

Livret VanillaMilk

Future maman

Toutes les clés pour préparer
mon projet d'allaitement

*Ce livret vous
est proposé par :*



grâce au soutien de ses partenaires :



Des partenaires engagés à nos côtés, pour rendre l'allaitement plus simple et plus serein

Ce livret existe grâce à des marques et acteurs de confiance qui soutiennent la mission de VanillaMilk et partagent notre envie d'accompagner les parents avec bienveillance.

Leur soutien a permis son impression et sa diffusion, pour que chaque future maman puisse accéder à une information claire, neutre et rassurante.

Merci à eux d'avoir rendu ce projet possible.



L'Eau **Sant'Anna** est une **eau minérale naturelle** d'une pureté exceptionnelle, issue des Alpes maritimes. **Légère, très faiblement minéralisée et au pH neutre**, sa composition est parfaitement adaptée aux **nourrissons, aux femmes enceintes et allaitantes**. Elle offre une hydratation sûre et équilibrée au quotidien, dans le respect du corps et de la nature.



Fabricant français, la marque propose des **tire-laits et accessoires** fiables, confortables et respectueux de la physiologie maternelle. Grâce à **ses téterelles KOLOR®** disponibles en plusieurs tailles et à **son application KOLORYOU®** dédiée à l'allaitement, **Kitett®** aide chaque maman à trouver la taille idéale, pour **un allaitement confortable et durable**, à la maison comme en déplacement.



Avec **Kinderkraft**, la parentalité devient **plus sûre et plus simple** grâce à des solutions pensées pour les besoins réels des familles. De la première promenade en **poussette** aux premiers repas en **chaise haute**, jusqu'aux trajets en toute sérénité en **siège auto**, la marque allie **sécurité, style et praticité** pour vous accompagner à chaque étape.



Avec **Haakaa**, l'allaitement devient simple et intuitif grâce à des accessoires en **silicone alimentaire** de haute qualité, pratiques et pensés pour faciliter **le recueil et la conservation du lait**. Son célèbre recueil-lait et ses solutions ingénieuses **facilitent le quotidien** des mamans, pour un allaitement confortable et respectueux de leur corps.



Quelques mots avant de commencer...



Chère future maman,

Ce livret a été conçu tout spécialement pour VOUS, pour **vous accompagner dans la définition et la préparation de VOTRE projet d'allaitement.**

En tant que fondatrice de VanillaMilk et également maman, je sais combien cette période de la vie peut être à la fois exaltante et marquée par des questionnements. Mon objectif est que vous trouviez ici des **informations claires, des ressources fiables et une aide précieuse pour vous préparer sereinement.**

Aujourd'hui, il est essentiel de rétablir une image plus juste de l'allaitement, de pouvoir en parler librement, sans craindre les jugements. Cela passe aussi par le fait d'**oser demander de l'aide et se sentir soutenue et entourée.**

L'allaitement n'est pas un chemin que l'on doit parcourir seule.

Ce livret s'adresse donc également à vos proches : votre partenaire, votre maman, les membres de votre famille, vos ami(e)s... Leur rôle est souvent sous-estimé alors que leur soutien est déterminant.

Ces pages leur permettront de **s'informer, mieux comprendre les enjeux de l'allaitement et trouver des moyens concrets de vous soutenir et vous accompagner** dans cette belle aventure.

Mon souhait est que vous puissiez avancer **à votre rythme**, en confiance avec des outils qui vous conviennent et entourée des bonnes personnes. Ce livret, (comme tout le site VanillaMilk) est là pour vous offrir **un accompagnement bienveillant** et les ressources nécessaires pour que votre allaitement reflète avant tout **vos choix et vos besoins.**

Qu'il ne dure que quelques jours ou des années, **je vous souhaite de vivre un merveilleux allaitement**, celui auquel vous repenserez avec **nostalgie et les yeux pleins d'étoiles !**



Stéphanie

Fondatrice de VanillaMilk



Connaissez-vous VanillaMilk ?

Site spécialiste de l'allaitement maternel, VanillaMilk est aujourd'hui une ressource clé pour les parents qui réunit sur sa carte : **professionnels formés, lactariums, associations de soutien et lieux « Allaitement bienvenu ».**

Quel est l'objectif de VanillaMilk ?

Mettre **gratuitement** à disposition des familles **des informations et ressources fiables** pour leur permettre de **préparer et vivre sereinement leur projet d'allaitement.**



Des ressources 100% allaitement

- Une **carte interactive**,
- Plus de 100 **articles**, interviews et témoignages,
- Un guide complet des **bienfaits** de l'allaitement,
- Un dico de plus de 100 **définitions**,
- Des **infographies & mémos** simples et pratiques,
- Un **podcast** avec des témoignages de mamans,
- Des **événements** tout au long de l'année,
- Une **boutique** en ligne...



Un réseau engagé pour un accompagnement de qualité

Depuis 2018, VanillaMilk construit un réseau d'acteurs de l'allaitement afin de proposer **des informations accessibles, fiables et vérifiées.**

En encourageant **la collaboration entre professionnels**, le site permet un accompagnement complet et un soutien adapté tout au long de l'allaitement.



EXCLUSIVITÉ VANILLAMILK

**Un doute ? Une question ?
Une urgence ?... N'attendez pas !**

Notre service de téléconsultations permet à toute maman d'être rappelée au plus vite par une consultante en lactation.



vanillamilk.fr

- IMPORTANT -

Comment utiliser ce livret ?

Ce livret est là pour **vous accompagner** dans votre réflexion autour de l'allaitement, **sans pression ni obligation de tout savoir**.

L'essentiel, c'est de vous sentir **libre et informée** et de savoir **où trouver les bonnes ressources au bon moment**.

Il est à consulter **selon vos envies** :
pour le parcourir tranquillement, le remplir et le faire évoluer,
le garder à portée de main, l'emporter en consultation...
et peut-être en garder une trace comme **souvenir de cette belle aventure**.

Ce livret n'est pas un guide médical.
Il ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de santé.



Qu programme

Étape 1

Découvrir et comprendre l'allaitement

Page 8

- Les bienfaits de l'allaitement maternel
- Inconvénients ou simple idées reçues ?
- Les termes spécifiques de l'allaitement
- Votre corps sait... Faites-lui confiance !
- Le rôle insoupçonné des hormones dans l'allaitement
- Le lait maternel, un liquide vraiment magique
- 10 choses incroyables que vous ignorez sur le lait maternel
- Parce qu'il n'y a pas que le sein...
- Le peau-à-peau, bien plus qu'un « simple » câlin

Étape 2

Définir et préparer son projet d'allaitement

Page 20

- Posez-vous pour définir VOS envies et VOTRE projet
- Échangez aussi avec vos proches !
- Ma toile d'allaitement
- Préparez votre première consultation en allaitement maternel
- N'oubliez pas l'allaitement dans votre projet de naissance !
- Préparez les premiers jours avec bébé à la maternité

Étape 3

Bien s'entourer

Page 35

- Les professionnels de l'allaitement
- Les associations de soutien
- Imaginez votre « cocon »
- Osez demander de l'aide !
- Le rôle et la place de votre partenaire au coeur de l'allaitement
- La carte VanillaMilk, l'outil indispensable



Étape 4

S'organiser

Page 43

- Préparez votre cocon d'allaitement à la maison
- Lait maternel : le conserver, le réutiliser et le valoriser
- Que puis-je faire d'autre avec mon lait ?
- Découvrez le tire-allaitement
- Allaitement et travail, c'est possible mais ça se prépare !

Mais aussi...

Les ressources utiles

Page 51

- Nos infographies : des outils bien utiles au quotidien
- Le Blog VanillaMilk
- Ils encadrent l'allaitement en France
- Médicaments et allaitement : pas d'erreur grâce à ces acteurs
- Les associations spécifiques
- Mes numéros utiles
- Mes contacts utiles

Envie de soutenir notre travail ?

**Notre livret vous est utile ?
Vous pouvez aussi nous aider.**

Un **don** (même symbolique) et/ou un **avis Google** nous permettent de :

- Faire vivre et évoluer VanillaMilk
- Accompagner encore plus de parents en créant de nouvelles ressources fiables et bienveillantes
- Développer de nouveaux projets au service des familles

Je laisse un avis Google :



Je fais un don :



Étape 1

Découvrir et comprendre l'allaitement

Pour un choix éclairé, confiant et serein

*S'il ne devait y avoir qu'une seule chose à retenir à l'aube de devenir maman, ce serait de **vous faire confiance**.*

*Et justement, l'information est **un outil indispensable pour développer cette confiance** en vous, si précieuse lors des premiers jours avec votre bébé.*

*D'autant plus pour ce qui est de l'allaitement car, vous le verrez, **tout le monde a un avis sur le sujet**.*

*Aussi, pour vous permettre de faire **un choix éclairé et confiant** sur la nutrition de votre enfant, nous avons réuni toutes ces bonnes informations.*

*Vous le découvrirez, il y a tant à découvrir et apprendre... mais surtout **tant d'idées reçues** !*





Les bienfaits de l'allaitement maternel

L'allaitement maternel présente de nombreux bienfaits... mais **les connaissez-vous tous ?** Souvent, on entend toujours les mêmes, alors qu'il y en a **tant d'autres**, bien au-delà de la seule nutrition : pour la santé de bébé, celle de maman, le quotidien à la maison, la planète, le portefeuille... et même juste **pour le plaisir !**

Et surtout, **chaque goutte compte** : il existe des bienfaits, **quelle que soit la durée** de votre allaitement.

Voici par exemple quelques bienfaits dont on ne parle pas assez :



Pour la santé du bébé

- Améliore en continu les défenses immunitaires du bébé grâce aux anticorps de maman
- Favorise le développement de la flore intestinale
- Favorise la croissance du cerveau et le développement cognitif du bébé
- Favorise le bon développement de la mâchoire et la musculature de la bouche
- Éveille les sens (goût, odorat) grâce à la variété d'aliments consommés par la maman



Pour la santé de la maman

A COURT & MOYEN TERMES

- Permet à l'utérus de reprendre sa taille et sa place plus rapidement
- Réduit le risque de dépression post-partum
- Favorise la perte de poids (allaiter brûle de nombreuses calories)
- Améliore la durée et la qualité de sommeil de la maman
- Augmente le sentiment de fierté, de confiance et d'estime de soi
- Favorise un lien physique et émotionnel fort avec bébé

À PLUS LONG TERME

- Contribue à améliorer les capacités cognitives et le QI de la maman
- Réduit le développement de rhumatismes, d'ostéoporose et de fracture
- Diminue les risques d'hypertension artérielle, notamment au moment de la ménopause
- Réduit le risque de développement d'une sclérose en plaques (et de poussées)
- Diminue le risque d'endométriose



Pour le portefeuille

- L'allaitement maternel est gratuit jusqu'aux 6 mois de bébés, outre les éventuelles dépenses en accessoires, soins et consultations.
- En 2003, une étude a mis en évidence l'impact économique de l'allaitement artificiel pour un ménage. Ils estimaient à cette époque que 6 mois d'allaitement artificiel représentaient une dépense moyenne de 480€ (matériel, énergie et eau compris).



Pour le quotidien

- Pas de préparation nécessaire, le lait est immédiatement disponible et toujours à bonne température
- Une tétée peut soigner, réconforter, rassurer... n'importe où, n'importe quand
- Le lait maternel pourra, entre autres, s'avérer très efficace pour soigner l'eczéma, l'érythème fessier, les otites, le rhume, les conjonctivites, les croûtes de lait, les coupures ou griffures, les petits boutons, les brûlures...
- Moins de gaz et moins de couches qui sentent mauvais !



Pour la planète

- Le lait maternel est une ressource 100% naturelle
- Une démarche (presque) zéro déchet qui ne demande pas d'eau, ne consomme pas d'emballage, ne produit pas de CO₂, ne demande pas d'énergie pour chauffer...
- Réduit la consommation (et donc la demande) de médicaments, puisque le lait maternel est à lui seul un véritable vaccin !
- Une pratique bénéfique à l'économie mondiale : Selon Anthony Lake, Directeur Général de l'UNICEF en 2017, « l'allaitement maternel est l'un des investissements les plus efficaces et les plus rentables qu'un pays puisse faire en faveur de la santé des plus jeunes habitants et de la santé future de son économie et de sa société ».



Mais aussi... rien que pour le plaisir !

- Une expérience incroyable dont vous serez fière et dont vous ne garderez. (le plus souvent) que de bons souvenirs, que votre allaitement soit exclusif ou mixte, très court ou très long.



Plus de 60 bienfaits





Inconvénients ou simples idées reçues ?

Malgré ses nombreux bienfaits, l'allaitement maternel peut **ne pas vous convenir ou vous plaire**. L'essentiel est avant tout que votre décision ne soit pas essentiellement basée sur **de fausses idées, de mauvaises informations ou des peurs infondées**.

Car, vous le verrez, alors que certains inconvénients pourront être réellement rédhibitoires pour vous, la plupart repose souvent sur **des idées reçues** ou des soucis **injustement associés à l'allaitement**.

Dans tous les cas, ne l'oubliez pas : même s'il est important d'en discuter ouvertement avec votre partenaire, **l'envie d'allaiter ou pas votre bébé doit rester LA VÔTRE** et le choix final d'allaiter ou pas votre bébé doit ainsi **toujours vous revenir**.

2 idées reçues parmi de nombreuses autres

« Allaiter fait mal ! Il va falloir serrer les dents. »

C'est vrai, certaines étapes d'un allaitement ne sont **pas très agréables** : la fameuse montée de lait (durant laquelle vous avez l'impression que vos seins vont littéralement exploser), la sur-sollicitation de vos tétons par bébé les premiers jours, (pour certaines) les premières dents de bébé...

Mais la bonne nouvelle, c'est que celles-ci passent vite !

Pour le reste, si vous êtes **bien informée et idéalement accompagnée** dès la grossesse, que votre bébé prend correctement le sein (c'est à dire ouvre suffisamment sa bouche), votre allaitement ne doit **pas être douloureux**.

La plupart du temps (et contrairement à ce qu'on voudra peut-être vous faire croire), les problèmes (type crevasse, engorgement, mastite...) et donc les douleurs qui peuvent en découler viennent d'**une mauvaise position, de mauvais conseils...** mais absolument **pas de vous !**



« On ne peut pas connaître les quantités de lait avalées par bébé »

En effet, lorsqu'on nourrit un bébé au sein, il n'est **pas facile de savoir quelles sont les quantités de lait qu'il avale**. Rassurez-vous ! Il y a des petites choses qui pourront vous permettre de vous assurer que votre bébé s'alimente correctement comme :

- La qualité des tétées (fréquence, durée, position et mouvements de la mâchoire, bruits liés à la déglutition, sensation de « sein vide » en fin de tétée...)
- La quantité et le « contenu » des couches
- La forme et l'état d'éveil de votre bébé...

Au moindre doute, n'attendez pas !

Il est important de **consulter rapidement un professionnel « Expert »** en allaitement maternel, pour que celui-ci puisse vous accompagner, observer une tétée... et **vous rassurer** sur ces différents points.

D'autres idées reçues :





Les termes spécifiques de l'allaitement

L'allaitement, c'est aussi une **nouvelle langue à apprendre**.

Entre les tétées « à la demande », les engorgements, le colostrum..., vous risquez de vous sentir vite perdue.

Pas de panique ! Nous avons créé un « **Dico de l'allaitement** » qui regroupe près de 100 définitions. Il vous aidera à décrypter le jargon de l'allaitement et devenir une vraie experte !

Lactariums (ou banques de lait)

Méconnus, ces établissements **collectent le lait maternel** des mamans donneuses pour **en faire bénéficier des bébés prématurés**.

Il existe aujourd'hui plus d'une vingtaine de lactariums répartis en France qui prennent en charge **les dons anonymes et gratuits**.

Bon à savoir : certaines équipes se déplacent sur un rayon géographique étendu pour venir chercher votre lait **à domicile**. Renseignez-vous !

Engorgement

A certaines périodes de l'allaitement, il arrive qu'on ait les seins **durs, tendus, gonflés, voire douloureux**.

Si bébé ne tète pas assez fort ou longtemps, s'il n'est pas **mis assez souvent au sein**, le lait s'accumule dans celui-ci et cela peut se transformer en « engorgement ».

Biological Nurturing

Le BN ou « **Allaitement Instinctif** » est une approche qui privilégie **les réactions et comportements spontanés du bébé** par rapport à l'allaitement. Le confort de la maman et de son enfant y est primordial.

Colostrum

Aussi appelé « **or liquide** », c'est le tout premier lait maternel produit à la naissance.

Ce lait **jaune et crémeux** est doté de multiples propriétés. Riche en **protéines et sels minéraux**, il protège la croissance des organes de bébé. C'est un **super vaccin bourré d'anticorps**.



Code international de commercialisation des substituts du lait maternel

Rédigé par l'**Organisation Mondiale de la Santé**, ce code encadre les pratiques de commercialisation du lait artificiel mais ne constitue **qu'une recommandation pour les gouvernements**.

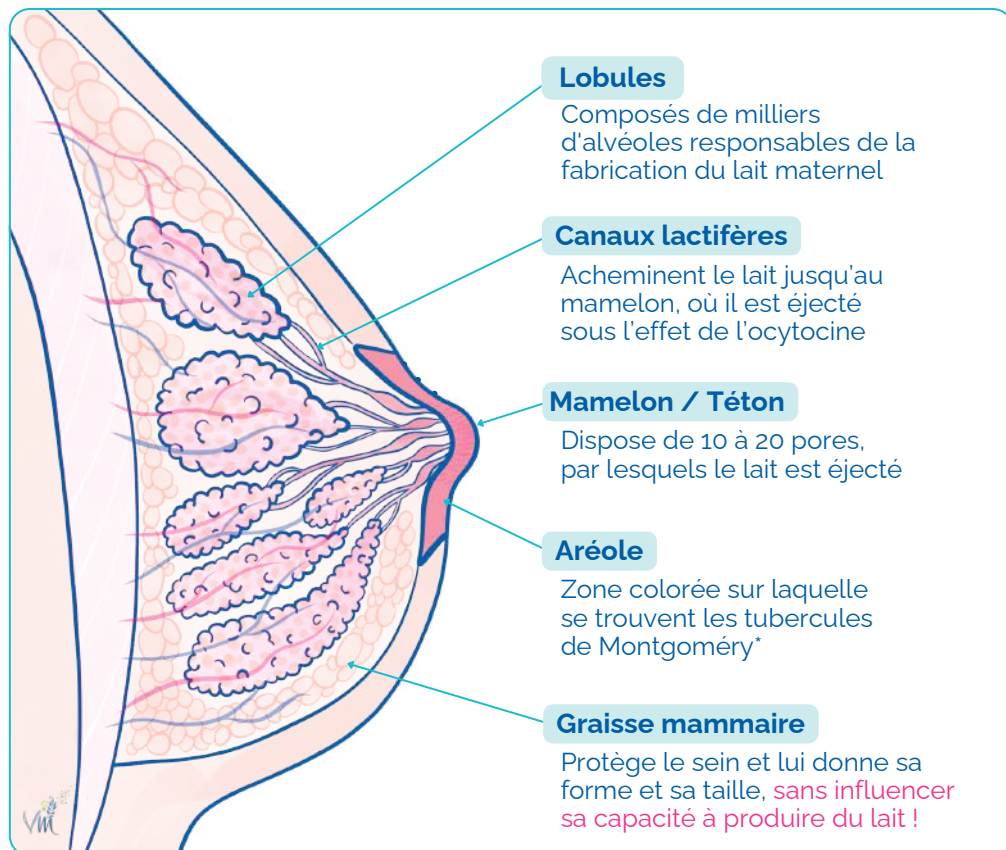
Il vise à encourager l'allaitement maternel et à **limiter les méthodes de vente agressives** utilisées par les fabricants de produits de substitution du lait maternel.



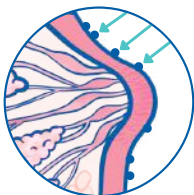


Votre corps sait... Faites-lui confiance !

Vous êtes-vous déjà demandé **comment vous fabriquez du lait maternel et comment celui-ci arrive jusqu'à votre bébé** ? La réponse se trouve notamment dans la physiologie du sein, un organe fascinant qui évolue au fil de la grossesse et de l'allaitement.



ZOOM SUR LES TUBERCULES DE MONTGOMÉRY



Ces petites bosses situées sur l'aréole s'accroissent avec la grossesse et jouent un rôle important durant l'allaitement :

- Stimulées par la succion de bébé, elles envoient un message au cerveau pour déclencher la production de lait.
- Elles produisent une substance lubrifiante et anti-bactérienne.
- Dès la naissance, leur odeur attire bébé jusqu'au mamelon.

salon baby

Le salon des futurs
et jeunes parents

&

Vanilla Milk

MON ALLAITEMENT, TOUT SIMPLEMENT

VILLAGE ALLAITEMENT
Espace unique

TOUT COMMENCE ICI
CONSEILS, DÉCOUVERTES
& PREMIERS ACHATS

Porte de Versailles **PARIS**

Les 14 et 15 mars 2026

Eurexpo **LYON**

Les 28 et 29 mars 2026

Espace
Champerret **PARIS**

Les 17 et 18 octobre 2026

Grand
Palais **LILLE**

Les 7 et 8 novembre 2026*

*Dates et lieux susceptibles de changer

Billetterie



Je flashe, je réserve ma place !

ESPACE ALLAITEMENT • CONFÉRENCES • ATELIERS

www.enjoyfamily.fr



Le rôle insoupçonné des hormones dans l'allaitement

Saviez-vous que votre corps est **une magnifique « usine à hormones »** ?

Pendant l'allaitement, certaines d'entre elles sont particulièrement sollicitées et jouent **un rôle essentiel** dans la production de lait, la régulation des tétées et le renforcement du lien affectif avec bébé.

Et la magie, c'est que tout fonctionne selon **une belle mécanique d'offre et de demande** : plus bébé tète, plus le corps produit. Se faire confiance, se détendre et laisser la nature faire les choses... C'est souvent **la meilleure recette pour que tout roule**.
Allons voir ça de plus près !

IMPORTANT : au moindre doute, mieux vaut ne pas attendre ! Faire appel à une consultante en lactation le plus tôt possible peut tout changer. Un petit coup de pouce au bon moment peut éviter bien des tracas.



La nature est bien faite !

La succion de bébé **stimule le sein** qui va activer les récepteurs situés sur les bords de l'aréole mammaire puis **envoyer l'information** directement au cerveau.

Ce dernier va alors sécréter les 2 principales hormones de l'allaitement :

L'ocytocine

Souvent surnommée « **hormone du lien** », elle apaise la maman, **favorise le lien d'attachement** avec bébé, joue un rôle dans l'**éjection du lait**...

Accessoirement, elle permet aussi à l'utérus de **recupérer sa taille** et sa place plus rapidement.

Comment favoriser sa libération ?

Faites **des bisous, des câlins, du peau-à-peau**, installez vous confortablement... Bref, profitez et **détendez-vous** !

La prolactine

Elle participe au **démarrage de la lactation** après la naissance, puis **soutient la production de lait**.

Elle est **plus élevée la nuit**, ce qui peut contribuer à la somnolence après la tétée.

Comment favoriser sa libération ?

Proposez le sein fréquemment et vérifiez que la tétée est **efficace**. En cas de séparation, **le tire-lait** aide à entretenir la stimulation.

Les bêta-endorphines

Elles contribuent au **bien-être**, diminuent la perception de la douleur et aident à **mieux tolérer le stress**.





Le lait maternel, un liquide vraiment magique

La composition du lait maternel et les apports pour bébé



87,5 % d'eau

Permet l'hydratation.

7 % de glucides

Participent à l'alimentation du microbiote intestinal de bébé et soutiennent son système immunitaire.

4 % de lipides

Apportent une grande partie de l'énergie nécessaire à bébé. Le cholestérol joue un rôle important.

1 % de protéines

Participent à la croissance, à la digestion et à la protection immunitaire.

0,5 % de micronutriments

Vitamines, minéraux, hormones et autres composés bioactifs.

L'évolution du lait maternel : du colostrum au lait mature



Colostrum

de J1 à J5

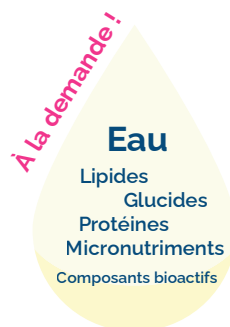
En véritable vaccin, il protège des infections et favorise la mise en place du microbiote intestinal. Il regorge de protéines, de glucides, immunoglobulines et facteurs immunitaires.



Lait de transition

de J6 à J12

La quantité de lait augmente avec la montée de lait. Il contient moins de protéines mais davantage de lipides et de lactose pour répondre aux besoins énergétiques grandissants de bébé.



Lait mature

à partir de J12

Protéines, oligosaccharides, cellules vivantes, anticorps... Il a tout ! Sa composition s'adapte à la croissance de bébé et aux situations. Par exemple, sa concentration en anticorps peut augmenter si bébé est malade.





10 choses incroyables que vous ignorez sur le lait maternel

1 Il s'adapte à chaque tétée

Sa teneur en graisses, anticorps ou eau s'ajuste au fil de la journée et même pendant la tétée, pour répondre exactement aux besoins de bébé à ce moment-là.

2 Il devient « médicament » en cas de maladie

Quand bébé est malade, la salive transmise au sein « informe » le corps de la maman... qui adapte alors son lait en produisant plus d'anticorps ciblés.

3 Il évolue avec l'âge de l'enfant

Le lait d'un nouveau-né n'est pas le même que celui d'un bébé de 6 mois : il suit les besoins nutritionnels et immunitaires du moment.

4 Même en cas de co-allaitement, il s'adapte

Une maman qui allaite deux enfants de différents âges produit un lait aux compositions différentes pour chacun. Incroyable, non ?

5 Il contient des cellules vivantes

Le lait maternel contient des globules blancs, des cellules souches, des enzymes et d'autres composants vivants. C'est un fluide « actif » !

6 Il aide bébé à « programmer » son système immunitaire

Grâce à ses oligosaccharides, il nourrit les bonnes bactéries dans le microbiote de bébé et participe à l'éducation de son immunité.

7 Même malade, maman peut allaiter

Lorsqu'elle est enrhumée, fiévreuse ou a un virus, son lait reste non seulement sans danger, mais il aide aussi bébé à se protéger.

8 Il calme et apaise

Il contient des éléments qui aident bébé à se détendre, s'endormir ou simplement se sentir bien, tout contre vous.

9 Il peut aussi soulager les petits bobos

Utilisé localement, le lait maternel est parfois un vrai allié pour les yeux irrités, le nez bouché, la peau sensible... Et en prévention sur les tétons.

10 Il a du goût.

Doux, légèrement sucré, et influencé par ce que mange maman : le lait maternel réveille les papilles et prépare bébé à découvrir les saveurs.



Parce qu'il n'y a pas que le sein...

Le saviez-vous ? Il existe **d'autres moyens de donner du lait** maternel à un bébé. N'hésitez pas à les envisager (idéalement) avec le soutien et les bonnes recommandations **des professionnels « Experts »** en allaitement, avant de **renoncer ou mettre fin trop tôt** (et souvent à contre coeur) à votre allaitement.

Pratique et utile !



- Si vous ne souhaitez pas donner le sein,
- Si bébé ne veut/peut pas ou plus téter,
- En cas de séparation avec maman,
- A la reprise du travail...

Pratique pour **permettre à un tiers**
(papa ou seconde maman, grand-parent, nounou...) de **donner le lait maternel à bébé, autrement !**



À la tasse

Standard ou ergonomique, elle stimule la succion.



À la cuillère

Pratique, on en a tous une dans notre cuisine.



À la seringue ou à la pipette

Seringue sans aiguille bien-sûr !



En glaces

Pour rafraîchir et/ou soulager les gencives douloureuses.



À la sonde (DAL*)

Pratique, économique mais encore trop peu connu.



Au biberon

En retardant si possible son introduction.

Bon à savoir !

Si bébé a plus de 6 mois, vous pouvez aussi lui proposer votre lait en l'intégrant dans vos recettes de petits flans, crêpes... ou pour délayer ses purées.

*DAL = Dispositif d'Aide à la Lactation.
Version à réaliser soi-même disponible sur la boutique en ligne VanillaMilk



Le peau-à-peau, bien plus qu'un « simple » câlin

On vous le recommande sans forcément vous expliquer ses innombrables bienfaits, le peau-à-peau est **une pratique toute simple** qui permet, entre autres, à bébé de **recupérer des forces**, de **renforcer le lien parent-enfant** et de **favoriser la mise en route de l'allaitement maternel** (vous vous souvenez du rôle des hormones ?).

1 Il soutient la production de lait maternel

Le peau-à-peau **active les hormones de l'allaitement**, notamment l'ocytocine et la prolactine, et soutient la mise en place de la lactation.
Il favorise aussi **le bien-être et la confiance** de la maman.

2 Il aide bébé à trouver instinctivement le sein

Saviez-vous que le bébé, posé en peau-à-peau dès la naissance, est capable de **ramper doucement jusqu'au sein** et de le saisir tout seul ?
Ce phénomène, appelé le « **breast crawl** », est impressionnant et montre à quel point le peau-à-peau peut aider à **initier une tétée naturellement**.

3 Il régule les fonctions vitales de bébé

En peau-à-peau, la température corporelle du bébé, son rythme cardiaque et sa respiration **se stabilisent mieux** : il se sent **en sécurité et détendu**.

4 Il aide bébé à reprendre son poids de naissance

Le peau-à-peau favorise une meilleure **régulation de l'énergie** et des tétées **plus efficaces**.
En offrant à bébé un accès permanent et direct au sein, il l'aide à **retrouver rapidement ses forces et son poids de naissance**, deux éléments essentiels pour un bon démarrage de l'allaitement.

5 C'est simple, gratuit et accessible

Pas besoin de matériel spécifique ni de dépenses :
le peau-à-peau, c'est un geste simple, **accessible à tous**, qui peut être pratiqué dès la naissance, quand la situation médicale le permet.

Alors, ne vous en privez pas !

Et n'hésitez pas à **en parler à l'équipe médicale** pour le mettre en place dès la naissance, à la maternité mais **également chez vous**, dans le calme de votre quotidien.



Étape 2

Définir et préparer son projet d'allaitement

Pour envisager un allaitement qui VOUS ressemble

*Vous attendez un bébé et vous vous posez mille questions ?
C'est tout à fait normal ! Parmi elles, le sujet de **l'allaitement** tient
probablement une place importante.*

*Mais au-delà des idées reçues et des « conseils » de votre entourage,
comment faire pour que ce choix soit vraiment le vôtre ?
Comment s'y retrouver parmi toutes les informations disponibles ?
Comment savoir ce dont vous avez VRAIMENT envie ?...*

*C'est ce que nous vous proposons d'explorer ensemble
dans cette deuxième partie.*

*Tous les exercices proposés pourront vous aider
mais ne sont bien-sûr pas « obligatoires ».*





Posez-vous pour définir VOS envies et VOTRE projet

Prenez un moment pour vous, un crayon et installez-vous confortablement !

Petit retour aux sources... Savoir qui, autour de vous, a été allaité(e) peut être une jolie manière de commencer à vous approprier cette histoire, la vôtre, celle des vôtres, et peut-être celle à venir.

• Savez-vous qui dans votre famille et votre entourage proche a été allaité(e) ?

Moi	☐ Oui	☐ Non	☐ Je ne sais pas
Mon/ma partenaire :	☐ Oui	☐ Non	☐ Je ne sais pas
Ma maman :	☐ Oui	☐ Non	☐ Je ne sais pas
Mon papa :	☐ Oui	☐ Non	☐ Je ne sais pas
Ma belle-mère :	☐ Oui	☐ Non	☐ Je ne sais pas
Mon beau-père :	☐ Oui	☐ Non	☐ Je ne sais pas
Mes (beaux) frères, sœurs et ami(e)s :			
.....	☐ Oui	☐ Non	☐ Je ne sais pas
.....	☐ Oui	☐ Non	☐ Je ne sais pas
.....	☐ Oui	☐ Non	☐ Je ne sais pas
.....	☐ Oui	☐ Non	☐ Je ne sais pas

 Kinderkraft

Tout l'essentiel de la
puériculture sur



Bénéficiez de 5% de remise
avec le code VANILLAMILK.
Offre valable jusqu'au 31/12/2027.



Avant même d'être enceinte, vous avez sûrement croisé des scènes d'allaitement ici ou là, parfois sans y prêter vraiment attention : une amie qui allaite dans son salon, une femme aperçue en terrasse, une image sur les réseaux sociaux, une actrice dans un film, un souvenir flou de votre maman, de votre tante...

Chaque expérience vue, entendue ou racontée peut laisser une impression, positive ou non, et influencer ce que vous ressentez aujourd'hui à l'idée d'allaiter.

Pas besoin d'analyse poussée, juste un petit moment pour poser les choses, comme elles viennent. C'est votre regard, votre ressenti. Et c'est déjà une belle base pour avancer.

- **Qu'avez-vous déjà vu ou remarqué de l'allaitement autour de vous ? Vous souvenez-vous de ce que vous aviez alors pensé ? Ce sentiment est-il différent aujourd'hui ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

On parle souvent d'allaitement aux futures mamans pendant leur grossesse, mais sans toujours savoir si ça leur correspond. Cette question toute simple est pourtant essentielle.

- **Avez-vous déjà envisagé l'allaitement comme une option pour nourrir votre bébé ?**

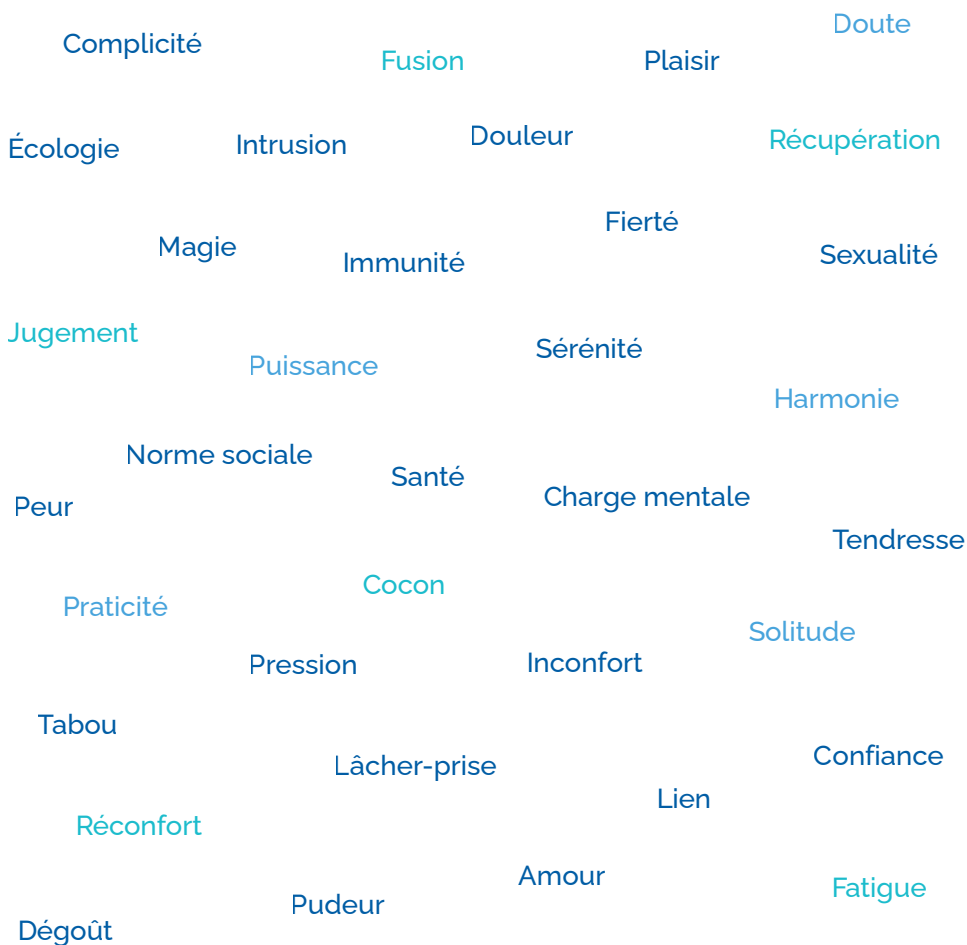
☐ Oui, absolument ! ☐ Oui, mais j'hésite encore...

☐ A priori, plutôt non... ☐ Non, pas du tout ! ☐ Je ne sais pas encore



- Voici une série de mots associés, de près ou de loin, à l'allaitement. Quand vous imaginez VOTRE allaitement, entourez ceux qui résonnent en vous, positivement, négativement, ou même sans trop savoir pourquoi.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, juste un reflet de vos ressentis du moment.



- Y en a-t-il d'autres qui vous viennent à l'esprit spontanément ?

.....

.....

.....

- **Maintenant que vous connaissez la plupart des bienfaits de l'allaitement maternel, cochez ci-dessous ceux qui vous motivent le plus à allaiter votre bébé :**

Réfléchissez à vos valeurs, vos priorités, votre conception (idéale) de la parentalité...



Bienfaits pour le bébé

- ☐ Immunité renforcée (colostrum, anticorps, infections)
- ☐ Moins d'allergies et d'asthme
- ☐ Digestion facilitée (reflux, diarrhées)
- ☐ Développement optimal (cerveau, croissance)
- ☐ Prévention du surpoids (moins d'obésité)



Bienfaits pour la maman

- ☐ Récupération accélérée (post-accouchement, moins de saignements)
- ☐ Moins de cancers féminins (seins, ovaires)
- ☐ Soutien émotionnel (moins de dépression)
- ☐ Repos amélioré (grâce aux tétées la nuit)
- ☐ Soutien hormonal naturel (liens hormonaux)



Bienfaits pour le quotidien

- ☐ Zéro préparation (pas besoin de doser, stériliser) & température toujours idéale
- ☐ Toujours prêt (disponible à tout moment)
- ☐ Facilité en sortie (peu encombrant en déplacement)
- ☐ Peut soigner les petits problèmes de peau, ORL...
- ☐ Peut réconforter et rassurer... en un éclair



Bienfaits pour la planète

- ☐ Ressource 100% naturelle, toujours adaptée aux besoins de bébé
- ☐ Zéro emballage & moins de pollution industrielle (plastique, Co2...)
- ☐ Aucune exploitation animale
- ☐ Moins de médicaments à consommer (et donc produire)



Bienfaits pour le portefeuille

- ☐ Pas d'achat de lait artificiel
- ☐ Moins de biberons, matériel et accessoires
- ☐ Moins de congés à prendre et de consultations médicales (aujourd'hui et demain)



Et pour le plaisir !

- ☐ Une expérience unique et mémorable
- ☐ Une opportunité pour se sentir fière...
- ☐ ...et pour déconnecter du quotidien !

- **Comment imaginez-vous votre allaitement ? Que ressentez-vous vraiment à l'idée d'allaiter ?**

*Parfois, on a besoin de se poser quelques minutes, loin des conseils et des injonctions, pour écouter ce qui se passe en soi. Voici **une série de phrases qu'on vous propose de compléter**. Là non plus, ne cherchez pas la bonne réponse : il n'y en a pas.*

*Lisez chaque phrase. Fermez les yeux, essayez de vous projeter... et écrivez seulement ce qui vous vient, en toute sincérité. Complétez **uniquement celles qui vous inspirent**.*

ASTUCE : revenez sur ces réponses plus tard, dans quelques jours ou semaines. Certaines auront évolué, d'autres se seront affirmées. C'est ça aussi, cheminer vers un choix éclairé

Le rôle que j'imagine pour mon/ma partenaire auprès de bébé, c'est...

.....

L'idée d'allaiter devant ma famille ou dans l'espace public me...

.....

Ce qui me rassure ou motive à l'idée d'allaiter, c'est...

.....

Ce qui pourrait me déranger ou faire douter, c'est...

.....

A priori, je me vois allaiter jusqu'à...

.....

Quels que soient mes choix, j'aimerais que mon entourage...

.....

Ce que j'aimerais mieux savoir ou comprendre avant de décider, c'est...

.....

Dans quelques mois, quoi qu'il arrive, j'aimerais pouvoir me dire que...

.....

Pour me sentir complètement sereine et confiante, j'aurais besoin...

.....



- **Avez-vous des craintes et/ou des aspects qui freinent votre envie d'allaiter ?**

Faites le point sur ces sentiments, qu'ils soient complètement négatifs ou plus mitigés, et identifiez vos doutes, peurs et appréhensions.

.....

.....

.....

.....

.....

- **Quelle influence a, selon vous, votre entourage sur vos choix concernant l'allaitement ?**

Vos proches sont-ils plutôt soutenant ou, au contraire, influencent-ils vos choix de manière inconfortable ? Au fond, vos choix et décisions sont-ils réellement les vôtres ?

.....

.....

.....

.....

.....

- **Vous sentez-vous suffisamment informée sur l'allaitement ? Si non, quels points restent encore obscurs ? Comment aimeriez-vous être accompagnée ?**

N'hésitez pas à évaluer vos connaissances actuelles et vos éventuels besoins d'information et d'accompagnement sur le sujet afin de trouver des réponses et solutions avant l'arrivée de bébé.

.....

.....

.....

.....

.....

- **Que ressentez-vous à l'idée de demander de l'aide ou du soutien en cas de difficulté ?**

*Cette question vise à comprendre si vous êtes à l'aise avec l'idée d'être entourée et épaulée.
Et si oui, par qui ?*

.....

.....

.....

.....

.....

- **S'il ou elle est présente à vos côtés, quel rôle et place aimeriez-vous donner à votre partenaire au coeur de votre allaitement ? Comment pourra-t-il/elle vous aider ?**

A la maternité, au retour à la maison, lors des sorties, à la reprise de votre travail...

.....

.....

.....

.....

.....

- **Idéalement, comment imaginez-vous votre quotidien avec un bébé allaité ?**

Projetez-vous concrètement pour imaginer un quotidien qui vous plairait et vous semblerait envisageable, en vue de définir un allaitement qui corresponde à cet idéal (ou s'en rapproche)

.....

.....

.....

.....







Ma toile d'allaitement

Et si nous faisons le point sur votre projet d'allaitement ? En évaluant **de 0 à 10** votre ressenti sur différents aspects-clés (confiance, informations, soutien...), vous pourrez mieux savoir où vous en êtes et surtout ce dont vous avez besoin.

Un petit exercice à faire **aujourd'hui puis dans quelques temps** (avec un stylo d'une autre couleur > voir encadré en bas à gauche) pour constater votre évolution.

1. **Confiance en soi** : *Est-ce que je me sens confiante et capable d'allaiter mon bébé ?*
2. **Soutien de l'entourage** : *Est-ce que je me sens soutenue dans mon choix (partenaire, famille, amis, collègues...) ?*
3. **Connaissances sur l'allaitement** : *Est-ce que je me sens suffisamment informée, au clair sur ce qu'est l'allaitement et son fonctionnement ?*
4. **Motivation personnelle** : *Est-ce que j'en ai vraiment envie, pour moi, pour mon bébé ? Est-ce un choix qui me parle ?*
5. **Sérénité** : *Est-ce que je me sens sereine et détendue à l'idée d'allaiter mon bébé ?*
6. **Solutions / Ressources** : *Ai-je identifié des personnes (proches, pros, assos) ou ressources (sites, livres...) que je pourrais consulter si je doute ou que j'ai besoin d'aide ?*

..... / /

..... / /

..... / /



Préparez votre première consultation en allaitement maternel

Une consultation allaitement est un **rendez-vous avec un professionnel de santé spécialiste du sujet** qui vous accompagne pour **faciliter votre allaitement**.

L'objectif est de vous apporter **un soutien et des réponses personnalisées**, en cas de difficultés mais aussi simple doute ou besoin de conseils pour allaiter votre bébé.

Cette consultation permet d'aborder **différents aspects de l'allaitement, pratiques, physiologiques ou émotionnels** pour vous proposer des solutions adaptées à **VOS** besoins et à ceux de **VOTRE** bébé. N'hésitez donc pas à aborder avec le professionnel qui vous reçoit des situations très personnelles. Il est là pour ça.

Vous le verrez, il y a la plupart du temps des solutions (souvent très simples) à tous les problèmes. Il suffit de les connaître et d'être bien accompagnée pour les mettre en place.

Une consultation en allaitement bénéfique à quels moments ?

- **Pendant la grossesse** : Consulter avant même la naissance permet de vous préparer, anticiper les éventuelles difficultés ou spécificités personnelles et démarrer l'allaitement dès le 1er jour en toute confiance.
- **Juste après la naissance** : Les premiers jours et semaines sont souvent délicats car vous devez apprendre à connaître votre bébé et découvrir l'allaitement. Un soutien qualifié et personnalisé vous permettra d'obtenir rapidement des solutions efficaces et adaptées.
- **Lors des périodes de transition** : La reprise du travail, les jours d'évolution du rythme des tétées, la fin de l'allaitement... sont des moments pour lesquels un accompagnement professionnel sera précieux.



Lire l'article complet



Découvrir l'Entretien VanillaMilk



La bonne idée !

Vous êtes enceinte et il est, pour vous, encore trop tôt pour réserver une consultation ?

Sur VanillaMilk, vous pouvez réserver un **entretien téléphonique de 20min avec un professionnel formé** pour faire connaissance et lui faire part de **vos premières questions**.

Idéal pour établir un **premier contact humain et savoir à qui vous adresser** le jour où vous en aurez besoin.

Quelques exemples de questions possibles pour vous inspirer :

Profitez de cette première consultation pour évoquer vos doutes, vos peurs et pour vous projeter le plus loin possible !

Vie personnelle

- Mon/ma partenaire est très impliqué(e) dans les soins de notre futur bébé. Comment peut-il/elle participer tout en respectant mon choix d'allaiter ?
- Je suis séparée. Arriverai-je à allaiter mon bébé toute seule ?
- J'ai déjà une fille de 2 ans que j'allaiter encore. Pourrai-je poursuivre son allaitement avec l'arrivée de son petit frère ?
- Nous vivons dans un tout petit appartement. Où pourrai-je m'installer pour allaiter au calme ?
- J'ai eu une réduction mammaire il y a quelques années. Pensez-vous que cela pourrait affecter ma capacité à allaiter ? Si oui, que peut-on faire pour maximiser mes chances ?
- Je pratique beaucoup de sport et souhaite reprendre mes entraînements rapidement après l'accouchement. Y a-t-il des précautions à prendre pour que cela ne nuise pas à mon allaitement ?
- J'ai l'habitude de voyager fréquemment. Comment gérer l'allaitement durant mes déplacements ? Et si je dois temporairement être séparée de bébé ?

Vie professionnelle

- Je n'ai jamais vu quelqu'un tirer son lait dans mon entreprise. Comment puis-je savoir si mon employeur est ouvert sur ce sujet ?
- Je travaille dans un métier avec des horaires irréguliers. Pensez-vous que je pourrai continuer à allaiter ? Comment m'organiser au mieux ?
- Je suis entrepreneure et mon emploi du temps est très chargé. Existe-t-il des solutions pour intégrer l'allaitement ou le tirage de lait dans mes journées de travail ?



Défis familiaux ou sociaux

- Dans ma famille, je sens déjà des pressions ou des jugements sur mon choix d'allaiter. Avez-vous des astuces pour répondre aux critiques ou trouver du soutien ?



Sant'Anna®

L'EAU. NOTRE ORIGINE.

DECouvrez SANT'ANNA,
L'EAU MINÉRALE NATURELLE
NUMERO 1 EN ITALIE !

CONVIENT POUR LA
PRÉPARATION
DES ALIMENTS
DES NOURRISSONS.



22
mg/l

RESIDU A SEC

1950
metres*

SOURCE DE
HAUTE ALTITUDE

0,0002
%

SODIUM

0,88
mg/l

NITRATES

*LA PLUS HAUTE DES SOURCES REBRUANT JAILLIT À 1950 MÈTRES.



N'oubliez pas l'allaitement dans votre projet de naissance !

Un projet de naissance est un **document rédigé par les futurs parents pour exprimer leurs souhaits et préférences** concernant le déroulement de l'accouchement et les soins post-nataux. N'oubliez donc pas d'y évoquer votre désir d'allaitement !

Préparer ce projet, c'est un peu comme faire sa valise pour les vacances : **plus on s'y prend tôt, mieux on se sent prêt(e) à vivre l'aventure !**

Nos 15 idées de souhaits (sur l'allaitement) pour votre projet de naissance :



- Désir d'allaitement au sein dès la naissance
- Contact peau à peau immédiat et prolongé
- Tétée de bienvenue dès que possible
- Pas de séparation avec le bébé
- Soins du bébé différés
- Refus d'utilisation de tétine ou d'autres accessoires
- Refus de compléments sans indication médicale
- Position Biological Nurturing (BN) pour les 1ères tétées
- Report ou absence de bain pour le nouveau-né
- Administration du colostrum par des moyens alternatifs
- Possibilité de faire appel à un pro formé en allaitement
- Clampage tardif du cordon ombilical
- Cododo sécurisé
- Limitation ou report des visites pour favoriser le repos
- Suivi post-natal avec un pro formé en allaitement



Lire l'article complet



Astuce pratique

Pour vous simplifier la vie, vous trouverez en fin d'article un **modèle de projet de naissance favorable à l'allaitement « tout prêt »** que vous pourrez télécharger et imprimer pour en discuter avec votre partenaire, votre sage-femme et l'équipe de votre maternité.





Préparez les premiers jours avec bébé à la maternité

Ça y est, le grand jour approche... Mais vous avez encore quelques questions en tête pour débiter au mieux votre allaitement à la maternité.

Bonne nouvelle ! Nous abordons sur notre blog **les 20 principales questions de futurs parents** dans un article rempli d'astuces et de bienveillance.

C'est certain, il vous permettra de mettre toutes les chances de votre côté pour un démarrage d'allaitement serein et efficace.

Un grand merci à **Cécile Sérillon, membre du réseau VanillaMilk** en tant que consultante en lactation certifiée IBCLC et titulaire d'un Diplôme Universitaire en Allaitement Maternel, pour cette interview hyper complète.

Voici par exemple, quelques questions qui y sont abordées :

- *Je vais accoucher dans les jours qui viennent. Je ne me suis pas préparée pour ne pas me mettre de pression. On verra bien si j'arrive à allaiter. Est-il bon de raisonner ainsi ?*
- *Et si je n'y arrive pas ? Si ça ne marche pas ?*
- *Qu'est-ce que la tétée de bienvenue ? Pourquoi est-elle si importante ?*
- *Comment mon conjoint peut-il m'aider dans la bonne mise en place de l'allaitement à la maternité ?*
- *Je vais accoucher par césarienne. Pourrai-je tout de même allaiter ?*
- *Bébé n'arrive pas à téter mais je ne veux pas lui donner de biberon. Que puis-je faire ?*
- *Que puis-je faire pour aider mon bébé à reprendre du poids avant ma sortie ?...*



Étape 3

Bien s'entourer

Pour se sentir valorisée, soutenue et en confiance

*Pour vivre pleinement votre projet d'allaitement,
il est essentiel de se sentir soutenue.*

*Votre partenaire, votre famille, vos ami(e)s... mais aussi les professionnels de
santé et les associations jouent un rôle clé en vous accompagnant
et en vous encourageant.*

*Leurs conseils, leur écoute et leur soutien inconditionnel vous aideront
à surmonter les éventuelles difficultés et à **profiter de cette belle aventure.***





Les professionnels « Experts » de l'allaitement maternel

Les parents ne le savent généralement pas, mais les professionnels de la périnatalité ne reçoivent **pas obligatoirement une formation spécifique en allaitement maternel**, ce qui explique souvent des conseils contradictoires ou inadaptés.

En vous entourant de **professionnels qualifiés et à l'écoute**, vous pouvez être assurée de recevoir des réponses fiables, adaptées et respectueuses de vos choix d'allaitement.

Chez VanillaMilk, on distingue 2 types de professionnels parmi nos « Experts » :

1 Les consultant(e)s en lactation IBCLC

La certification IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) vérifie la validation de différents critères : **connaissances théoriques, éléments pratiques et dimension éthique**.

Véritables spécialiste du sujet, les consultant(e)s IBCLC doivent cumuler un nombre minimum de **1 000 heures de pratique clinique auprès des mères allaitantes** pour passer l'examen.



En savoir plus



2 Les titulaires d'un DU en allaitement maternel

Ouvert aux professionnels de santé qui interviennent en périnatalité, le Diplôme Universitaire permet d'acquérir des **connaissances et compétences avancées** en matière de **lactation humaine, d'allaitement maternel et de soutien à apporter aux mamans**.

En tout, c'est plus de **160 heures** de formation pratique et théorique.



En savoir plus



Découvrez le podcast VanillaMilk

4 mamans aux âges et aux profils (parfois très) variés nous ont confié leur(s) histoire(s) d'allaitement, avec des astuces et des « si j'avais su » tout particulièrement adressés aux futures mamans.

À écouter sans attendre !

Un doute ? Une question ? Une urgence ?...
N'ATTENDEZ PAS !

TÉLÉCONSULTATION ALLAITEMENT

Une consultante en lactation diplômée*
vous rappelle en quelques heures.



Service disponible
tout le temps
et de n'importe où

40 minutes
d'entretien

La garantie d'une
prise en charge de
qualité

Des **Experts**
sollicités
selon leur proximité
géographique
avec la maman



90% des rappels
dès les 1ères minutes
suivant la réservation

50€

dont 40€ reversés
au professionnel
disponible



Paiement par CB
sécurisé &
Données protégées

*Certifiée IBCLC et/ou titulaire d'un Diplôme
Universitaire en Allaitement Maternel

vanillamilk.fr

POUR
RÉSERVER



Les professionnels « Aidants » de l'allaitement maternel

En plus des professionnels « Experts » de l'allaitement maternel, de **nombreux autres professionnels** pourront également vous aider, **en travaillant en complémentarité** pour mieux accompagner les familles.

Sur VanillaMilk, nous les appelons **les professionnels « Aidants »**. S'ils sont également formés en allaitement, leur formation est toutefois moins conséquente et moins avancée que celle des « Experts ».

Il peut aussi s'agir de professionnels dont la spécialité est **en lien direct avec l'allaitement maternel** (restrictions buccales, dysfonctions myo-faciales, alimentation...).





Les associations de soutien à l'allaitement maternel

Partout en France (et souvent bien cachées), de **nombreuses associations**, locales comme nationales, proposent aux futurs et jeunes parents **du soutien, du partage, de l'accompagnement, de l'apprentissage et souvent de très belles rencontres.**

Consultez leur site internet, leurs réseaux sociaux ou contactez-les directement pour connaître leur planning de **réunions, ateliers, activités et groupes de parole.**

Dès la grossesse, ces sorties seront d'excellents moyens de découvrir de nouveaux lieux et de nouvelles personnes (toujours bienveillantes) afin de vous familiariser et vous sentir confiante pour **vous y rendre plus tard avec bébé.**



haakaa®



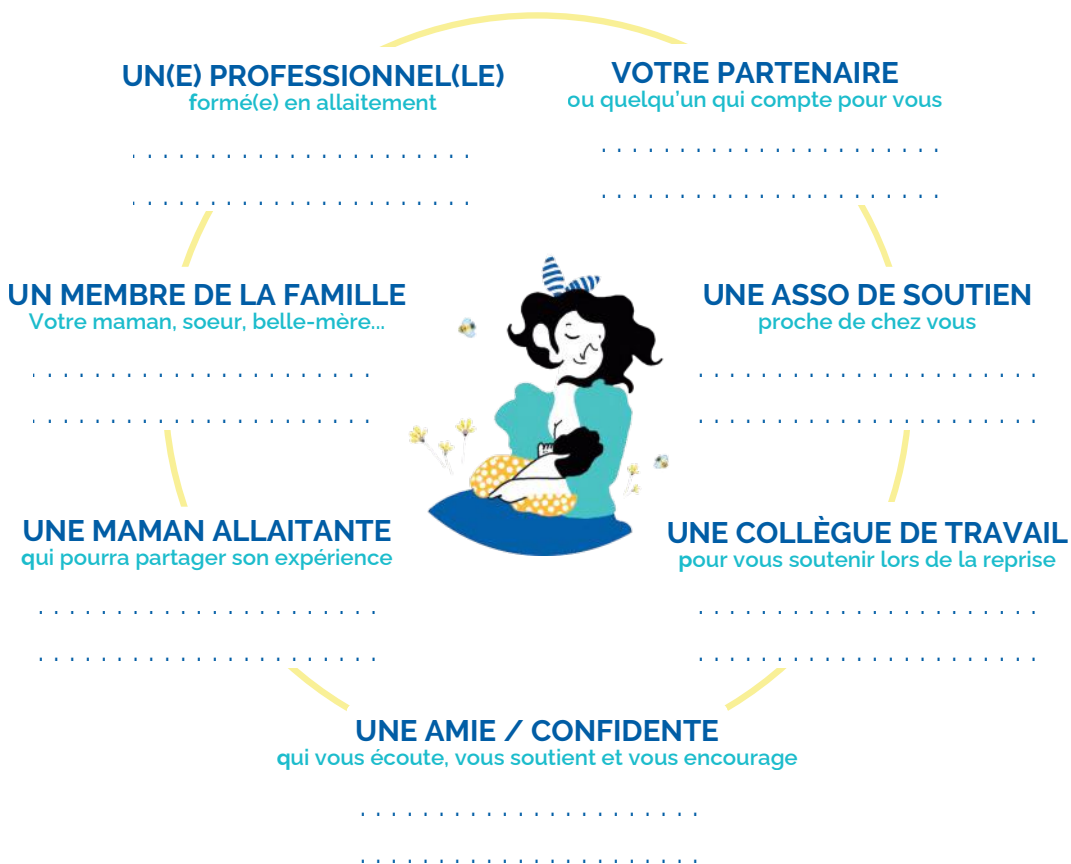


Imaginez votre « cocon »

Malheureusement, encore trop de mamans mettent fin à leur allaitement par **manque de soutien, d'informations fiables ou bien victimes des avis et des regards des autres**

Dès la grossesse, il est donc important d'imaginer quel sera **votre « cocon »** en **identifiant les personnes bienveillantes** qui sauront vous soutenir tout au long de votre maternité et ce, quels que soient vos choix et la durée de votre allaitement.

Alors, pensez-y **dès maintenant** et entourez-vous de **personnes de confiance** !





Osez demander de l'aide !

La plupart du temps, vos proches souhaitent **vous aider, vous montrer leur soutien**. Mais ce n'est **pas facile d'aider une jeune maman, surtout si elle allaite**. On ne sait souvent pas quoi dire, quoi faire... ni comment s'y prendre.

Alors, **facilitez leur la tâche et osez demander de l'aide** en leur disant ce dont vous avez besoin : un verre d'eau, un plat préparé, un coup de main pour les lessives ou même simplement quelqu'un qui veille sur bébé pendant que vous prenez une douche ou que vous vous autorisez une petite sieste.

Et pour revenir à la consultation en allaitement dont beaucoup de mamans se privent parce qu'elle coûte TROP cher, rappelez-vous que ces mêmes proches sont souvent **désespérément à la recherche d'idées cadeaux** originales, utiles, écolos... et qui font **vraiment plaisir** !



Leur aide, leur présence, leurs mots... vous ont été précieux ? **Dites-le leur** ! Tout d'abord parce que ça leur fera plaisir mais aussi parce qu'il y a de forte chance pour qu'ils veuillent **renouveler l'expérience** voire même **en faire plus** !



Connaissez-vous le « Mois d'Or » ?

C'est cette période précieuse, juste après la naissance, où la jeune maman est entourée d'un véritable petit village bienveillant qui prend soin d'elle, l'aide à se reposer, s'occupe de la logistique du quotidien... pour qu'elle puisse pleinement se consacrer à son bébé et vivre un vrai démarrage en douceur.

Alors, lâchez-prise et laissez-les vous gâter !



Le rôle et la place de votre partenaire au cœur de l'allaitement

L'allaitement maternel crée **un lien très fort entre une maman et son bébé.**

C'est un moment en duo, au plus proche, les yeux dans les yeux... En tant que papa ou deuxième maman, il est donc souvent difficile de trouver sa place et se sentir utile.

Pourtant, on ne le dit pas assez mais **le rôle du second parent est fondamental.**

Il peut même être la clé d'un allaitement réussi... ou non.

En effet, la toute jeune maman ne l'avoue généralement pas mais, plus que jamais, **elle aura besoin, dès les premiers jours, de pouvoir compter sur son/sa partenaire** pour prendre confiance, réduire la pression sur ses épaules et faciliter son nouveau quotidien.

Voici donc quelques **suggestions pour le co-parent** qui devraient lui permettre de **jouer un véritable rôle dans l'allaitement de bébé** et soutenir sa compagne :

Une période intense... à vivre à trois !

- **Échangez ouvertement sur le sujet**

Pour construire un projet d'allaitement commun et un soutien mutuel.

- **Informez-vous**

Pour aider la maman à prendre des décisions éclairées.

- **Soutenez la maman dans ses choix et donnez-lui confiance**

Pour favoriser la réussite du projet d'allaitement : la confiance est la clé !

- **Soyez disponible et attentif/ve à ses besoins**

Pour que la maman puisse réellement compter sur vous, à tout moment.

- **Assurez-lui un environnement confortable**

Pour faciliter les tétées et lui permettre de se détendre.

- **Protégez la dyade maman-bébé**

Pour les préserver des pressions extérieures, des regards et des influences négatives.

- **Devenez le « sauveur » en cas de problèmes**

Pour trouver des solutions et lui permettre de poursuivre sereinement son allaitement.

- **Libérez la charge mentale de votre compagne**

Pour l'aider à se reposer en prenant vous-même des initiatives au quotidien.

- **Proposez d'allaiter votre bébé autrement**

Pour aussi créer du lien avec votre bébé grâce à l'allaitement.

- **Et ne vous oubliez pas !**

Reposez-vous, échangez, partagez vos ressentis.

Pour aider au mieux, vous devez aussi penser à vous.



Lire l'article complet



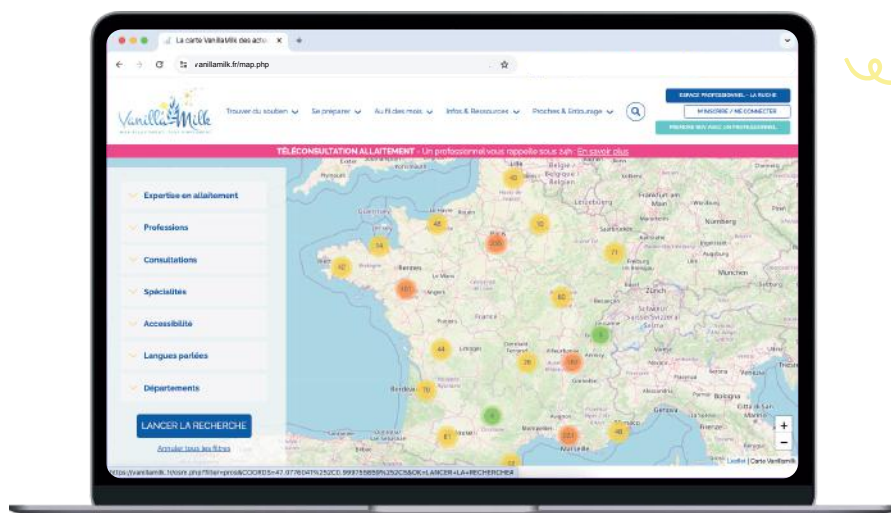


La Carte VanillaMilk : l'outil indispensable

On vous en a parlé plus tôt, **VanillaMilk** est un site gratuit d'information et de mise en relation autour de l'allaitement maternel.

Cette « mise en relation » est justement possible grâce à **notre carte interactive** et **unique en France** qui regroupe :

- Des professionnels formés en allaitement maternel
- Des associations qui soutiennent l'allaitement
- Des lieux et commerces « Allaitement bienvenu »
- Des événements autour de l'allaitement
- Des lactariums qui recueillent le lait de mamans donneuses



Avec ses filtres avancés, affinez votre recherche pour trouver près de chez vous le soutien dont vous avez besoin, en quelques clics.



Rejoignez-nous sur Instagram !

Pour vous informer chaque jour, connaître nos nouveaux articles de blog et suivre les actualités VanillaMilk.



@vanillamilk_fr



Étape 4

S'organiser

Pour vivre pleinement votre allaitement

Le Jour J approche...

Les derniers préparatifs ne concernent pas que la valise de maternité !

Penser dès maintenant à l'organisation de votre allaitement vous permettra d'aborder les premiers jours avec plus de sérénité. Préparer un coin confortable à la maison, connaître les ressources qui pourront vous aider, anticiper les moments-clés comme le retour à la maison ou la reprise du travail... autant de petites attentions qui feront une grande différence.

L'allaitement se vit jour après jour, mais un peu d'organisation en amont, c'est déjà un premier pas vers la confiance et le plaisir partagé.





Préparez votre cocon d'allaitement à la maison

Vous avez encore un peu d'espace dans une pièce isolée ou même la chambre de bébé ? Transformez ce coin en véritable « pause bien-être », loin des écrans, **pour couper avec le quotidien, vous recentrer et créer des souvenirs précieux avec votre bébé.**

Les essentiels pour un espace pratique et confortable



- **Un fauteuil confortable**

idéalement avec accoudoirs et dossier légèrement incliné

- **Un coussin et une couverture**

pour plus de confort et rester bien au chaud l'hiver ou la nuit

- **Un verre d'eau et un petit encas**

pour rester hydratée et reprendre des forces si besoin

Les « plus » pour un espace encore plus agréable et chaleureux



Une lampe douce pour une ambiance tamisée



Un recueil-lait pour ne perdre aucune goutte



Un collier d'allaitement pour occuper les mains de bébé



Un livre ou magazine pour s'évader le temps d'une lecture



Un linge pour nettoyer les petites régurgitations



De la musique ou des bruits sourds pour se relaxer



Des photos de votre bébé pour renforcer le lien et favoriser l'écoulement du lait



Des coussinets d'allaitement pour plus de confort en cas d'écoulement



Lait maternel : le conserver, le réutiliser et le valoriser

La conservation du lait maternel

Que ce soit pour préparer quelques biberons d'avance, ou simplement avoir des réserves pour les moments où vous n'êtes pas disponible, **savoir combien de temps vous pouvez garder votre lait maternel est essentiel.**

Moyennes des différentes recommandations internationales

Chiffres valables dans le cas de recueils réalisés dans de bonnes conditions d'hygiène, pour des bébés nés à terme et en bonne santé.



4 heures

À température ambiante, de 19 à 22°C

3 à 5 jours **RECOMMANDÉ**

Au réfrigérateur, en position centrale, 4°C max.

4 mois

Au freezer, -12°C
(congélateur combiné au réfrigérateur)

3 à 6 mois

Au congélateur indépendant, -18°C
La congélation prolongée diminue légèrement la valeur nutritive du lait maternel.

Le guide complet



Nos astuces

- Notez la date et l'heure du recueil sur chaque contenant
- Congelez des petites quantités (pour délayer une purée, compléter un biberon...)
- Une fois entamé, un biberon fraîchement exprimé (ou gardé au frigo moins de 5 jours) peut être remis au frais pour 24h maximum.



Décongeler son lait

- Réfrigérateur pendant 6h >> À consommer dans les 24h suivant la décongélation.
- Bain-marie ou eau chaude (pas de micro-ondes !) >> À consommer aussitôt.

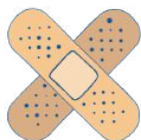


Que puis-je faire d'autre avec mon lait ?

Vous avez du lait maternel dont vous ne savez pas quoi faire, que bébé ne veut pas ou que vous ne pouvez plus lui donner ? **Avant tout, surtout ne le jetez pas !**

En plus d'être nutritif, le lait maternel possède de nombreux pouvoirs : **il est anti-infectieux, antibactérien, antiseptique, anti-inflammatoire, cicatrisant, régénérant et apaisant.**

Alors sans plus attendre, découvrons les différentes utilisations du lait maternel.



Soigner les petits bobos de la peau

Une petite goutte sur une coupure, une griffure, une brûlure... et la magie opère !



Cuisiner pour bébé

Bien utile pour délayer une purée, une soupe ou préparer des petits plats et desserts adaptés.



Apaiser les symptômes ORL

En déposant à la pipette quelques gouttes dans l'œil, l'oreille ou le nez de bébé.



Hydrater avec des soins « faits maison »

Bain lacté hydratant, masque de beauté, savon... pour une vraie peau de bébé !



Donner son lait au lactarium

À envisager si vous produisez beaucoup plus de lait que nécessaire.



Prévenir les mamelons irrités

En fin de tétée, prenez l'habitude d'enduire vos tétons avec une goutte de votre lait.





Découvrez le tire-allaitement

Dans quels cas un tire-lait peut-il m'être utile ?

Naissance prématurée

Retour à la maison

Soulager sa poitrine

Reprise du travail

Absence de la maman

Don de lait maternel

Comment le choisir ?

Il existe différents modèles :
manuel ou électrique, sur secteur ou batterie, simple ou double pompage, compact...



Veillez à prendre soin de bien choisir une taille de tétérrelle adaptée à **VOTRE** sein !

Bon à savoir : Celle-ci peut évoluer au fil des mois.

Comment et où obtenir un tire-lait ?



Obtenez une ordonnance de votre maternité, sage-femme ou médecin.



Achetez-le ou louez-le !
dans une pharmacie, chez un fabricant en ligne ou via des loueurs spécialisés

Pensez aussi à la seconde main ! Une amie a peut-être un tire-lait dont elle ne se sert plus.

Comment le tire-lait est-il pris en charge ?

(hors modèles « nomades » et/ou manuels)

Mise à disposition d'un tire-lait	Forfait de 30€
Location hebdomadaire d'un tire-lait	7,50€ par semaine
Achat d'un kit avec une tétérrelle	12€
Achat d'un kit avec deux tétérrelles	22€

Nos astuces pour un tirage efficace

- Prévoyez 2 petites chaufferettes à glisser dans votre soutien-gorge
- Massez puis pressez doucement votre poitrine
- Glissez le récipient dans une chaussette pour masquer le lait recueilli
- Profitez de votre playlist préférée
- Fermez les yeux, parcourez des photos de bébé ou lisez
- Plongez votre nez dans un vêtement porté par bébé





La bonne idée !



Une bonne organisation est la clé pour éviter de gaspiller du lait maternel !

Pour vous aider, nous avons créé un **modèle de tableau** conçu pour suivre la quantité de lait que vous aurez tiré, stocké et utilisé.



Voir le tableau de suivi



Prévoir votre petit sac allaitement

En s'organisant, on se libère du stress et on gagne en efficacité. Voici donc une **liste des indispensables** pour vous aider à **organiser votre sac** et à vous sentir prête :



Dans mon sac...

- Un tire-lait (et de quoi le charger)
- Un sac isotherme et des pains de glace
- Des contenants de conservation
- Quelques coussinets d'allaitement
- Un soutien-gorge d'allaitement
- Un linge ou tissu doux
- Des lingettes nettoyantes / désinfectantes
- Des vêtements de rechange (au cas où)
- De quoi grignoter et s'hydrater
- Des photos de votre bout de chou, un doudou ou un body (pour stimuler la lactation)
- Des étiquettes et un stylo pour noter la date et l'heure du tirage



kitett®

**Vous accompagne
dans votre projet
d'allaitement**



4

Tailles de tétérelle
pour correspondre
à la morphologie
des seins



21
mm

24
mm

26
mm

30
mm

KOLORYOU®
vous guide
vers la bonne taille !



Téterelles compatibles
avec l'ensemble de nos tire-laits
pour offrir une solution
adaptée à chaque maman



Découvrez l'ensemble de notre gamme sur **kitett.fr**

Lire attentivement la notice qui accompagne le dispositif médical avant utilisation. Fabriqués par DTF medical. Dispositifs médicaux de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Contactez votre professionnels de santé. CE0459

www.kitett.fr



Allaitement et travail, c'est possible mais ça se prépare !

Après des semaines ou des mois passés auprès de votre bébé, le moment de la reprise du travail approche. **Cette étape peut être source d'émotions diverses** : joie de retrouver une vie professionnelle, appréhension de la séparation, questions sur la poursuite de l'allaitement...

Sachez qu'il est tout à fait possible de **concilier allaitement et travail** ! De nombreuses mamans continuent d'allaiter leur enfant après la reprise, en tirant leur lait pendant les heures de travail.

S'informer sur la législation



La loi française protège le droit des femmes à allaiter leur enfant, y compris après la reprise du travail. Voici les principaux points à connaître :

- Pendant une année à compter du jour de la naissance de l'enfant, **la mère allaitante dispose d'une heure par jour durant les heures de travail** pour allaiter son enfant ou tirer son lait (cf. article L. 1225-30 du Code du travail).
- Cette heure est généralement répartie en deux périodes de 30 minutes, mais **d'autres modalités peuvent être convenues avec l'employeur** (cf. article R. 1225-5).
- Toute entreprise de plus de cent salariées se doit d'installer dans son établissement ou à proximité **des locaux dédiés à l'allaitement** (cf. article L. 1225-32).

Informez votre employeur

La **communication avec votre responsable et les ressources humaines** est essentielle pour concilier sereinement allaitement et travail.

Afin de prendre les devants et ne pas regretter plus tard, vous avez la possibilité de l'informer de **vos souhaits et de vos questions** par mail. Voici un **court exemple** :

« Dans le cadre de la préparation de mon retour au travail, je souhaite vous informer de mon souhait de poursuivre l'allaitement de mon enfant.

Conformément aux dispositions du Code du travail, je souhaiterais que nous puissions échanger afin d'identifier ensemble les meilleures solutions pour me permettre de concilier cette démarche avec mon activité professionnelle, qu'il s'agisse de l'organisation du temps ou d'un espace adapté pour tirer mon lait.

Mon objectif est de pouvoir poursuivre cette étape importante tout en maintenant la qualité de mon travail et sans gêner le fonctionnement de l'équipe.

Je reste bien sûr disponible pour en discuter à votre convenance et anticiper au mieux cette reprise.

Merci par avance pour votre écoute et votre compréhension. »



Mais aussi...

Les ressources utiles

Pour trouver des réponses et surtout des solutions !

Parce qu'on ne peut pas tout savoir ni tout prévoir...

Nous avons rassemblé ici une liste d'outils, contacts et ressources utiles pour vous accompagner : infographies, articles complets, associations spécialisées, numéros d'urgence... mais aussi un rappel du Code international de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Des solutions concrètes et fiables, accessibles à tout moment, pour répondre à vos questions, vous soutenir et vous aider à profiter de votre allaitement et de votre maternité bien entourée, confiante et en toute sérénité.





Nos infographies : des outils bien utiles au quotidien

Aujourd'hui, les infographies sont un moyen facile et ludique pour s'informer rapidement, en un clin d'œil.

Depuis le premier jour de VanillaMilk, nous avons donc eu à cœur de créer de multiples infographies de l'allaitement maternel pour fournir des informations pratiques aux futurs et jeunes parents mais aussi permettre à tous et toutes (y compris les professionnels) de les partager facilement.

Bon à savoir !



Envie de les imprimer ? Elles sont toutes disponibles gratuitement en version PDF, prêtes à être accrochées sur votre frigo !



Découvrir nos infographies





Le Blog VanillaMilk

Parce qu'un allaitement est unique et imprévisible, nous avons créé le **Blog VanillaMilk** pour répondre à tous vos questionnements

Riche de plus de 100 articles autour du passionnant sujet qu'est l'allaitement maternel, notre blog est là pour vous guider dans la jungle des informations et surtout vous permettre de mieux connaître les différentes personnes et organismes qui peuvent vous aider, souvent près de chez vous.

Il met par exemple en lumière les **professionnels formés en allaitement** qui accompagnent, les associations qui accueillent et soutiennent, les initiatives locales ou nationales...

Le **partage d'expériences** de mamans, des **astuces pour l'entourage de la mamans**, des **ressources** bien utiles... et même des **idées de recettes** au lait maternel ont également leur place dans ce blog.



PRÉPARATION
DE L'ALLAITEMENT



MISE EN ROUTE & PREMIERS
JOURS D'ALLAITEMENT



DÉFIS & MAUX POSSIBLES
DE L'ALLAITEMENT



L'ALLAITEMENT
AU DELÀ DE 3 MOIS



RECETTES & UTILISATION
DU LAIT MATERNEL



RESSOURCES, ASTUCES
& TÉMOIGNAGES



PROCHES & ENTOURAGE
DE LA MAMAN



L'ALLAITEMENT MATERNEL
DANS LA SOCIÉTÉ



Découvrir Le Blog





Ils encadrent l'allaitement en France

En France, comme dans de nombreux pays, des organismes veillent à promouvoir et à soutenir l'allaitement maternel, en encadrant notamment la commercialisation des substituts du lait maternel.

Le code de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

L'OMS a créé le **Code International de Commercialisation des Substituts du Lait Maternel** qui vise à protéger et promouvoir l'allaitement maternel.

En voici les principes clés :



Encadrement strict des informations fournies sur les substituts du lait maternel : elles doivent être factuelles, objectives et ne pas idéaliser l'alimentation artificielle.



Interdiction de faire de la publicité* pour les substituts du lait maternel.



Encouragement à l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois de l'enfant et à son maintien jusqu'à 2 ans, voire au-delà, en complément d'une alimentation diversifiée.



Interdiction des dons de goodies ou d'échantillons de substituts du lait maternel aux professionnels de santé et aux familles.

**En France, cette interdiction s'applique uniquement aux laits 1er âge (0-6 mois). Le Code OMS, lui, recommande de l'étendre à tous les substituts (laits 2e âge, biberons, tétines...).*

La Coordination Française pour l'Allaitement Maternel (CoFAM)

La CoFAM est une association loi 1901 qui regroupe des professionnels de santé et des associations de soutien à l'allaitement et des mères.

Elle a plusieurs rôles :

- Veiller au respect du Code de l'OMS
- Informer et soutenir les professionnels de santé en proposant des formations et des outils
- Soutenir les mères en mettant à disposition des informations et des ressources

 cofam-allaitement.org





Médicaments et allaitement : pas d'erreur grâce à ces acteurs

Après l'accouchement, la vie continue et il peut arriver que **vous ayez besoin de prendre des médicaments** pendant votre allaitement.

Cette situation peut soulever de nombreuses questions :

- *Les médicaments sont-ils compatibles avec l'allaitement ?*
- *Quels sont les risques pour mon bébé ?*
- *Dois-je interrompre l'allaitement si je dois prendre un traitement ?*

Pour ne prendre aucun risque, vous pouvez vous renseigner auprès de :

Le Centre de Référence sur les Agents Tératogènes (CRAT)

Le CRAT est un service d'information téléphonique et en ligne qui **évalue le risque d'un médicament**, d'un vaccin, d'une exposition environnementale ou d'une toxicomanie **pendant la grossesse et l'allaitement**.



 lecrat.fr

 01 43 41 26 22

Le site e-lactancia

e-lactancia est une base de donnée en ligne qui recense de nombreux médicaments et **évalue leur compatibilité avec l'allaitement**. Elle est élaborée par une équipe de professionnels de santé espagnols et est **accessible gratuitement**.



 e-lactancia.org

Les Centres de Pharmaco-vigilance (CRPV)

Les CRPV sont des organismes régionaux qui **recueillent et analysent les déclarations d'effets indésirables liés aux médicaments**, notamment pendant l'allaitement. Ils peuvent être consultés par les pros de santé et les particuliers.



 ansm.sante.fr/page/liste-des-centres-regionaux-de-pharmacovigilance

IMPORTANT : Ces trois acteurs sont complémentaires.

Le CRAT et e-lactancia sont des sources d'information générales sur la **compatibilité des médicaments et l'allaitement**, tandis que les CRPV peuvent être consultés pour des questions plus spécifiques ou en cas de doute.

N'hésitez pas à contacter ces organismes pour obtenir des informations fiables et personnalisées sur la prise de médicaments pendant l'allaitement, et à **en discuter avec votre médecin**.





Les associations spécifiques

Fédération des diabétiques

Association de patients qui informe, accompagne et défend les personnes diabétiques en France

federationdesdiabetiques.org



Addictions France

Améliore la santé en agissant sur les addictions et leurs conséquences grâce à la prévention, le soin

addictions-france.org



Associations des lactariums de France

Récolte et renseignement à propos du don de lait maternel

lactariums-de-france.fr



Fédération Jumeaux et Plus

Soutient, informe et accompagne les familles de jumeaux, triplés et plus, de la grossesse à l'adolescence

jumeaux-et-plus.fr



Stop Violences Obstétricales & Gynécologiques

Lutte contre les violences gynécologiques et obstétricales et agit pour une meilleure bientraitance médicale

stopvog.fr



Association CIANE

Collectif InterAssociatif autour de la Naissance

ciane.net



SOS Préma

Aide et soutien les familles d'enfant prématuré

sosprema.com

0 800 96 60 60



Stop bébé secoué

Informe et prévient le Syndrome du Bébé Secoué

stopbebesecoue.fr



Naître et Vivre

Accompagne les familles en deuil suite à la mort inattendue du nourrisson

sosprema.com

01 47 23 05 28



Maman Blues

Soutien, écoute et conseils dans le cadre de la difficulté maternelle

maman-blues.fr



Enfance et partage

Propose le service Allo Parents Bébé : écoute, soutien et orientation des parents inquiets dès la grossesse

enfance-et-partage.org

0 800 00 3456



APF France Handicap

Accompagne et offre des solutions de soutien adaptées aux personnes « aidantes »

apf-francehandicap.org



APGL

Soutien les parents et futurs parents gays et lesbiens

apgl.fr



Mes numéros utiles

📞 15

SAMU

Service d'aide
médicale d'urgence



📞 17

Police secours



📞 18

Sapeurs- pompiers



📞 112

N° Urgence

sur l'ensemble de l'UE



📞 114

Sourds et Malentendants

(visio, SMS, images...)



📞 119

Enfance maltraitée



📞 3919

Violences conjugales



📞 3114

Prévention suicide



📞 3237

Pharmacie de garde



📞 197

Alerte

Attentat / Enlèvement



Mes contacts utiles



Profession :



Nom - Prénom :



Téléphone :



Mail :



Adresse :



Profession :



Nom - Prénom :



Téléphone :



Mail :



Adresse :



Profession :



Nom - Prénom :



Téléphone :



Mail :



Adresse :



Ce livret vous a plu ?

Découvrez nos autres thématiques
déjà disponibles ou à venir sur la boutique VanillaMilk !

vanillamilk.fr/boutique



Une retour, un avis, une question... ?

Envoyez-nous un email ou un message !



@vanillamilk_fr



contact@vanillamilk.fr



vanillamilk.fr