si tu pars sur un tire-allaitement exclusif (tirer ton lait pour le donner au biberon tout le temps), c'est une autre logique : là, tu as intérêt à commencer les tirages dès les premières semaines. Ce n'est pas l'approche que je défends, ni celle que j'ai vécue.

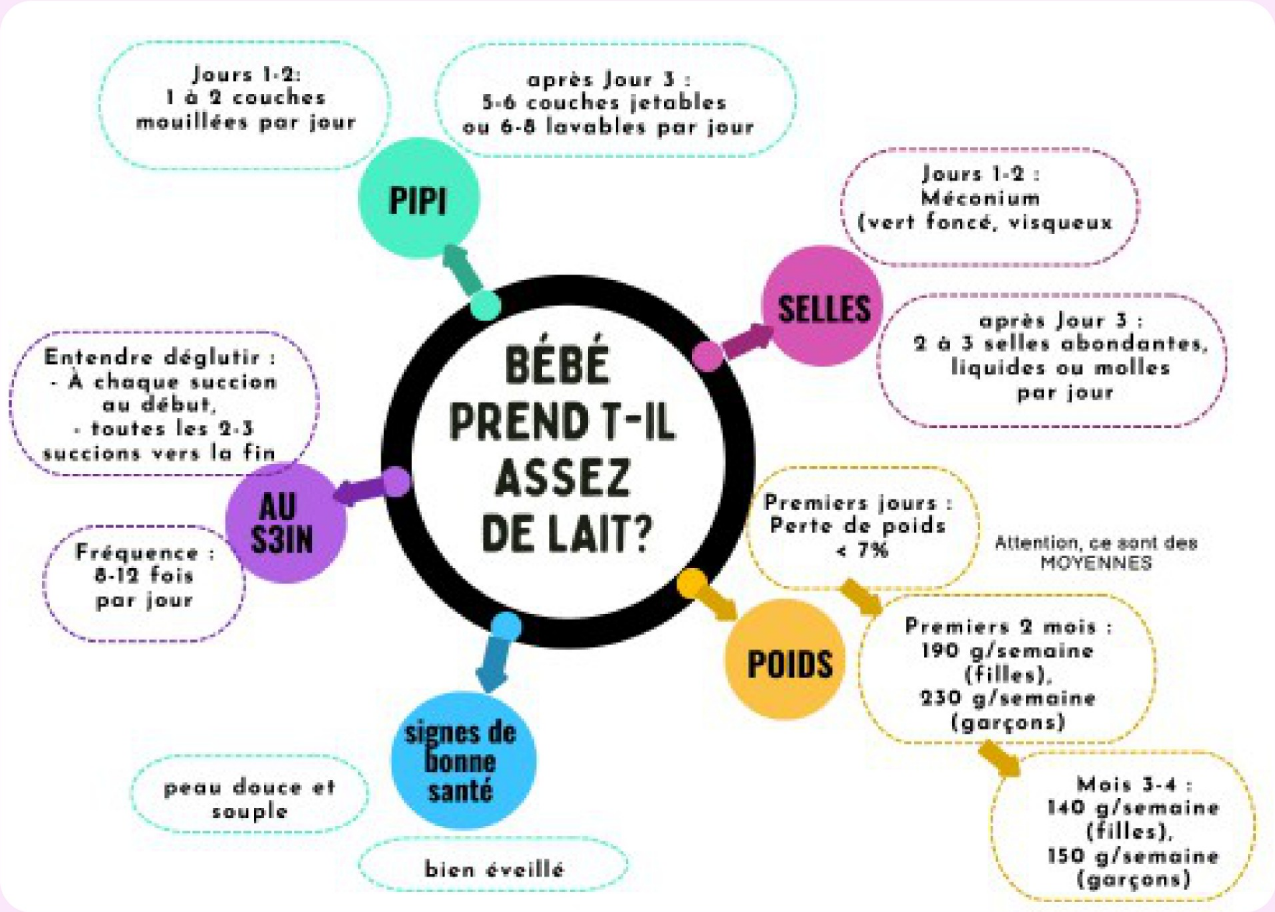
Allaier au sein ne veut pas dire ne jamais tirer : ça doit juste rester occasionnel, pour une absence ou une reprise du travail, quand tu ne peux pas faire autrement. Ton bébé reçoit quand même ton lait.

Et si c'est ton premier allaitement, c'est normal de ne pas encore savoir vers quoi tu vas aller. Dans ce cas, profite au moins des premières semaines pour bien te familiariser avec bébé au sein.

Aucun choix n'est supérieur à un autre : tous les allaitements se valent, quelle que soit la durée ou la quantité de lait donnée, y compris le mixte. Ce qui compte, c'est que ton allaitement corresponde à TON choix et à ta vision. Ici, je te partage la mienne, avec tout le respect pour la tienne.

Bébé boit-il assez de lait ?

Voici ton anti-sèche pour les premiers jours, quand tu stresses et que tu veux une réponse en 15 secondes.



Attention, ce sont des moyennes. Un bébé qui s'en écarte un peu n'est pas forcément un bébé qui ne va pas bien : si tu doutes, une consultante en lactation vérifie ça en 5 minutes.

Bien positionner bébé au sein

La prise asymétrique est la plus efficace : le menton de bébé est contre ton sein, son nez dégagé, sa mâchoire inférieure prend une grande partie du sein. C'est elle (et la langue) qui stimule le réflexe d'éjection du lait.



Bonne prise

Menton contre le sein, nez dégagé



Mauvaise prise

Nez contre le sein, menton dégagé

Résultat d'une mauvaise prise : bébé prend surtout avec sa mâchoire supérieure, qui bouge peu. La stimulation est moins efficace, et souvent, tu as mal.

Retenir la bonne prise

Pour t'en souvenir, l'acronyme PRISE :

Prise asymétrique (aréole visible surtout au-dessus de sa lèvre)

Retroussées, les lèvres (bouche grande ouverte)

Important, le ventre contre maman (épaules, hanches alignées)

Sein en contact avec le menton (nez dégagé)

Ecoute et regarde (bébé tête et avale)

Deux techniques t'aident à donner à bébé une meilleure prise : incliner le mamelon vers le haut avec ton pouce juste avant qu'il ouvre grand la bouche, ou pincer légèrement ton sein en « sandwich » (les doigts parallèles à sa mâchoire) pour offrir plus de surface à saisir.

Laisse-le aussi initier la prise autant que possible : allongée en peau à peau, il sait souvent retrouver le sein tout seul en rampant vers toi.



Pour voir ça en mouvement : [**vidéos Global Health Media sur les positions**](#) (en anglais, sous-titrable), et les vidéos La Leche League pour repérer où en est ton bébé côté succion.

Allaiter en position allongée, pour te reposer

Très utile après une césarienne, ou simplement pour dormir en même temps que bébé.

L'essentiel : un grand lit ou un matelas au sol, pas de coussin près de la tête de bébé, sa tête, ses hanches et ses épaules alignées, et si besoin, tu le guides avec ton bras libre.

Tu peux donner un sein puis changer de côté, ou donner les deux sans bouger : tu donnes le sein du dessous en premier, puis tu t'inclines davantage pour l'autre.



Pour aller plus loin : mon article sur les bienfaits d'allaiter couchée, sur mon blog jallaiteaunaturel.com

Si tu as mal

La douleur n'est jamais normale : dans tous les cas, cherches-en la cause, en général une prise au sein à corriger. Fais-toi aider par une animatrice La Leche League, une consultante en lactation, ou une sage-femme formée à l'allaitement.

Pour les crevasses en attendant : une crème 100% lanoline pure (Lansinoh ou Medela). Si tu n'en as pas sous la main :

Astuce : presse quelques gouttes de ton lait sur ton mamelon à la fin de la tétée. Le lait maternel cicatrise et protège des bactéries : fais-en un réflexe systématique après chaque tétée, en prévention.

Et si tu dois donner un complément ?

Privilégie toujours ton propre lait, tiré ou exprimé à la main (ça marche très bien aussi). Ça doit rester l'exception : bébé prématuré, en économie d'énergie...

Dans tous les cas, évite le biberon classique et utilise un contenant alternatif :

- Le DAL (dispositif d'aide à la lactation) : un tube gastrique fin, fixé sur ta poitrine, relié à un contenant. À commander, ou à fabriquer toi-même. [**Tout savoir sur le DAL**](#)
- Une seringue sans aiguille (5, 10 ou 20 mL), ou une pipette à doliprane. Facile à trouver en maternité ou en pharmacie.

En parallèle, continue de chercher la cause de la prise insuffisante : une animatrice La Leche League ou une consultante en lactation t'aide à la trouver.

Pour aller plus loin

- La Leche League France et Suisse : soutien à l'allaitement, fiches pratiques sur les débuts.
- **L'allaitement tout un art (LATUA)**.

La suite

Ce guide pose tes fondations. Sans elles, difficile de poursuivre sereinement (même si, je le redis souvent, on peut toujours rattraper un départ compliqué).

Mais un guide, aussi complet soit-il, ne remplace pas quelqu'un qui te répond quand le doute frappe, à 3h du matin ou en pleine crise de larmes.

Le Tremplin

Un accès WhatsApp direct avec moi pendant tes 3 premières semaines. Pour ne plus jamais te sentir seule face à un doute, et réussir l'allaitement dont tu rêves, sans t'épuiser.

Découvrir le Tremplin

Tu veux revoir une partie du webinaire ? [Revoir le replay →](#)

Une question précise là, maintenant ? Écris-moi directement sur WhatsApp : [+41 77 407 27 58](#). Je réponds.



Marie-Line

J'allaite au naturel







Ce guide s'adresse aux mamans qui souhaitent allaiter au sein. Il ne remplace pas l'avis de ton médecin ou de ta sage-femme.