

**Christel Niquille**

Préface de

**Marlène Schiappa**

Par  
l'équipe de  
Mum-to-be  
Party®

**Karima Peyronie**

# MON ALLAITEMENT

*comme  
je le  
veux !*



Pression,  
idées reçues :  
vivre son allaitement  
tout simplement

*Line.*

*Le livre 100% #reallife*

avec témoignages de mamans, conseils d'experts  
et astuces d'influenceuses

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



## Vivez pleinement votre choix d'allaiter !

Manque d'informations, fatigue, culpabilité, pression de l'entourage, manque de lait, crevasses... les difficultés sont nombreuses, et le sujet souvent peu abordé.

Christel et Karima, de **Mum-to-be Party®**, tordent le cou aux idées reçues et percent les secrets, souvent bien gardés, d'un allaitement libre et épanouissant.

La parole est donnée à de nombreuses mamans, ainsi qu'à des influenceuses et des experts, pour se sentir en confiance et comprise dans chaque étape de son allaitement.

UN VRAI LIVRE PRATIQUE SANS TABOU POUR  
ACCOMPAGNER LES FUTURES ET JEUNES MAMANS  
TOUT AU LONG DE CETTE AVENTURE.



**Christel Niquille**, influenceuse beauté, a fondé en 2010, Mum-to-be Party®, la destination bien-être online et offline des futures et jeunes mamans. Chaque mois, plus de 100 000 lectrices bénéficient dans toute la France de soins et de conseils bien-être venant de spécialistes via des événements, des tests exclusifs, un webzine et un e-shop dans lesquels elles peuvent « se retrouver ».

**Karima Peyronie**, journaliste, l'accompagne dans l'aventure depuis ses débuts. Elles sont chacune mamans de deux enfants.

ISBN : 979-10-285-1220-0



18 euros

Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

design : Laurence Maillet  
illustrations : Line Pauvert  
RAYON : PARENTALITÉ



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Suivi éditorial : Cécile Dick

Illustrations techniques : Corine Delétraz

Illustration des pages d'ouverture de chapitre : Line Pauvert

Mise en pages : Sébastienne Ocampo

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 979-10-285-1220-0

MON  
ALLAITEMENT  
*comme  
je le  
veux !*

**Christel Niquille  
Karima Peyronie**

Préface de  
**Marlène Schiappa**



## MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

### Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



# SOMMAIRE

Préface	7
Introduction	13
<b>Chapitre 1</b> L'allaitement est naturel, nul besoin de s'y préparer	17
<b>Chapitre 2</b> L'allaitement, c'est facile !	57
<b>Chapitre 3</b> Yes, you can ! Les cas particuliers de l'allaitement	97
<b>Chapitre 4</b> Quand je rentre à la maison, tout rentre dans l'ordre...	129
<b>Chapitre 5</b> Le premier mois d'allaitement, un cap à passer	165
<b>Chapitre 6</b> L'allaitement en rythme de croisière	191
<b>Chapitre 7</b> La reprise du travail, un obstacle à l'allaitement ?	209
<b>Chapitre 8</b> La fin de l'allaitement, un nouveau chapitre	235
Conclusion	259
Remerciements	261
Liens utiles	263
Table des matières	269





# PRÉFACE

Allaiter ou ne pas allaiter ? Telle est la question des jeunes mères. Loin d'être une réflexion anodine et physique, la question de l'allaitement porte en elle des enjeux quasiment philosophiques. Notre rapport à notre corps, à notre enfant, à notre sexualité, à la nourriture, à notre propre mère, au monde qui nous entoure : tant de paramètres entrent en compte, consciemment ou non, pour aboutir à une décision parfois plus attendue par votre entourage que par vous-même !

« Allaiter, c'est être libre », disent les femmes que j'écoute depuis onze ans avec le réseau Maman travaille que j'ai créé. « Je suis libre en allaitant au biberon car mon corps reste à moi seule, je ne fais pas don de ma poitrine à mon bébé – je lui donne déjà mes nuits et ma silhouette de jeune fille... Pas d'angoisse : un biberon, de l'eau, du lait en poudre, je nourris mon bébé n'importe où et mieux encore : d'autres que moi peuvent le nourrir. C'est cela, l'émancipation ! » affirme l'une d'elles. « Je suis libre en allaitant au sein, je ne dépends d'aucun industriel, j'ai un budget repas à zéro euro,

je suffis à mon bébé ! Je peux sortir les mains libres, sans matériel, sans sac, sans biberon à stériliser, tout est déjà sur moi. Voilà l'émancipation ! » lance une autre. Chacune parle pour elle-même. Mais chacune d'entre elles fera parler...

Car avec l'allaitement, ce qui était personnel, intime, tabou presque depuis que le topless est passé de mode devient un sujet de débat public. C'est bien simple, tout votre entourage va se mettre à avoir un avis sur vos seins et à éprouver la nécessité de le partager, publiquement de préférence. Voisine, belle-mère, commerçants du quartier et même chauffeur de taxi, tous ont un avis. Ce qui peut donner lieu à des conversations désagréables... Maman de deux filles, j'ai pu expérimenter les deux puisque je n'ai pas allaité l'une d'elles et que j'ai allaité l'autre longuement.

Vous n'allaites pas ? On va vous demander pourquoi vous ne le « nourrissez » pas, ce bébé, comme si vous alliez le laisser mourir de faim. Puis vous lister tous les bienfaits de l'allaitement : meilleure santé, immunité du bébé renforcée, hausse du QI de votre enfant, contraception naturelle même après le retour de couches (faux), sentiment de sécurité renforcé chez le bébé, baisse de la probabilité de développer un cancer du sein pour vous... En gros, à les en croire, si vous n'allaites pas, vous décidez de faire de votre bébé un être sempiternellement malade, stupide et asocial ; bref, vous êtes une mauvaise mère.

Vous allaitez ? J'entends encore les questions – bien intentionnées, mais pénibles – des membres de ma famille : « Mais, tu vas l'allaiter jusqu'à ses dix-huit ans, cette enfant ? » quand, alors qu'elle n'avait que cinq mois et demi, je parlais m'isoler pour l'allaiter. « Il faut la lâcher un peu », « Elle ne pourra pas vivre sans sa mère plus tard ». Bref, là encore, haut les cœurs :

vous êtes une mauvaise mère. Rassurez-vous : ma fille fêtera ses sept ans cette année, et je ne l'allaité plus depuis longtemps.

Allaitement ou non, aucune des deux n'a eu de tétine, les deux ont commencé à parler très tôt, celle qui n'a pas été allaitée et serait donc censée avoir un QI inférieur à la moyenne est diagnostiquée « HPI », celle qui a été allaitée longuement et serait donc supposée vivre dans les jupes de sa mère est la plus autonome. Bref : tranquillisez-vous. On ne peut pas déduire des traits de caractère d'une personne le simple fait d'avoir été allaité au sein, ou non !

On vous racontera toutes les horreurs trouvées sur des forums de discussion au sujet de l'allaitement au sein. Si vous en avez envie, ne vous laissez pas décourager par ceux qui vous raconteront la légende urbaine de la femme qui a perdu trois bonnets après avoir allaité. La plus grande probabilité, c'est que vous gardiez votre goD même après six mois d'allaitement ! En outre, avoir mal, ce n'est pas normal. La douleur n'est pas inhérente à l'allaitement : les conseils de ce livre vous le démontreront. Les vêtements d'allaitement se sont vraiment améliorés ces dernières années et les coussins d'allaitement personnalisés composés de billes permettent de trouver une position confortable (confession : ils sont difficiles à lâcher même des années après !). Pour terminer d'écarter les croyances négatives limitantes, j'ajoute que l'haptonomie permet d'inclure pleinement le papa ou votre partenaire dans le processus de lactation, en toute sécurité affective. Ne croyez pas qu'allaiter sonne le glas de votre relation de couple : ce n'est pas (toujours) le sujet. Des couples se sont soudés autour de l'allaitement, des « baby clash » sont survenus chez des couples optant pour le biberon.

En créant et en animant les sessions de Mum-to-be Party, Chris et Karima ont permis à plusieurs générations de futures et jeunes mamans de mieux faire connaissance avec l'univers de la maternité, en rencontrant des professionnels mais surtout, en échangeant avec d'autres femmes enceintes. De répondre à ces questions troublantes et obsédantes. De partager avec d'autres femmes afin de faire le choix qui nous correspond le mieux, à nous. Future maman, j'ai adoré participer à une Mum-to-be Party comme j'avais adoré, jeune femme, suivre les conseils de Chris par blog interposé. Elle était pour moi une grande sœur virtuelle avec son « 30ansenbeauté » quand j'étais une débutante de vingt-trois ans ! Désormais, nous sommes toutes mères d'enfants devenus grands et avons gardé la volonté commune d'aider, de soutenir, de valoriser les autres femmes via des blogs, des livres ou... des politiques publiques !

Avec ce nouveau livre, elles poursuivent leur mission et font œuvre utile auprès de toutes les futures mamans aussi pleines d'interrogations que nous avons pu l'être – et le serons encore peut-être ?

Celles qui écrivent les heures des tétées sur un petit cahier, celles qui ont téléchargé une appli pour ça, celles qui lancent des regards noirs aux boîtes de lait infantile, celles qui cuisinent des petits pots avec leur lait, celles qui allaitent devant l'ordinateur, celles qui allaitent un jour et basta, celles qui tirent leur lait en travaillant, celles qui mettent du fenouil partout parce que ça favorise la lactation, celles qui dorment avec leur bébé pour éviter de se lever, celles qui ont un bébé en couveuse et qui essayent de continuer à tirer leur lait en attendant son jour de sortie, celles qui se disent « J'allaiterai le prochain », celles qui dégagent les dosettes et l'eau minérale plus vite que leur ombre, celles qui regardent satisfaites le biberon quand elles ont réussi à tirer 90 ml d'un coup, celles qui ont demandé des médicaments pour stopper la lactation, celles qui « tirent à

vide » après avoir trempé les lèvres dans une coupe de champagne, celles qui angoissent à l'idée d'être à court, celles qui trimballent le tire-lait dans leur sac à main, celles qui oublient toujours les cotons dans leur soutien-gorge, celles qui en profitent pour passer enfin des heures dans leur canapé : toutes, vos choix sont éminemment respectables, puisque ce sont vos choix.

Et puis, il y a ces choses un peu magiques, qui redonnent confiance en soi. Comme le fait d'avoir une montée de lait dès qu'un bébé pleure, même un bébé que vous ne connaissez pas ! Ou le fait de savoir qu'on peut biologiquement redéclencher sa lactation même des mois, des années après avoir arrêté d'allaiter...

Où va se nicher la fierté d'une femme après son accouchement, vous demanderez-vous peut-être si vous avez attrapé ce livre par hasard sur une table et que vous n'êtes pas concernée par notre sujet.

Parfois dans cette phrase : « I make milk. What's your superpower ? »

Marlène Schiappa,  
secrétaire d'État chargée de l'égalité  
entre les femmes et les hommes





# INTRODUCTION

Réussir son allaitement, être mieux informée et équipée, s'imposer pour faire respecter son choix, faire face aux jugements et aux critiques... force est de constater que le vocabulaire employé par nos mamans est souvent celui de vraies combattantes. Le sujet déchaîne les passions entre pro- et anti-allaitement, qui défendent toutes leur liberté : celle d'allaiter au sein ou non, sur une courte ou longue durée, de manière exclusive ou mixte, chez soi comme en extérieur.

Car derrière la question de l'allaitement, c'est bien celle du pouvoir de la femme à disposer de son corps sans aucune injonction qui est en jeu. La pression de l'image, de l'entourage, de la société et des médias est telle qu'on ne rentre ni ne sort d'un allaitement tout à fait sereine. Plus qu'un simple geste, « donner le sein » est un symbole, une transmission et pour certaines même, un acte militant.

C'est aussi un chemin qui peut être jalonné d'obstacles et de complications. On nous avait dit que l'allaitement coulait de source, qu'il n'y avait pas grand-chose à savoir, et pourtant la voie lactée n'était pas toute tracée quand ce fut notre tour d'allaiter ! Comme beaucoup de mamans, nous n'étions pas préparées. Nous avons remis seins et confiance entre les mains du corps médical, sans avoir la moindre idée de ce qui se passait. Et c'est un allaitement subi que nous avons vécu : la montée de lait tardive, les crevasses, l'angoisse, le manque de lait, la fatigue, la culpabilité. Autour de nous, bien des mamans faisaient face aux mêmes doutes et difficultés : nous n'étions donc pas seules ! Cette expérience nous a confortées dans l'idée de très vite proposer un espace de discussion, via nos événements Mum-to-be Party, pour parler librement et différemment de l'allaitement.

Grâce à notre site, nos ateliers, nos articles dédiés, nous avons pu aller à la rencontre de mamans qui ont croisé sur leur route les bonnes personnes, trouvé les bonnes informations, fait « bloc » avec leur conjoint, organisé leur retour au travail... Étonnamment, c'est un autre allaitement qui nous est apparu : plus simple, doux, compatible avec une vie active et sociale riche. Ce même allaitement épanouissant qui s'affiche aujourd'hui sur les réseaux sociaux à grand renfort d'hashtags combatifs, et qui donne envie aux mamans de tenter l'aventure ou à d'autres, de ne pas y goûter.

Ce livre n'est pas un énième guide, c'est celui de toutes les vérités et facettes de l'allaitement. Un ouvrage dans lequel nous avons décidé de tordre le cou aux idées reçues, en perçant les secrets, souvent bien gardés, d'un allaitement libre, non exempt de contraintes (nous ne sommes pas là pour vous mentir !), pour mieux s'affranchir des nombreuses injonctions.



La parole a donc été donnée à nombre de mamans, d'influenceuses et d'experts pour que vous vous sentiez en confiance et (enfin) comprise dans chaque étape. La confiance, c'est la première étape vers la liberté, alors ne doutez pas une seconde de votre capacité à prendre soin de votre bébé et de vous ! Belle aventure !



## Chapitre 1

*L'allaitement est naturel,  
nul besoin de s'y préparer*



## L'allaitement, depuis la nuit des temps ? ● ●

Nous avons tendance à croire, à tort, que l'allaitement a toujours été une évidence et que l'ère moderne nous en éloigne. Pas du tout : figurez-vous qu'il a bel et bien existé des modes et que l'allaitement est même le témoignage de la mutation de la femme dans la société. Alors, avant de vous faire une idée sur ce que la majorité considère comme « la chose la plus naturelle au monde », faisons un petit historique rapide.

Un article paru dans l'*American Journal of Physical Anthropology* en 1998 relate la trace « scientifique » de l'allaitement sur des squelettes datant de 500 à 1500 ans avec J.-C. La preuve ? L'analyse de la minéralisation des prémolaires indiquerait un allaitement prolongé de deux à six ans, malgré l'introduction de solides avant. Même l'équipe de *Bones* en resterait bouche bée !

Dans la mythologie grecque, le lait des déesses (*galakthos*) est à l'origine du ciel nocturne, créant des myriades d'étoiles (*galaxis*). La vie, les enfants viennent du lait céleste : « La première nourriture que l'on donne à un enfant est le lait, parce que leur chute dans un corps terrestre commence dans les hautes sphères de la galaxie. » La plupart des déesses, dont Héra, Aphrodite et Isis, sont représentées allaitantes, certaines répandant leur lait dans la Voie lactée\*.

Dans l'Antiquité, l'allaitement était la seule alternative pour assurer la survie des nourrissons. Les allaitements étaient longs, jusqu'à quatre ans chez les Mayas, et dépendaient surtout du développement de l'agriculture et des ressources végétales. Chez les Romains, les femmes étaient encouragées à prendre une nourrice (le nec plus ultra étant la servante grecque) pour reprendre une activité sexuelle avec leur mari, qui leur était interdit, au risque de compromettre la qualité du lait.

---

\* Source : *L'Allaitement de la naissance au sevrage*, Dr Marie Thirion, Albin Michel, 2014.

---

## La nourrice idéale selon Soranos d'Éphèse\*

« Elle a entre vingt et quarante ans, elle est honnête, égale d'humeur [au risque que le lait "tourne", cette croyance va perdurer jusqu'au xx<sup>e</sup> siècle !], sympathique [la légende voulait alors que le caractère de la nourrice pouvait se transmettre par le lait], elle jouit d'une bonne santé, elle a un bon teint, elle est de taille moyenne : son enfant a moins de deux mois, elle est propre, son lait n'est ni trop clair ni trop épais... »

---

Au Moyen Âge, des miniatures montrent des femmes nourrissant leur bébé à l'aide d'une corne percée pour faire passer du lait bouilli d'ânesse ou de chèvre, le lait de vache étant considéré comme indigeste. C'est l'apparition du premier biberon donné par les paysannes qui n'avaient pas les moyens de se payer une nourrice et qui devaient participer aux travaux agricoles. Une révolution à l'époque !

À l'époque moderne, le lait maternel est la suite naturelle du sang dont la mère nourrissait l'enfant dans la matrice. Celle qui n'allait pas est considérée par les médecins et la société comme une « demi-mère », plus cruelle envers sa progéniture que les bêtes sauvages. C'est le siècle des moralistes, qui brandissent la loi de la Nature\*\*.

À l'ère industrielle, les femmes travaillent auprès de leurs maris et le recours aux nourrices est à nouveau en vogue. Si bien qu'à la fin du xviii<sup>e</sup> siècle s'ouvre en France le Bureau des nourrices, qui était une sorte de « speed-dating »

---

\* Médecin grec du début du ii<sup>e</sup> siècle après J.-C., considéré comme le père de l'obstétrique, de la gynécologie et de la pédiatrie. On lui attribue une vingtaine de traités de médecine, qui serviront de base pendant des siècles.

\*\* Selon « Théories et pratiques de l'allaitement en France au xviii<sup>e</sup> siècle », article de Marie-France Morel publié dans les *Annales de démographie historique*, 1976.

entre des nourrices rurales pauvres et des mamans qui laissaient leur bébé des mois, voire des années. À l'époque, on croyait peu au lien sacré mère-enfant... L'infanticide par biberon, faute d'hygiène, tue par milliers. Il faudra attendre Pasteur pour instaurer l'hygiène dans les foyers.

Au xx<sup>e</sup> siècle, les biberons d'étain sont interdits, le marché du lait industriel devient plus sûr, et la puériculture a pris le relais dans les maternités. L'allaitement n'a alors plus franchement la cote auprès des mamans françaises. La vague féministe des années 1970 n'a pas arrangé les choses : l'allaitement est perçu comme une servitude. À cette époque, seulement une femme sur deux allaite son bébé au huitième jour après la naissance.

Aujourd'hui, les mythes, les contre-vérités et les injonctions ont laissé place à une nouvelle ère : une mère informée et en confiance. L'allaitement est enfin considéré comme un sujet de santé publique, et les publicités pour le lait industriel premier âge sont interdites en France. Si bien que désormais 70 % des bébés sont allaités à la naissance... la principale difficulté étant de maintenir cet allaitement.

---

## Le sein de la Vierge Marie

L'iconographie de la mère allaitante a largement été représentée par Marie, mère sacrée. La Vierge est aussi nourrice de l'humanité et son lait est parfois considéré comme un équivalent du sang du Christ. La peinture profane reprend la représentation de *Maria Lactans* en figure de mère allaitante aux allures de Madone\*.

---

\* Source : *Une histoire de l'allaitement*, Didier Lett et Marie-France Morel, Éditions de La Martinière, 2006.

## La préparation psychologique ● ● ● ● ●

Vous n'avez sûrement pas attendu d'être enceinte pour vous poser la question de l'allaitement. Quand vous avez vu votre meilleure amie dégainer son sein tout gonflé à la maternité pour l'offrir à son petit bébé, vous avez fait mine de trouver ça normal, mais en votre for intérieur, l'image a pu quelque peu vous bouleverser. Celle avec qui vous avez fait les quatre cents coups se transformant tout à coup en madone... Il a fallu vous faire à l'idée. Le plus souvent, trois types de pensées surgissent alors :

- « Ooooooh mais c'est tellement beau ! »
- « Beurk, jamais de la vie, ça doit faire troooop mal en plus ! »
- « Mouais, pourquoi pas, je sais pas... À voir. »

Aujourd'hui, c'est à vous d'arborez un joli ventre rond. Vous allez devenir maman ! Une fois passée l'euphorie de l'annonce (ou pas, selon le contexte), mille et une questions, voire angoisses, surgissent. Vous êtes devenue, en quelques semaines, une machine à penser, avec des « si » qui peuvent refaire le monde : « Et si mon bébé ne bouge pas, ça veut dire qu'il a un souci », « Et si je ne mange pas assez, il peut maigrir ? », « Et si j'ai des gros seins pendant ma grossesse, alors je vais réussir à allaiter ? »... L'ALLAITEMENT, nous y voilà. Alors autant tout remettre à plat, même si vous êtes déjà gonflée à bloc.

*Dr Odile Bagot, gynécologue, alias Mam Gynéco*

« Des recherches tendent à prouver qu'il y aurait une disposition épigénétique à l'allaitement : une jeune fille qui a été allaitée ou qui a vu sa mère allaiter peut être influencée elle-même. Il s'agirait là d'un phénomène extérieur influencé par l'environnement externe d'un individu. »

## La création du lien mère-enfant prénatal

Le corps humain est une exceptionnelle création où finalement tout a été pensé et réfléchi pour que les choses se déroulent le mieux possible. Bien sûr, nous sommes aussi des animaux pensants, pour qui la mesure de l'inné et de l'acquis est toujours difficile à quantifier.

» **« Suis-je programmée pour allaiter ? Est-ce aller contre la nature humaine que de questionner ce choix ? »**

La bonne nouvelle, c'est que vous avez neuf mois pour vous y préparer. La grossesse et son évolution font partie du processus, puisque chaque étape enrichit le terrain émotionnel.

» **L'hormone du maternage**

Il n'est pas rare qu'une poitrine gonflée soit le premier signe de grossesse. Certaines s'en réjouissent, tandis que d'autres pestent : « Bah oui, ça fait mal quand même ! » Rien n'est dû au hasard : plus vous avancerez dans votre grossesse, plus le flux de prolactine inondera votre poitrine. Cette hormone en lien avec la lactation est aussi appelée l'« hormone du maternage » car de nombreuses études prouvent qu'elle contribue à l'instauration d'une attitude maternelle. En d'autres termes, les modifications physiques ne sont pas là que pour vous poser des désagréments (« Je suis grosse », « Je suis fatiguée ! », « Je gonfle... ») mais aussi pour vous préparer psychologiquement à devenir mère. Votre joli 95C est donc déjà les prémices d'un premier lien avec votre bébé. C'est vrai, vous ne le sentez pas encore bouger en vous, mais il y a bien cette preuve « indéniable » que quelque chose de fort se trame !

Cette préparation ne se fait pas « que » dans votre tête, les hormones amènent naturellement cet état. Neuf mois pour devenir une mère et être baignée dans des sentiments complètement paradoxaux et vous aurez le



droit ! Laissez-vous le temps de la grossesse pour tisser ce lien avec votre enfant, appréhender ses mouvements, voire déjà ses attentes (« Il n'aime pas que je me mette sur le côté, alors il me donne des coups »), fantasmer sur ce bébé, créer une connexion olfactive et sensorielle entre vous... tout cela prend du temps, donc inutile de se formaliser avec des grandes phrases du style : « Moi ? Je n'allaiterai jamais ! » ou « Ah l'allaitement, c'est mon rêve depuis toujours ! ». Non, vous allez changer, votre corps va se modifier, l'interaction avec votre bébé va se développer, pour donner naissance à un bébé et à un nouvel être : vous, la nouvelle maman !

## Le lien entre allaitement et féminisme

L'allaitement a un lien direct avec la représentation de la mère et donc de la femme. Le sein, lieu de désir masculin et de projection fantasmée pour la femme. De façon consciente ou non, la préparation psychologique à votre allaitement dépend de vos propres constructions imaginaires, idéologiques, voire culturelles. Ainsi, quand vous vous posez la question suivante : « Est-ce que je veux allaiter ? », vous vous demandez en réalité : « Quelle femme est-ce que je veux être ? » Une question métaphysique qui serait un excellent sujet au bac philo !

À ce titre, une grande partie des mouvements féministes des années 1970 s'est positionnée contre l'allaitement, considéré comme un asservissement. L'idée-force était de se réapproprier son corps, de se libérer de cette injonction qui « obligerait » l'enfant à dépendre exclusivement de sa mère pour vivre. Pour Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, ancienne présidente de La Leche League France, il s'agissait alors d'un refus presque politique : « Le gouvernement de Vichy exaltait tellement l'idée de la mère et de la femme au foyer ("Travail, famille, patrie"), accompagnée d'une

telle régression des droits des femmes, qu'on peut comprendre qu'on ait ainsi "jeté le bébé avec l'eau du bain"... »

Pour la philosophe Élisabeth Badinter, ce vent de liberté était assez caractéristique et prometteur : « Les années 1970-1980 sont des années de conquête. Il y a alors un mouvement féministe assez uni et puissant, qui se fait entendre. Les femmes ont des ambitions personnelles, qu'elles n'entendent pas sacrifier entièrement au désir d'avoir des enfants. Elles ne sont pas décidées à céder sur l'un ou l'autre terrain. Certaines clamaient leur ambivalence à l'égard de la maternité et leur ras-le-bol du modèle de la mère parfaite. Cette liberté s'est peu à peu éteinte. On en est venu à "l'enfant d'abord" : quand on fait un enfant, on lui doit tout\* . »

Alors accepter l'allaitement aujourd'hui serait trahir les luttes de nos mères et grands-mères ? Elles qui se sont battues pour être indépendantes, pour acheter leur lait si elles le souhaitent, payer une nourrice pour retourner travailler, exiger les mêmes traitements que les hommes ? On comprend pourquoi aujourd'hui ce sujet déchaîne encore autant les passions sur toutes les sphères, qu'elles soient publiques ou privées !

### *Émilie*

« Avant d'avoir mon fils, jamais de la vie je n'aurais pensé allaiter ! Moi, la femme active, urbaine, carriériste, ambitieuse... ça n'allait pas du tout avec l'idée que je me faisais de la mère allaitante : zen, écolo, à l'écoute de ses enfants, faisant passer la famille avant tout ! Et puis de tradition, ni ma mère ni mes deux grandes sœurs n'avaient allaité, ce n'était pas du tout l'image que je me faisais de la femme donc. Et pourtant... j'ai adoré allaiter ! »

\* Source : Journal *Le Monde* du 12 février 2010.

## *Naima*

« L'allaitement, c'est un acte féministe en soi s'il est libéré de toute pression ! JE décide d'allaiter non pas parce qu'ON m'y oblige mais parce que c'est MON plaisir. Si MON plaisir avait été de donner le biberon, je l'aurais tout autant assumé. À l'heure où les droits des femmes sont au cœur du débat, il faut avant tout les laisser parler et exprimer leur libre arbitre. C'est ça la vraie liberté et révolution sexuelle ! »

## Comment se préparer à l'idée d'allaiter ?

Comme beaucoup d'aspects de la grossesse, l'allaitement est une source infinie de questionnements : est-ce que ça fait mal ? Comment allaiter ? Comment le concilier avec le travail ? Quand allaiter ?

Bref, ça va fuser dans votre esprit ! Le mieux pour calmer toutes ces angoisses est d'en parler autour de vous. Bien entendu, les mamans, les copines, les tatas, les forums seront de bonnes sources pour vous faire petit à petit à l'idée. N'hésitez pas à profiter des séances de préparation à l'accouchement en abordant la question dès le début. Notez toutes vos interrogations et sollicitez votre sage-femme, elle est là pour ça ! En consultation privée, vous en profiterez pour qu'elle examine votre poitrine, sa structure, sa densité, la forme des mamelons qui peuvent être déterminants dans la mise en route (nous l'évoquerons un peu plus loin). Il faut comprendre que l'allaitement maternel commence dès la grossesse, lorsque la poitrine se gorge doucement...

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mon allaitement comme je le veux !**  
Karima Peyronie et Christel Niquille



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E