



Le guide de l'allaitement

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le guide de l'allaitement

Muriel Ighmouracène

Le guide de l'allaitement Muriel Ighmouracène

 [Télécharger Le guide de l'allaitement ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le guide de l'allaitement ...pdf](#)

256 pages

Extrait

Comment surmonter un premier échec d'allaitement ?

Chaque histoire d'allaitement est unique.

Si vous abordez cette question en vue d'un nouvel allaitement, détachez-vous autant que faire se peut de votre première expérience - c'est toujours tellement plus facile à dire qu'à faire ! Essayez de noter de façon aussi objective que possible les problèmes que vous avez précédemment rencontrés, et quelles réponses vous pourriez y apporter si cela se présentait à nouveau.

Vous avez manqué de soutien ? Glissez dans votre valise les coordonnées de plusieurs consultantes en lactation de votre région. (Vous pouvez également rencontrer une de ces professionnelles durant votre grossesse, afin d'évoquer ces difficultés avec elle et de vous assurer ainsi que ce nouvel allaitement va marcher !)

Votre mère vous a répété en boucle que vous n'y arriveriez pas car elle-même n'avait pas réussi ? Évitez de lui demander de l'aide concernant l'allaitement...

À chaque problème sa solution.

Si votre souvenir est très négatif, au point que vous n'envisagiez plus d'allaiter, essayez de tourner cette page et de ne plus y penser. En effet, de nombreuses mamans évoquent comme une blessure plus ou moins profonde - même des années après - un allaitement qui ne s'est pas déroulé comme elles le souhaitaient : pas aussi facilement, pas aussi longtemps, pas aussi sereinement.

Tout d'abord, nous les femmes avons cette fâcheuse tendance d'exiger de nous-mêmes bien plus que ce que nous pouvons faire, et nous estimons que ce n'est jamais assez.

J'ai un scoop pour vous : nous faisons de notre mieux, et c'est louable ! Nous sommes des mères «suffisamment bonnes» comme le disait Donald Winnicott (pédiatre et psychanalyste britannique). Et nous devrions toutes nous sentir comme telles, que nous ayons allaité une heure, une année... ou pas du tout.

Être une «bonne mère», c'est aussi accepter que nous avons fait de notre mieux, même si ce mieux n'est pas à la hauteur de nos espérances.

Parlez de votre expérience à votre entourage, à une consultante en lactation, à votre enfant, à votre psy, à vos amis, à votre homme, à qui vous voulez : parlez-en jusqu'à ce que vous vous sentiez en paix avec votre histoire, jusqu'à ce que vous n'ayez plus de pincement au coeur lorsque vous voyez un bébé téter goulûment. Pardonnez-vous, pardonnez à ceux qui ne vous ont pas aidée, et allez de l'avant !

(...) Présentation de l'éditeur

Dès la grossesse, la question se pose : « Vais-je allaiter mon enfant ? ». Malgré les bénéfices démontrés pour l'enfant et sa mère, seulement 50% des Françaises adoptent cette pratique sur laquelle pèse encore de nombreux à-priori et parfois même certains tabous.

Organisé chronologiquement, des débuts de la grossesse jusqu'au sevrage, ce guide livre avec précision, humour et sans parti-pris les réponses d'une **professionnelle**. *J'attends bébé* : Et si je n'avais pas assez de lait ? Est-ce douloureux ? Qui peut me conseiller ? ... *Après l'accouchement, à la maternité* : Comment trouver la bonne position ? Pourquoi j'ai mal ? Comment faire lorsque bébé dort tout le temps ? Je peux manger ce qui me plaît ? ... *À la maison* : Est-ce que je vais avoir mal quand ma fille aura des dents ? Est-ce que mon bébé boit assez ? Je suis pudique, comment faire à l'extérieur ? ... *De retour au travail* : S'il tète le matin, va-il accepter ensuite les biberons avec la nounou ? Tirer son lait, c'est compliqué ? ... Tous les thèmes

sont abordés, qu'ils soient « techniques » (trouver la bonne position, gérer le sevrage, éviter les gerçures...) ou plus psychologiques (regard des autres, peur de ne pas réussir...). Avec de nombreux témoignages. Biographie de l'auteur

Muriel Ighmouracène est une blogueuse à succès. Elle a été directrice d'une crèche associative à Paris et elle est aussi spécialisée en lactation. Elle partage aujourd'hui son temps entre sa fille et ses nombreuses activités : blogueuse, rédactrice en chef du site Digital Mum, auteur...

Download and Read Online Le guide de l'allaitement Muriel Ighmouracène #9XNYBFMQ82H

Lire Le guide de l'allaitement par Muriel Ighmouracène pour ebook en ligneLe guide de l'allaitement par Muriel Ighmouracène Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le guide de l'allaitement par Muriel Ighmouracène à lire en ligne.Online Le guide de l'allaitement par Muriel Ighmouracène ebook Téléchargement PDFLe guide de l'allaitement par Muriel Ighmouracène DocLe guide de l'allaitement par Muriel Ighmouracène MobipocketLe guide de l'allaitement par Muriel Ighmouracène EPub

9XNYBFMQ82H9XNYBFMQ82H9XNYBFMQ82H