

Le Guide De L Allaitement Naturel Nourrir Son Enf

Dès sa naissance, l'enfant devient le centre du monde. Et l'on s'intéresse moins à la mère, pour qui les suites de cet heureux événement ne sont pas toujours idéales. Comme beaucoup de femmes, Sylvia Gausson déplorait l'absence de réponses à ses interrogations. C'est pourquoi elle propose dans cet ouvrage, écrit avec la collaboration d'Hélène de Gunzbourg - sage-femme et créatrice du centre Aux environs de la naissance - et l'aide de nombreux spécialistes, toutes les solutions aux préoccupations que peuvent rencontrer les jeunes mères. Des méthodes classiques à celles qu'offrent les médecines complémentaires, l'auteur aborde les aspects physiques, psychologiques et pratiques du problème : Les désagrèments normaux et les troubles anormaux qui suivent l'accouchement ; La rééducation périnéale ; Les moyens de réussir son allaitement ; Le baby-blues, la déprime et la dépression post-natale ; L'organisation lors du retour à la maison ; Les meilleures manières de se reposer et de retrouver son énergie ; L'alimentation à adopter et les principes d'une remise en forme harmonieuse ; Le nouvel équilibre du couple...

Un guide pratique et illustré pour apprendre aux jeunes mères les techniques d'allaitement.

Grossesse et allaitement

guide pratique de préparation à l'allaitement

Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille

Guide Pratique de L'Allaitement Maternel

Guide d'allaitement du prématuré

Un guide pratique qui vous donnera des conseils et astuces afin de vivre votre allaitement paisiblement. Les premiers mois d'un bébé sont, pour les jeunes parents, source d'un immense bonheur, mais aussi de nombreuses interrogations. C'est notamment le cas des mamans qui font le choix d'allaiter : comment bien démarrer l'allaitement ? La poussée de lait est-elle douloureuse ? Quand survient-elle ? Comment dois-je adapter mon alimentation ? Est-il normal d'avoir mal ? Comment s'organiser pour sortir sans bébé ? Puis-je prendre des médicaments ? Que faire si mon bébé a des coliques ? Quand et comment arrêter l'allaitement ? Dans le guide pratique de l'allaitement, Madeleine Allard et Annie Desrochers, toutes deux mères de quatre enfants, répondent à toutes ces questions. Fortes de leur expérience maternelle, elles offrent aux jeunes mamans le livre qu'elles auraient voulu recevoir lors de leur première grossesse. Accessible et solidement documenté, ce guide accompagne les parents de la première tétée au sevrage, leur permettant de prendre des décisions éclairées tout au long de l'allaitement de leur enfant. Découvrez tout ce qu'il faut savoir pour faire de l'allaitement une première expérience harmonieuse et sereine avec votre enfant ! À PROPOS DES AUTEURES Madeleine Allard est rédactrice et traductrice. Annie Desrochers est journaliste et animatrice à la radio de Radio-Canada. L'une et l'autre sont mères de quatre enfants. En plus de leurs responsabilités familiales et professionnelles, elles aident depuis longtemps les femmes qui rencontrent des difficultés durant l'allaitement.

Un guide pour soutenir et accompagner les femmes sur le chemin de l'allaitement maternel, leur donner confiance en leur instinct et leur pouvoir inné. Allaiter est un geste naturel que les femmes adoptent spontanément depuis la nuit des temps. Cependant, aujourd'hui, les pratiques dans notre société sont souvent un obstacle à l'allaitement. Cet ouvrage montre à quel point il est sain, naturel et satisfaisant pour une femme de nourrir son bébé de son propre lait. À quel point, lorsqu'on se fait confiance et qu'on s'entoure de force et d'amour, cela peut être une inarrissable source de bonheur. Illustré par Camille Girodoux (Moineau Jolie), documenté et riche de témoignages intimes qui racontent des histoires d'allaitement, ce livre est un accompagnement précieux pour dépasser les préjugés et les difficultés, pour faire des choix éclairés, rationnels et pour redécouvrir l'un des plus beaux pouvoirs féminins. L'autRICE En tant que doula, Julie Toutin accompagne les femmes sur le chemin de la mise au monde et du post-partum. Son expérience lui a montré la nécessité de leur redonner confiance en leur capacité à enfanter, puis à allaiter. Elle accueille en Dordogne des familles et des professionnels, pour informer et encourager les femmes à redécouvrir leur pouvoir personnel.

Bien vivre l'allaitement

guide pour les parents

Le guide de l'allaitement réussi

Le guide de l'allaitement en 150 questions

De la conception à l'allaitement

Ce guide vous aidera à préparer ces moments uniques en vous donnant de l'information complémentaire au guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, remis à tous les parents du Québec au début du suivi de grossesse. Il s'agit d'une ressource précieuse à consulter. Le guide Accueillir bébé et bien vivre l'allaitement aborde les sujets recommandés par le programme Initiative des amis des bébés (IAB) de l'Organisation mondiale de la santé et de l'Unicef. L'Initiative des amis des bébés est un programme international de qualité de soins qui vise à offrir à chaque enfant le meilleur départ possible dans la vie, en créant un environnement favorable à l'allaitement maternel. C'est le standard de qualité reconnu dans le monde. Dans un établissement certifié Ami des bébés, toutes les mères et leur bébé bénéficient des avantages de l'IAB, que l'enfant soit allaité ou non. Ce guide s'adresse aux futurs parents et aux parents. L'information qui y est présentée est basée sur des données validées. Elle fait l'objet d'un consensus de la part des installations du CIUSSS de l'Estrie - CHUS. Ce guide favorise l'uniformité des messages transmis aux parents.

" Je n'aurais jamais pu imaginer qu'un allaitement réussi pouvait apporter tant de satisfaction et de plaisir. Chaque tétée est une nouvelle expérience. " Voilà ce que toute maman devrait pouvoir dire de l'allaitement maternel après avoir mis en pratique les conseils de ce livre. Allaiter, c'est simple : il suffit, pour la mère, de faire confiance à son corps et à son bébé pour trouver jour après jour les bons gestes. Il suffit, à la maternité, de laisser faire avec bienveillance et d'aider avec compétence. Le Guide de l'allaitement et du sevrage est un outil de base précieux pour comprendre (physiologie), pratiquer (gestes élémentaires) et plus tard quitter (différents modes de sevrage) le monde bienheureux des tétées. Il envisage tous les cas particuliers de naissance (césarienne, naissance prématurée, naissances multiples, enfant hospitalisé...). Il présente diverses techniques d'allaitement (relactation, micro-sevrage, allaitement à distance...) indispensables pour allaiter à la carte. Enfin, il montre, à travers un témoignage vivant, comment se passe concrètement un allaitement, de la naissance au sevrage, en passant par la reprise d'activité et l'allaitement sur le lieu de travail. Fruit d'un dialogue entre mamans et professionnels de santé, le Guide de l'allaitement et du sevrage, écrit dans l'esprit des recommandations OMS/UNICEF du Code international et de l'initiative " Hôpital ami des bébés ", s'adresse aux mamans qui cherchent de bons conseils pour réussir leur allaitement, ainsi qu'aux professionnels de la santé qui souhaitent transmettre des connaissances simples et efficaces, et créer un environnement favorable à l'allaitement maternel. Un outil de base pratique, facile et complet pour réussir son allaitement de la maternité à la maison.

Le guide de l'allaitement naturel

Le guide naturel de la grossesse

Le petit Nourri-source

Guide de l'allaitement et du sevrage

Accueillir bébé et bien vivre l'allaitement

Toutes les études scientifiques confirment que le lait maternel est ce qu'il y a de mieux pour l'enfant, que l'allaitement simplifie la vie de la maman tout en favorisant les liens affectifs et le sentiment de sécurité de l'enfant... Pourtant, malgré leur motivation, beaucoup de mamans renoncent au bout de quelques semaines, principalement par manque d'informations et de soutien. Evelyne Evin est une professionnelle de l'allaitement, puéricultrice et consultante en lactation qui accompagne des femmes depuis une trentaine d'années. C'est donc naturellement qu'elle a accompagné sa fille Allowen tout au long de son allaitement. Ce livre est ainsi une histoire de transmission, un condensé d'informations pratiques et scientifiques. Ce point de vue inédit de la professionnelle et de la jeune maman, qui aborde sans tabou toutes les questions auxquelles elle est confrontée, donne toute sa légitimité au livre et vous aidera au quotidien.

Comment bien démarrer l'allaitement ? Que faire quand bébé a des coliques ? Comment diversifier son alimentation ? Quand et comment le sevrer ? Cet ouvrage accessible et solidement documenté fournit des réponses essentielles qui vous aideront à prendre des décisions éclairées tout au long de l'allaitement de votre enfant. Madeleine Allard et Annie Desrochers, toutes deux mères de quatre enfants, ont mis cinq ans à écrire le livre qu'elles auraient aimé avoir en main à la naissance de leurs propres bébés. Même si de nombreuses femmes allaitent aujourd'hui dès la naissance, elles n'obtiennent pas toujours l'information juste ni le soutien dont elles ont besoin. Comment traverser les moments difficiles ? Quelle diète doit adopter la mère qui allaite ? Peut-elle perdre du poids ? À travers de nombreux témoignages et une recherche rigoureuse, apprenez tout ce qu'il faut savoir pour vivre cette expérience de façon sereine. Bien vivre l'allaitement est le livre qui vous accompagnera de la première tétée jusqu'au sevrage ! EXTRAIT Poussées par notre désir de nous informer pour mieux vivre notre maternité, nous avons commencé à faire des recherches. Au départ, celles-ci n'étaient destinées qu'à nous, mais nous nous sommes rapidement aperçues qu'elles intéressaient d'autres mères. Chaque fois, la réaction était la même : pourquoi n'entendons-nous jamais parler d'allaitement ainsi ? Depuis les années 1990, la pratique de l'allaitement est stable en France. Elle se situe toutefois à un niveau inférieur à celui de nombreux pays voisins. Les spécialistes s'entendent pourtant pour dire qu'elle est ce qu'il y a de mieux pour le bébé, et deux nouveau-nés sur trois sont allaités à la naissance. Pourtant, l'expérience maternelle n'est pas toujours heureuse. Des mères vivent des difficultés dès les premières heures, certaines ne trouvent pas le soutien qu'il leur faut, d'autres se sont décourager d'allaiter pour toutes sortes de raisons injustifiées. Et il y a les femmes qui choisissent de ne pas allaiter, ou de ne pas allaiter très longtemps, qui sentent les regards de désapprobation. Il n'est pas si simple de parler d'allaitement et il ne suffit pas de dire qu'il est le « meilleur choix ». À PROPOS DES AUTEURS Madeleine Allard est rédactrice et traductrice. Annie Desrochers est journaliste et animatrice à la radio de Radio-Canada. L'une et l'autre sont mères de quatre enfants. En plus de leurs responsabilités familiales et professionnelles, elles aident depuis longtemps les femmes qui vivent des difficultés d'allaitement.

un guide pour la mère et son enfant

guide pratique pour l'allaitement maternel

Le guide tout-terrain pour y arriver !

Le guide de référence sur l'allaitement

De la grossesse à l'allaitement maternel

Toutes les études épidémiologiques le confirment : l'allaitement maternel est bien le choix santé en matière d'alimentation infantile ! Et plus il dure, plus ses bienfaits sont grands. Malheureusement, on croit encore trop souvent que la reprise du travail empêche d'allaiter plus de quelques semaines et oblige à sevrer. En fait --de plus en plus de femmes le démontrent jour après jour-- il est tout à fait possible de poursuivre l'allaitement en travaillant. Ce livre, enrichi de nombreux témoignages de mères, détaille les différentes options possibles (et cumulables) : continuer d'allaiter à la demande dès qu'on a l'enfant avec soi (matin, soir, nuit, jours de congé, vacances...) aller l'allaiter dans la journée, s'il est gardé non loin du lieu de travail, voire sur le lieu de travail (crèche d'entreprise) ; tirer son lait, pour qu'il lui soit donné par les personnes qui le gardent, si l'on souhaite qu'il continue de bénéficier d'un allaitement exclusif. Un large chapitre est consacré à cette dernière option : comment tirer son lait, où, quand, avec quoi, comment le conserver, etc. En annexe, on trouvera l'état de la législation en la matière (pauses « allaitement », locaux dédiés) en France, en Suisse, en Belgique et au Québec.

Vais-je allaiter mon enfant ? Dès le début de la grossesse, cette question se pose à toutes les mamans Organisé chronologiquement, depuis le début de la grossesse jusqu'au sevrage du bébé, ce guide répond avec précision et sans parti pris à toutes les questions. J'attends bébé : Et si je n'avais pas assez de lait ? Est-ce douloureux ? Qui peut me conseiller ?... Je viens d'accoucher : Mon bébé prend-il bien le sein ? Comment savoir s'il lui boit assez ? Comment soulager les crevasses ? L'allaitement au quotidien : Est-ce que je vais avoir mal quand ma fille aura des dents ? Je suis pudique, comment faire à l'extérieur ? Mon bébé ne s'endort qu'au sein... Au moment du sevrage : Quand doit-on commencer à sevrer son bébé ? Peut-on continuer l'allaitement tout en travaillant ?... Tous les thèmes sont abordés, qu'ils soient « techniques » (les bonnes positions pour allaiter, prévenir les crevasses, gérer le sevrage, ...) ou plus psychologiques (le regard des autres, la crainte de ne pas être une « bonne mère », le lien avec son bébé, la place du papa...).

Nourrir son enfant en toute liberté

guide thérapeutique

L'allaitement maternel

Conseils et astuces

Guide sur l'allaitement maternel

Cet ouvrage est un outil clair, à la fois complet et synthé tique, destin é aux professionnels de la petite enfance, soucieux de r épondre de fa ç on adapté e aux besoins de la jeune maman allaitante. Il accompagnera é galement les ré unions d'information en amont de la naissance.

Dans un style chaleureux, Ina May Gaskin nous offre un livre à la fois savant et plein d'un bon sens extr é mement r éconfortant. En se basant aussi bien sur ses quarante ann é es d'exp é rience que sur des recherches publi é es dans diff é rents pays, elle nous offre une nouvelle bible : apr è s la naissance, l'allaitement, dans un encha î nement rigoureux, car les conditions qui entourent l'accouchement ont un impact direct sur l'allaitement maternel. Toutes les situations possibles y sont envisagé es, tous les conseils y sont donn é s, pour faire de l'allaitement une exp é rience heureuse aussi bien pour la m è re que pour son enfant. Ce livre é lé gamment é crit, incontournable pour les futures m è res comme pour les professionnels de la sant é , comporte aussi un annuaire international d'adresses utiles, le MamaScope.

Guide d'enseignement sur la conduite pratique de l'allaitement maternel

Guide des gestes naturels

Allaitement

L'allaitement et les produits en vente libre

Le guide de l'allaitement maternel

Les bienfaits de l'allaitement sur la santé du nourrisson et celle de sa mère ne sont plus à démontrer, de même que le formidable lien qu'il contribue à créer entre eux. Pourtant, nombreuses sont les femmes qui redoutent d'allaiter : peur de ne pas adopter les bons gestes, de ne pas produire assez de lait, d'avoir mal, d'être jugées par l'entourage ou le corps médical... Le but de ce livre est de déculpabiliser les mères, de les déstresser, de leur donner confiance en leur capacité à nourrir leur enfant et surtout de leur fournir toutes les clés pour leur permettre de vivre un allaitement réussi pour leur bébé, pour elles, pour leur couple. Véritable guide positif, réconfortant et motivant, ce livre accompagnera les femmes de la naissance de leur enfant à son sevrage en leur donnant des informations pratiques et accessibles pour comprendre les fondamentaux de l'allaitement, choisir le matériel adapté à leurs besoins, décrypter les signaux de leur bébé, relever de nombreux défis... sans jamais s'oublier elles-mêmes ! Ce livre comprend : - De nombreuses illustrations. - Des témoignages authentiques de mamans. - Le mode d'emploi des accessoires incontournables. - Des outils pratiques pour se lancer en toute sérénité. Carole Hervé est consultante en lactation, certifiée IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant), experte en allaitement maternel et accompagnante en Biological Nurturing, formatrice et conférencière. Julie Martory est journaliste spécialisée dans la santé, le parenting et la maternité. Toutes deux sont mères de trois enfants allaités.

La grossesse est une aventure unique dans la vie d'une femme. Pouvoir la vivre le plus naturellement possible procure un épanouissement que toutes les futures mères peuvent connaître. Mois après mois, ce guide va permettre à la femme enceinte de profiter de cette période de la façon la plus saine et la plus authentique possible. Pratique avec son classement par thèmes et très complet, il propose des conseils bio et naturels à appliquer dès la conception jusqu'aux premiers jours de l'enfant : les méthodes naturelles pour booster la fertilité, les besoins nutritionnels de la mère et de son bébé ainsi que les aliments à privilégier, les activités physiques à pratiquer, l'hygiène de vie, les soins, etc. Toujours accessible, il permettra à la future maman de mieux comprendre le développement de son bébé, de lutter contre les petits désagrèments de la grossesse, d'adapter les bons réflexes santé et bien-être, de se préparer à l'accouchement et à l'allaitement pour vivre pleinement sa maternité !

Guide de l'allaitement

guide pratique à l'intention des intervenants et intervenantes

Allaiter et travailler, c'est possible !

Allaitement maternel

Guide pratique de l'allaitement maternel

L'allaitement n'a jamais été aussi tendance. Et pour cause : recommandé par l'Organisation mondiale de la Santé et le ministère de la Santé, l'allaitement est, d'après les recherches scientifiques, bon aussi bien pour bébé que pour maman. Ce guide écrit, lu et approuvé par des générations de mamans, apporte une réponse claire à chacune de vos questions.

Faut-il nourrir son bébé au sein ? L'auteur de ce livre répond Oui, sans hésitation. Car l'allaitement maternel a d'importantes vertus : système immunitaire renforcé, meilleure relation enfant-maman, etc. Malgré tout, l'allaitement reste trop souvent une source d'angoisse. Ce guide pratique répond donc très clairement aux questions des jeunes mamans : Quel régime alimentaire faut-il privilégier pour le bien du bébé ? Quelles sont les meilleures positions d'allaitement ? Comment être sûre qu'il sera rassasié ? Il s'énerve quand il tète, est-ce normal ? Comment faire quand il faut lui donner le sein hors de la maison ? Comment sevrer un enfant allaité au sein ? etc. Un guide illustré très complet pour faire de l'allaitement un moment privilégié pour la maman

et pour l'enfant.

L'art de l'allaitement maternel

Le guide pratique de l'allaitement

le guide pratique

Guide à l'usage des professionnels

Allaiter

Maman allaitante et active : oui, c'est possible !

Découvrez tous les conseils et les astuces pour un aillement heureux et serein ! Allaiter, biberonner, faire dormir le bébé sur le dos, sur le ventre, tétine, pas de tétine... Au secours ! Chacun a son idée, les remarques foisonnent, tranchées, parfois culpabilisantes. Ne donnons pas prise aux "on dit que", aux "faut pas" ou aux jugements irrévocables... Comme ce serait dommage que ces pressions à répétitions pèsent sur le bonheur parfait des jeunes mamans ! Ce livre a pour vocation d'accompagner les jeunes mamans vers l'acte bien naturel de l'allaitement, pour qu'il soit simple, source de joie et de bien-être, aussi bien pour le nourrisson que pour la jeune mère. A force d'astuces, de points de vue avisés de spécialistes, vous aurez toutes les clés en main pour un allaitement réussi et apaisé pour une relation privilégiée avec votre bébé.

Le guide de l'allaitement

Mon allaitement sur mesure

Le guide de l'après-accouchement

Et si j'allaitais mon bébé !

fiches-conseils

Ce livre donne tous les éléments utiles à savoir pour les jeunes mères qui ont fait le choix de l'allaitement. On y trouve les conseils de A à Z, A comme Alimentation de la maman qui allaite à P comme Position. Tout ce qu'il faut savoir sur cet épisode magnifique de la vie, pour que maman, bébé et même jeune père puissent profiter au mieux et sans soucis de ces moments privilégiés. Les éléments techniques et pratiques, les conseils avisés de l'auteur seront des outils précieux pour la famille, et sont regroupés dans un ouvrage lisible et très accessible.

Allaiter ou ne pas allaiter, telle est La question quand on devient maman. Tous vos proches ont leur avis, les remarques fusent, parfois culpabilisantes. Halte aux jugements irrévocables ! L'allaitement est avant tout un choix personnel, qui vous appartient à 100 %. Si vous avez décidé d'allaiter, voici toutes les conseils pour que ça soit une totale réussite ! Dans cet ouvrage, découvrez comment : faire profiter à votre bébé de tous les bienfaits du lait maternel, pour lui offrir l'alimentation la plus saine ; bien vous préparer à l'allaitement ; faire face aux difficultés éventuelles et ne pas vous décourager ; gérer la reprise du travail, le sevrage, les cas particuliers, etc. Ce livre vous accompagne vers l'acte naturel de l'allaitement et vous aide à créer en toute sérénité une relation privilégiée avec votre bébé.

Manuel très illustré d'allaitement

Le guide essentiel pour apprendre à nourrir son enfant en toute confiance