
THÉORIE

Avant-propos	5
ALLAITER : NOURRIR ET TISSER UN LIEN	7
Comprendre et préparer l'allaitement	8
Vivre l'allaitement	9
Relation parents-enfant	10
Comment fonctionne l'allaitement ?	13
Le lait maternel, inimitable	17
Se préparer à l'allaitement	19
Des professionnels à votre service	22
C'est pour bientôt	23



PRATIQUE

LE DÉBUT DE L'ALLAITEMENT	25
Les premières heures et les premiers jours	26
Bébé est là !	26
La première tétée	27
Les premiers jours	31
Quand allaiter : les signes de faim	32
Mise au sein et positions d'allaitement	34
Rythme des tétées	42
Le contact avec votre bébé	45
Mon bébé tête-t-il suffisamment ?	45
Le retour à la maison	47
Le moral pendant les suites de couches	47
Complications au démarrage	48
Allaiter après une césarienne	48
Tirer le lait manuellement	50
Les seins grossissent et se remplissent	51
Difficultés lors de la mise au sein	52
Mamelons ombiliqués et mamelons plats	55
Quand des compléments sont nécessaires	56
Bébé jaunit et est fatigué	58
Arrêter la montée de lait	58
Situations particulières	59

LE QUOTIDIEN AVEC BÉBÉ 61

Les premières semaines et les premiers mois 62

Du rêve à la réalité 62

Allaiter à la maison 63

Le sommeil de bébé 70

Rôle des parents 72

La journée avec bébé 77

L'allaitement et vous 80

Allaitement et alimentation 82

Entourage 83

Recueillir votre lait 89

Allaitement et travail 93

Faire face aux difficultés 96

Les maux les plus fréquents 96

ET APRÈS ? 113

Votre bébé grandit 114

Bébé rejoint la table familiale 114

La durée de l'allaitement 117

Le sevrage 120

Une nouvelle étape 123

Pour aller plus loin 124

Index 126

