

# Breastfeeding Mother Support E-Newsletter (French V15N2)

## SAGESSE intergénérationnelle : Grand-mères et allaitement



Photo Credit: iStockphoto.com/ taramara78

---

*“La chaleur de son petit corps blotti sur le mien et l’expression qui se lit sur son visage pendant la tétée, ça n’a pas de prix... le monde s’arrête pendant quelques minutes chaque fois.” Tammy Photography Walks of Motherhood Project (2015)*

En règle générale, la nouvelle maman se tourne vers sa mère pour l’aide, le soutien et les conseils dont elle a besoin dans cette nouvelle tâche qui lui incombe de s’occuper d’un nouveau-né. Non seulement demande-t-elle des conseils généraux sur les soins à donner aux nourrissons à sa mère, mais elle se tourne aussi fréquemment vers elle pour son aide et son soutien lors de l’allaitement. Pour de nombreuses familles du monde entier, c’est un bon principe : la grand-mère a allaité elle-même et transmet à sa fille un message empreint de confiance : “J’ai réussi à le faire et je sais que toi aussi tu peux !” “Ne t’inquiète pas !” Par contre, de nombreuses nouvelles mamans ne peuvent compter sur la précieuse expérience de leur mère lorsque cette dernière n’a pas allaité ses enfants. Qu’une grand-mère ait l’expérience de l’allaitement ou non, le soutien qu’elle apporte à sa fille, nouvellement maman, reste inestimable, et peut prendre bien des formes : des soins prodigués à la nouvelle maman afin qu’elle puisse s’occuper à son tour de son bébé, à l’information sur l’accès à diverses ressources sur l’allaitement pour la nouvelle maman, en passant par l’écoute et le réconfort. Ce numéro du Bulletin électronique pour le Soutien à l’allaitement maternel (Volume 15, n° 2) a pour objectif de souligner l’importance du rôle de la grand-mère dans le succès de l’allaitement. Nous vous invitons à lire les histoires sur le rôle déterminant qu’ont joué les grand-mères auprès des nouvelles mamans un peu partout dans le monde. Si vous avez eu la chance de pouvoir compter sur le soutien bienveillant de votre mère lors de l’allaitement de votre enfant, remerciez-là de tout coeur. Et si vous êtes maintenant grand-mère, devenez la toute première admiratrice de votre petit-enfant et trouvez le moyen de soutenir avec tout votre amour la mère qui l’allait. C’est un si précieux héritage à transmettre !

**DANS CE NUMÉRO**

*Le mot des rédactrices en chef*

- [Natalia Smith et Melissa Vickers](#)

**SAGESSE intergénérationnelle : Consultants Grand-mères et allaitement SOUS LES FEUX DE LA RAMPE**

- [Un trésor en héritage : Des grand-mères mexicaines partagent leur passion de l'allaitement maternel, Ligue La Leche ReGoodies \(Mexique\)](#)
- [Les secrets sur l'allaitement de mères expertes du monde entier, Michaeleen Doucleff \(États-Unis\)](#)

**Voix de mères : L'essence du soutien à l'allaitement maternel**

- [Le lait jaune, Janssen \(Pays-Bas/Cambodge\)](#)
- [Deux enfants, deux histoires d'allaitement, Laura Gettler \(États-Unis\)](#)
- [Allaiter à l'étranger, Suzi Livingstone \(Canada/Cambodge\)](#)
- [Que signifie l'allaitement pour vous ?, Tammy Nicole Photography \(Allemagne\)](#)

**Bonnes pratiques : Soutenir les mères dans le monde entier**

- [Ma façon d'encourager l'allaitement maternel quand je suis devenue doula, Viana Maza \(Guatemala\)](#)
- [Le soutien à l'allaitement pour les mères indiennes \(BSIM\), Adhunikha Prakash et Madhu Panda \(Inde\)](#)
- [Le pouvoir des massages de lactation pour les grand-mères qui allaitent, Innes Avellana-Fernandez \(Philippines\)](#)
- [L'allaitement maternel : Le premier maillon de la sécurité alimentaire, Bindi Borg \(Australie/Cameroun\)](#)

**Les familles comptent : Le premier cercle de soutien des mères**

- [Devenir grand-mère, Melissa Clark Vickers \(États-Unis\)](#)
- [L'angoisse d'une grand-mère, Anonyme \(États-Unis\)](#)

**Les agents du changement : Porteurs d'espoir, d'action et d'innovation dans la normalisation de l'allaitement**

- ["Ayez l'air forte et confiante, à l'image de ce que l'allaitement vous fait ressentir" : Entretien avec la fondatrice de Leche Libre \(États-Unis\)](#)
- [Il faut tout un village, Carolina pour Kibera \(Kenya\)](#)

**Le coin des enfants**

- [RECOMMANDATIONS DE LECTURES – Un réconfort plein d'amour : L'histoire du sevrage d'un bébé](#)

**Rendre hommage aux défenseurs de l'allaitement**

- [L'engagement et la passion de deux femmes, sources d'inspiration \(Paraguay/États-Unis\)](#)

**Restez informées : Recherche, événements et allaitement dans l'actualité**

Bonne année ! Il s'agit de notre premier mot aux lecteurs en tant que rédactrices en chef du Bulletin pour le Soutien à l'allaitement maternel. C'est un grand honneur pour nous de poursuivre la mission de ce bulletin d'information et nous espérons que nous saurons nous montrer à la hauteur des normes d'excellence auxquelles vous ont habituées Pushpa et Rebecca.

Ce numéro porte sur l'importance des grand-mères. Certains lecteurs se demandent sans doute pourquoi nous avons choisi ce thème. Il est vrai que le soutien que reçoit habituellement la nouvelle maman dépasse largement celui qu'apporte les grand-mères. Comme chacun le sait, une maman a besoin de l'appui de toute sa famille, de ses amis, de ses collègues de travail et de la société dans son ensemble. Cependant, les grand-mères jouent un rôle tout particulier, notamment grâce à la relation unique qu'elles entretiennent avec les mamans. Pour nous, elles représentent le lien entre la maman et le passé et ancrent la sagesse accumulée par les générations précédentes dans le présent. Comme l'a si bien dit [James Akre](#) " ... l'allaitement représente le lien ultime d'amour et de nutrition – à la fois, horizontalement avec le reste de la grande famille des humains, et verticalement avec tous ceux qui nous ont précédés et tous ceux qui viendront après nous." (Traduction libre) Tout comme une grand-mère le fait, nous souhaitons continuer à enrichir ce lien en partageant information, histoires et ressources sur l'allaitement. Nous avons aussi le projet d'emmener ce bulletin un peu plus loin, notamment en cherchant de nouvelles façons de communiquer avec nos lecteurs et de revitaliser notre relation avec eux, tout en créant des projets captivants pour en attirer de nouveaux. Restez aux aguets pour ne rien manquer de ce qui suivra. Nous espérons que ce que nous avons préparé restera intéressant pour nos lecteurs qui nous suivent depuis tant d'années, attirera de nouveaux visages et revitalisera l'image de notre bulletin. Nous avons une foule d'idées pour aborder différents secteurs d'intérêt et comptons sur vous pour nous accompagner dans cette aventure. Vos connaissances et votre expertise guideront nos pas sur ces sentiers inexplorés.

Nous vous remercions de tout coeur pour votre engagement pour la cause de l'allaitement. Bonne lecture !

Bien à vous,

Natalia et Melissa

---

## UN TRÉSOR EN HÉRITAGE : DES GRAND-MÈRES MEXICAINES PARTAGENT LEUR PASSION DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

*La Ligue La Leche ReGoodies (Paulina Smith, Marichu Villaseñor, Mari Carmen Mariscal, María Elena Calvert, Edith Catarrivas, Renate Guillen, Lourdes Bravo, Mayuya de Anda)*



Nous sommes impliquées dans la Ligue La Leche du Mexique depuis les années 1970. Nous avons été enceintes en même temps ; nous avons animé des réunions ensemble ; nous avons organisé des activités pour

les bambins ensemble. En fait, nous avons passé une grande partie de notre vie ensemble. Nous avons vu nos enfants grandir, se marier et avoir des enfants à leur tour, comme vous le verrez dans l'article qui suit. Et nous sommes toujours ensemble ! Il y a 30 ans, après la Conférence internationale de la Ligue La Leche de Miami, nous avons décidé de nous réunir une fois par mois pour le petit-déjeuner. Cette tradition perdue encore aujourd'hui. Nous avons donné à notre joyeux groupe le nom de ReGoodies. L'année prochaine, nous avons prévu de faire un voyage ensemble pour célébrer les 30 ans de cette étape importante.

### **Paulina**



Je dois vous confier qu'être la grand-mère de petits-enfants allaités est l'un des plus grands plaisirs de ma vie d'adulte. Ayant été plongée dans l'allaitement maternel et ses bienfaits quand mes filles étaient bébés et les ayant aussi allaitées, j'ai toujours espéré et souhaité qu'elles reconnaissent l'importance d'allaiter leurs propres enfants. Et mon vœu s'est réalisé ! En allaitant leurs enfants, mes filles, mais aussi la fille de mon conjoint ainsi qu'une belle-fille par alliance, m'ont fait le plus beau des cadeaux.



Elles ont allaité en voyageant, en travaillant et ont toujours su relever les différents défis qui se sont présentés à elles. Chacune d'elles était pleinement consciente des bénéfices à long terme du lait maternel pour leur enfant. Elles ont toutes nourri leurs bébés au sein pendant plus de deux ans avec tout l'amour et le dévouement que cela suppose. Je suis extrêmement fière d'elles.

En tant que grand-mère, je recommande aux mamans de bien s'informer sur l'allaitement. Cela facilite beaucoup les choses. Malheureusement, beaucoup d'informations circulent qui peuvent interférer entre la mère et son bébé et nuire à l'allaitement. Autrement, je conseillerais aussi aux mamans de chercher l'information auprès des femmes qui connaissent bien le sujet. Rien ne vaut l'entraide entre mères.

### **María Elena**



Devenir la grand-mère de deux beaux enfants, Luciana et Nicolas, a été une grande récompense pour moi. Ma chère belle-fille a allaité Luciana avec un grand succès, même quand elle a dû retourner au travail, grâce notamment à l'aide de l'une de mes précieuses consœurs. Je crois d'ailleurs qu'il était judicieux de désigner Edith, plutôt que moi, comme principale source d'information et de soutien. Paola était plus à l'aise d'exposer ses doutes à Edith, à qui elle faisait entièrement confiance. Nicolas est né prématurément et, pour cela, son allaitement s'est passé un peu différemment. Au départ, il a dû être nourri avec un tube, mais dès sa sortie de l'hôpital il y a un mois, il a pris le sein comme un champion, comme s'il savait parfaitement ce qu'il y avait de mieux pour lui. Luciana a maintenant cinq ans et je peux voir la merveilleuse influence que la LLL a eu sur elle, tant physiquement qu'émotionnellement.

Je ne sais comment remercier la Ligue La Leche pour le merveilleux cadeau qu'elle nous a fait à mes enfants et à moi, mais aussi à la prochaine génération et à celles qui suivront. Nous avons accueilli ce cadeau bien particulier en ayant l'assurance que nos enfants et nos petits-enfants seront en meilleure santé, non seulement physiquement, mais aussi émotionnellement. Tout ce que j'ai donné à LLL nous a été rendu à ma famille et à moi-même au centuple.

### **Edith**

L'une des choses que je chéris le plus est le fait que quand j'étais jeune, j'ai pu allaiter mes filles tant qu'elles en ont eu besoin et qu'elles l'ont voulu. Je suis certaine que cela m'a fait grandir et m'a donné une plus grande confiance en moi-même.

Aujourd'hui, mes filles chéries ont leurs propres enfants et, telle une bénédiction, je vois que l'allaitement est un véritable don et qu'il transcende les générations. Mes petits-enfants adorés ont pu profiter de ce lien spécial, ancré dans le temps, avec joie et respect envers ce développement unique qui leur a été offert.

Mes filles ont appris à relever chaque défi avec amour, patience et détermination. Je leur suis tellement reconnaissante de leur engagement face à ce soin tout particulier de leurs enfants.



Mes gendres ont plongé dans l'aventure et ont soutenu de tout leur coeur l'allaitement dont ils sont aujourd'hui très fiers. C'est un privilège pour moi que d'avoir des petits-enfants allaités, devenus des petites personnes en pleine santé et heureuses.

J'aimerais dire à toutes les nouvelles mamans de faire confiance à leur intuition, de prêter attention à ce que leur bébé leur communique, d'observer son langage corporel, de respecter ses besoins et de suivre leur coeur au lieu des conseils de tout un chacun. Je veux leur dire de profiter de cette période merveilleuse pour apprendre à connaître leur enfant et créer un lien d'attachement fort qui perdurera toute leur vie.

### **Mari Carmen**

Je suis la fière grand-mère de onze petits-enfants : six filles et quatre garçons : Nico, Julian, Maria, Alvaro, Ana, Cecilia, Charlotte, Sofia, Carlos, Lisa et Camille, âgés entre 17 et un an. La plupart d'entre eux vivent à Mexico, mais trois vivent à Paris et trois autres passent une partie de leur temps à la Nouvelle Orléans. J'essaie de passer le plus de temps possible avec eux. J'aime les voir grandir et devenir des êtres humains remarquables.

À mon grand soulagement et à ma grande joie, mes 11 petits-enfants ont été nourris exclusivement au sein pendant au moins six mois, puis quelques mois encore pendant l'introduction graduelle des aliments solides – certains jusqu'à l'âge d'un an. Mes deux filles, Cari et Isabel, et mes deux belles-filles, Flor et Karine, sont d'excellentes mères, qui conjuguent leurs multiples engagements, professionnels et familiaux, de brillante manière. Elles ont toujours été proches de leurs enfants lorsqu'ils étaient petits, et elles sont encore très présentes dans leur vie, mais différemment maintenant que certains d'entre eux deviennent plus indépendants et empruntent leurs propres chemins de vie.

Chaque fois que l'un de mes petits-enfants naissait, j'essayais d'être présente auprès de sa mère durant la période postnatale, à la fois pour offrir une aide pratique et pour pouvoir lui offrir conseils et soutien dans son allaitement, au besoin. La plupart du temps, j'attendais ces moments avec impatience, surtout lorsqu'il s'agissait du premier né de chacun de mes enfants. Je m'inquiétais que la mère refuse d'allaiter ou que des gens de son entourage l'en dissuadent ou la convainquent d'abandonner à la première difficulté.

Chaque fois, c'est avec bonheur et soulagement que j'ai vu ma fille ou ma belle-fille surmonter les problèmes d'allaitement et trouver la même satisfaction que moi à offrir à son enfant le meilleur départ possible dans la vie. Ce fut un plaisir pour moi de voir Cari, Isabel, Flor, et Karine parler des bonnes pratiques concernant les soins maternels comme faisant partie de leurs propres valeurs.

Je suis reconnaissante à la Ligue La Leche de m'avoir donné, lorsque j'étais plus jeune, les connaissances et l'élan qu'il me fallait dans ma propre vision de la maternité pour vivre l'allaitement de mes enfants de manière si épanouissante et si déterminante pour le reste de ma vie. Je suis également reconnaissante à

l'égard de mes filles et de mes belles-filles d'avoir perpétué cette tradition pour faire bénéficier mes petits-enfants de ses bienfaits à long terme.

---

## LES SECRETS SUR L'ALLAITEMENT DE MAMANS EXPERTES DU MONDE ENTIER



*(En partant de la gauche) Des mères de la tribu Himba de Namibie, d'Amber en Inde et de l'État de Washington aux États-Unis. Jose Luis Trisan/Getty ; Hadynyah/Getty ; Sarah Wolfe Photography/Getty*

---

À bien des égards, savoir s'occuper d'un nouveau-né semble relever de l'instinct.

On voit un petit bébé et on a tout de suite envie de le prendre dans ses bras, de le cajoler et de l'embrasser. Son odeur semble tout simplement magique.

Bien des gens croient qu'il en va de même pour l'allaitement.

« J'avais cette idée avant la naissance de mon premier enfant », explique Brooke Scelza, anthropologue évolutionniste à l'Université de Los Angeles, en Californie. « Je me disais : "Oh, je vais bien savoir comment faire. Ce n'est sûrement pas si difficile que ça". »

Bien que l'allaitement soit facile pour certaines femmes, pour beaucoup de nouvelles mamans — y compris Scelza — cela s'avère être un combat. « J'ai été surprise de constater à quel point c'était difficile », avoue Scelza.

Dans un sondage datant d'il y a quelques années, 92 pour cent des femmes ont indiqué avoir rencontré des problèmes dans les premiers jours de leur allaitement. Soit, le bébé ne prenait pas bien le sein, soit, elles avaient mal, soit, elles souffraient de douleurs aux mamelons, soit, elles s'inquiétaient de ne pas produire suffisamment de lait.

« C'est tout de même surprenant parce que l'allaitement était un élément essentiel à la survie d'un enfant dans le passé : lorsqu'une mère n'arrivait pas à allaiter, cela pouvait alors avoir de graves conséquences pour son enfant », soutient Scelza.

C'est presque comme si aux États-Unis, les femmes avaient perdu l'instinct de l'allaitement maternel. Le mode de vie que s'est donné notre société occidentale l'aurait en quelque sorte effacé. Scelza a cherché à comprendre pourquoi, à savoir ce que nous faisons de travers.

[LIRE LA SUITE](#)

*Michaeleen Doucleff*

---

## LE LAIT JAUNE

*JANSSEN*



Ce mois-ci, notre fille fête son premier anniversaire. Tandis que j'essaie de décider du gâteau à lui préparer, je réalise une chose, c'est qu'elle le mangera sans mon lait maternel parce que notre famille et nos amis ne l'apprécieront certainement pas autant qu'elle.

Pendant ma grossesse, mes seins ont grossi assez tôt, si bien que j'ai dû acheter des soutien-gorges plus grands de quelques tailles. Je riais avec mon conjoint, ma soeur et ma mère, de ces changements sur mon corps, mais j'étais tout de même inquiète. Est-ce que mes seins tomberaient comme des sacs vides après mon accouchement ; est-ce que je voulais vraiment allaiter mon enfant ; qu'est-ce que ça faisait comme sensation d'avoir un bébé prendre le sein ?

Je me rappelle que j'étais plutôt indifférente face à l'allaitement. Je savais que le lait maternel était surnommé « l'or blanc », mais j'avais été mise en garde contre la « mafia de l'allaitement » et j'avais lu que les débuts étaient souvent beaucoup moins faciles qu'on ne le croyait.

Aucune de mes amies n'avaient encore eu d'enfant et personne dans mon entourage n'était en mesure de me donner une idée de la sensation que procurait l'allaitement. Lorsqu'on m'a demandé ce que je comptais faire après la naissance de mon enfant, je m'entends encore répondre : « Je vais essayer d'allaiter, mais si ça ne fonctionne pas ce ne sera pas si grave que cela ». J'étais loin de me douter que mon bébé et moi allions aimer notre expérience de l'allaitement à ce point !

Ma fille est née avec six semaines d'avance, et nous ne nous y attendions pas du tout. Étant originaire des Pays-Bas et fille d'une sage-femme, je voulais accoucher à la maison. Au lieu de cela, notre fille a vu le jour à l'hôpital et a passé ses dix premiers jours dans un petit berceau chauffé au sein d'un service de néonatalogie, conformément aux procédures néerlandaises.

Je ne pouvais pas la garder avec moi pour l'allaiter. Ma mère m'a donc conseillé de demander un tire-lait aux infirmières afin de stimuler ma production de lait dès que possible. Je me suis alors retrouvée dans notre chambre, seule, avec ce tire-lait jaune vif. Je ne savais absolument pas quoi faire, ni ce qui m'attendait, mais je me demandais pourquoi ce tire-lait Medela arborait ces magnifiques nuances jaunes – justement ma couleur préférée.



Ma fille étant prématurée, elle recevait une quantité de lait fixe toutes les deux ou trois heures, soit par biberon, soit par sonde nasale car cela lui demandait moins d'énergie. En l'espace d'un jour, ma lactation est devenue suffisante pour la nourrir exclusivement avec mon lait. Et, au bout de deux semaines, j'avais cinq litres de lait congelé, du même jaune foncé que certaines parties du tire-lait Medela !

On dit que prendre le sein et téter nécessite beaucoup d'énergie et de force. On m'a encouragée à laisser mon bébé chercher et sentir mon sein une à deux fois par jour, tout en gardant à l'esprit qu'elle était probablement trop petite pour pouvoir vraiment s'alimenter. Et pourtant, elle a pris le sein dès le deuxième jour et, à partir du cinquième, elle tétait trois fois par jour !

La première fois que ma fille a pris le sein, j'ai ressenti d'étranges fourmillements jusque dans les orteils, et mon utérus a commencé à se contracter. C'était donc ça, allaiter. En regardant ce minuscule être humain, tous mes doutes sur l'allaitement se sont envolés. Je n'avais peut-être pas pu mener ma grossesse à terme, mais je voulais tout faire pour lui donner le meilleur deuxième départ possible : la voir grandir grâce à mon lait.

À deux semaines, mon bébé prenait ses neuf repas quotidiens au sein ! Je me suis alors fixé comme objectif de la nourrir exclusivement au sein jusqu'à ses six mois.

Je dois admettre que les trois premiers mois ont été difficiles. Notre fille pleurait beaucoup ; elle était facilement hyperstimulée, et souffrait de coliques. Lui donner le sein semblait être la seule façon de l'apaiser.

Pour préparer ma reprise du travail, j'ai aussi dû l'habituer au biberon. Il a fallu plus de six semaines pour qu'elle l'« accepte ». Aujourd'hui, je ris en repensant à la tête qu'elle faisait lorsqu'elle voyait et sentait ce « faux sein ». Cela l'énervait tellement ! Elle a pris un biberon par jour pendant deux mois avant de découvrir la cuillère.

J'étais inquiète de reprendre le travail tout en continuant à l'allaiter. Le bureau où je travaille au Cambodge n'a pas de salle d'allaitement, et je partage mon bureau avec quatre personnes. Heureusement, cela ne leur pose pas de problème (ni aux hommes ni aux femmes) que je tire mon lait au bureau.



Ces huit derniers mois, j'ai pris l'habitude de le faire le matin, à mon bureau. Pendant la pause déjeuner, je rentre à la maison et, l'après-midi, la nounou amène ma fille au bureau. Je l'entends arriver de loin, car toutes les personnes qu'elle croise sur son chemin s'émerveillent à la vue d'un bébé. Certains collègues me demandent même à quelle heure elle va venir car, lorsqu'ils se sentent fatigués, passer un instant avec elle leur redonne de l'énergie.

D'autres collègues ont commencé à me poser des questions sur comment tirer son lait, et certaines essayent de continuer elles aussi à allaiter lorsqu'elles reviennent de leur congé maternité. Je suis convaincue que mon allaitement en public a contribué à faire évoluer les comportements et les connaissances, en tout cas au moins chez mes collègues.

Aujourd'hui, ma fille tête encore au moins cinq fois par jour (et refuse toute alimentation ne venant pas directement de mon sein). Je trouve l'allaitement tellement pratique et épanouissant. Lorsque les gens me demandent combien de temps je pense continuer à l'allaiter, et quand je vois à quel point ma fille apprécie ce moment spécial entre nous deux, je leur réponds simplement que c'est elle qui décidera.

Je n'ai jamais vraiment aimé tirer mon lait, mais cela m'a appris beaucoup de choses. Si je ne l'avais pas fait, je n'aurais jamais cru que le lait pouvait être aussi jaune. Je suis également heureuse d'avoir contribué au bonheur d'une autre famille aux Pays-Bas en faisant don de mon lait congelé. En l'absence d'un réseau de don de lait maternel non officiel au Cambodge, j'ai commencé à préparer toutes sortes de crêpes avec mon lait. Dire qu'auparavant, je pensais que les mères qui prétendaient faire cela plaisantaient ! En fait, c'est tout à fait possible. Et puisque ma fille se régale avec mes crêpes, je pense que je sais quel genre de gâteau d'anniversaire lui préparer : un gâteau de crêpes.

---

## DEUX ENFANTS, DEUX HISTOIRES D'ALLAITEMENT

*LAURA GETTLER*



Je pense que mon expérience de l'allaitement est semblable à celle de nombreuses autres mamans. Je suis infirmière et je travaille dans une unité de soins intensifs néonataux. Avant d'avoir mes enfants, je savais donc déjà à quel point le lait maternel est extraordinaire pour les bébés, en particulier pour les prématurés. Pour moi, allaiter mon fils était donc une évidence. Avant sa naissance, j'ai acheté des coussinets, des débardeurs et des soutiens-gorge d'allaitement, ainsi qu'une crème pour les crevasses, afin de disposer de tous les « accessoires » nécessaires à une transition harmonieuse vers ce que les gens décrivaient comme « le mode d'alimentation le plus naturel ». J'étais loin de me douter que les bébés (et les jeunes mamans) n'ont au départ aucune idée de ce qu'ils font ! Mon fils a pris le sein correctement pendant environ une semaine et demie. Après cela, il s'est mis à lâcher soudainement mon sein, à sucer seulement le mamelon et à rejeter fréquemment le sein droit. Malgré tous mes efforts, je n'arrivais plus à lui faire prendre le sein correctement. Il est devenu de plus en plus douloureux de l'allaiter, et j'ai commencé à craindre la tétée suivante. Bien évidemment, grâce à la « valse » des hormones du post-partum, j'étais constamment au bord des larmes, énervée et déprimée. J'ai donc pris LA décision qui m'a permis de réussir à atteindre mon objectif, à savoir de nourrir mon fils exclusivement avec mon lait pendant ses six premiers mois : j'ai commencé à tirer mon lait. Je le faisais précisément toutes les trois heures, jour et nuit. Heureusement, mon fils a tout de suite accepté le biberon et, même si j'ai essayé à plusieurs reprises de lui faire reprendre le sein avec l'aide d'une professionnelle, j'ai commencé à me faire à l'idée que j'allais tirer mon lait pour chaque tétée. Mais c'était sans compter les nombreuses difficultés pratiques que cela posait au quotidien. Par exemple, si je dépassais le délai de trois heures ou dormais trop longtemps sur le côté, l'un de mes canaux lactifères se bouchait, et il me fallait 30 à 45 minutes pour le déboucher. Tirer mon lait toutes les trois heures impliquait aussi que mon tire-lait me suive partout où j'allais, et je devais organiser mes journées autour de ce planning strict. Devoir me lever toutes les trois heures la nuit, surtout quand mon fils se réveillait lui aussi, mais pas en même temps (il n'a fait ses nuits que bien après l'âge d'un an), est vite devenu épuisant, tant mentalement que physiquement. Malgré ces hauts et ces bas, j'ai réussi à nourrir exclusivement mon fils avec mon lait jusqu'à ses sept mois. C'est plus que l'objectif que je m'étais fixé, et je suis très fière d'avoir tenu aussi longtemps.



Mon fils ayant été nourri exclusivement avec mon lait tiré, j'étais déterminée à allaiter ma fille lorsque j'ai découvert que j'étais de nouveau enceinte. Avant de quitter la maternité, j'ai veillé à ce que tous les conseillers en allaitement la voient et confirment qu'elle prenait bien le sein. En fin de compte, l'allaitement ne lui a posé aucun problème. J'étais aux anges ! Cependant, j'ai retardé l'introduction du biberon jusqu'à ce qu'elle ait huit semaines et elle l'a alors catégoriquement refusé. Nous avons tout essayé : différentes tétines, différents biberons, différentes personnes, différents moments de la journée... Autrement dit, je vivais exactement le contraire de ce que j'avais vécu avec mon fils ! Cela est surtout devenu problématique lorsque j'ai repris le travail. Heureusement, je travaillais à temps partiel, et mon mari et mes collègues de travail se sont montrés très compréhensifs. Mon mari, en particulier, m'a beaucoup soutenue. Pendant une période où je travaillais tous les week-ends, il m'amenait ma fille pour que je l'allaiter (dans la voiture, dans le parking couvert) trois à quatre fois pendant ma journée de travail de 12 heures. Lui et ma fille suivaient une organisation militaire ! De toute évidence, j'ai vécu deux expériences de l'allaitement très différentes, ce qui montre que chaque bébé est unique. Ma deuxième expérience a été à la fois belle, éprouvante et extrêmement gratifiante. Bien que l'aventure de l'allaitement ait pris fin pour moi récemment (ma fille s'est sevrée d'elle-même à 16 mois, un peu plus tôt que je ne l'attendais), je suis très heureuse d'avoir pu l'allaiter pendant si longtemps. Cela a créé entre nous une communion et un bien-être indescriptibles qui, honnêtement, vont me manquer.

*Laura vit dans le nord de l'Indiana (aux États-Unis). Mariée et mère de deux enfants, cette infirmière diplômée suit un master pour devenir infirmière praticienne de famille. Laura est convaincue des bienfaits de l'allaitement, que ce soit pour la mère ou pour le nouveau-né.*

---

## L'ALLAITEMENT OUTRE-MER

SUZI LIVINGSTONE



Quand je suis tombée enceinte de mon premier fils, je savais déjà que je voulais l'allaiter. Ma mère m'avait nourrie au sein, plusieurs amies qui avaient récemment eu des enfants allaitaient et, de manière générale, j'étais en accord avec une philosophie « hippie » pour tout ce qui touchait à la naissance et aux bébés. Je savais que l'OMS recommandait l'allaitement jusqu'à l'âge de deux ans, je me suis donc dit que c'était un bon objectif.

Vers la fin de ma grossesse, j'ai suivi un cours sur l'allaitement et je me souviens avoir été surprise que le formateur consacre autant de temps à essayer de nous convaincre qu'allaiter était une bonne idée. Ce que je voulais, c'était des conseils pratiques ! Comment allai-je savoir quand allaiter ? Comment savoir quand le bébé aurait assez tété ? Devrai-je changer de côté ?

Heureusement, à l'exception d'une légère douleur au niveau des mamelons les premières semaines, mon expérience de l'allaitement a bien commencé. Mon fils tétait goulument, même si les tétées étaient parfois brèves. Et, même si mon lait sortait souvent trop brusquement et lui inondait le visage, il a réussi à doubler son poids de naissance en neuf semaines. J'ai aimé allaiter, en particulier le fait de pouvoir reconforter mon fils par le simple pouvoir de mon corps.



Cependant, je ne pense pas avoir véritablement apprécié l'allaitement jusqu'à ce que nous changions de vie en quittant le Canada pour le Cambodge, lorsque mon fils avait cinq mois.

Il s'avère que la vie de mes enfants est marquée par de fréquentes transitions majeures : un voyage annuel à l'étranger, des changements de fuseaux horaires fréquents et de très nombreux déménagements. L'allaitement a été, pour eux comme pour moi, l'une des rares constantes. Peu importe l'endroit où nous nous trouvons, peu importe le lit dans lequel ils s'endormaient (ils en ont connu des centaines !), mes enfants ont toujours eu accès à la même source de bien-être.

L'allaitement a aidé mon aîné à se sentir attaché et connecté à moi lors de nos nombreux déménagements à travers le monde mais aussi à l'arrivée de son petit frère, et l'a aidé à faire face aux petits bobos qui font le quotidien des bambins. Je ne peux pas imaginer gérer le décalage horaire et les émotions fortes dues à l'arrivée dans un nouvel endroit sans les vertus réconfortantes de l'allaitement.



J'ai arrêté d'allaiter mon premier enfant après l'âge de quatre ans, bien au-delà de mon but initial, parce que c'était à la fois utile, agréable et rassurant. Après plus de deux ans de co-allaitement, j'allaitais désormais seulement mon plus petit. La tétée du soir est toujours un moment où l'on souffle, où l'on se retrouve paisiblement après une journée mouvementée et où il savoure le fait d'être encore petit, l'espace d'un instant. Je suis tellement heureuse qu'il ait encore besoin et envie que je l'aide à s'endormir, même s'il devient de plus en plus indépendant.

J'adore le fait que la vie de mon fils ait commencé avec une telle connexion entre lui et moi, et que cela reste vrai quelque soit l'endroit où nous nous trouvons. L'allaitement a été notre élément de stabilité, notre espace sécurisé, notre rythme quotidien dans une vie de changements permanents. C'est un beau chapitre de notre histoire.

*Suzi Livingstone est canadienne. Mère de deux enfants, elle a élevé ses fils au Cambodge. Elle est passionnée par la naissance et l'allaitement, et travaille comme doula à Phnom Penh.*

---

## QUE REPRÉSENTE L'ALLAITEMENT POUR VOUS ?

La photographe Tammy Nicole, basée à Munich, en Allemagne, est spécialisée dans la photographie sur le thème de la maternité. En l'honneur de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel (2015), elle a créé une vidéo rassemblant certaines de ses photos préférées et incluant les citations des mères qu'elle a

photographiées sur ce que l'allaitement représentait pour elles. À travers ses photographies, elle espère transmettre la beauté et le caractère naturel de l'allaitement.

Pour plus d'informations, consultez son [site Internet](#).

---

## ENCOURAGER L'ALLAITEMENT EN TANT QUE DOULA

*VIANA MAZA*

J'ai grandi dans un monde où l'allaitement était omniprésent. En effet, depuis mon plus jeune âge, j'ai vu ma mère donner des conseils et soutenir d'autres mères allaitantes dans son travail. Elle organisait des groupes de soutien, des consultations téléphoniques, des formations pour les professionnels de santé, etc. Pour moi, il a donc été très « facile » de devenir une spécialiste de l'allaitement lorsque je suis devenue mère et ai rejoint des groupes de soutien. J'ai découvert que l'allaitement bénéficiait d'un soutien considérable, et je me suis sentie très à l'aise en apprenant aux femmes « comment bien allaiter » et « ce qu'il ne faut pas faire ». J'ai soutenu de nombreuses mamans pendant plusieurs années, y compris par e-mails. Elles me remerciaient souvent d'avoir « sauvé leur allaitement », ce qui me comblait de bonheur.



Lorsque je suis devenue doula, j'ai découvert une autre manière d'apporter mon soutien, en « étant là », tout simplement. J'ai commencé à mieux comprendre l'importance de savoir qui sont les mères, qui elles étaient, et à quel point chaque femme est instinctivement douée en tant que mère. J'ai appris comment une mère émerge après la naissance de son enfant, et qu'il n'existe pas une seule « bonne manière » de faire les choses. J'ai appris à être simplement là, à rester présente à leur côté et à ne pas vouloir leur « enseigner » absolument tout, parce qu'elles savent déjà beaucoup de choses. Comment ne pas « faire » pour elle, mais plutôt comment lui donner les moyens de décider. J'ai appris que les mères font le bon « choix » (le bon choix pour elles) lorsqu'on leur donne les outils pour le faire.

J'ai appris à me placer dans une autre perspective. Donner à la mère le droit d'allaiter et d'obtenir de son environnement tout ce qui est nécessaire pour décider et le faire librement. J'ai aussi appris pourquoi beaucoup de mères ne peuvent pas « allaiter », et j'y travaille tous les jours mais pas directement avec les mères. Pour cela, je participe à des plates-formes politiques, sociales et sanitaires pour défendre ce dont les mères et les bébés ont besoin pour exercer leur droit d'allaiter librement.

J'ai également compris que l'allaitement maternel n'est pas un problème isolé. Il s'inscrit dans un continuum. L'allaitement ne commence pas le jour où le bébé prend le sein. Il fait également partie de la grossesse, de l'accouchement et des soins que la mère reçoit. J'ai appris que l'accouchement peut avoir une influence sur les outils émotionnels que la mère porte en elle pour allaiter son bébé, et peut également avoir une influence

lorsque la mère et le bébé ont été séparés. Cela ne signifie pas que les mères et les bébés qui ont eu une intervention nécessaire et une séparation ne peuvent pas retrouver leur allaitement, mais lorsque la physiologie est respectée, l'allaitement s'écoule comme une rivière et dans la plupart des cas sans complications.



L'allaitement est bien plus que du lait. De nombreuses mères se sentent maintenant contraintes de "réussir" l'allaitement maternel. Une société qui suggère que "l'allaitement maternel est le meilleur", et pourtant ne tient les mères que pour responsables de son succès est extrêmement dommageable. L'allaitement est un lien, c'est l'amour et ce qui nourrit le plus est la chaleur de la mère. L'allaitement maternel n'est pas seulement du lait.... Il est urgent de travailler sur les droits de maternité et de paternité conformément aux recommandations mondiales sur la durée de l'allaitement maternel.

Ainsi, les mères n'ont jamais l'impression que je leur ai appris à allaiter, elles ne me remercient pas de les avoir sauvées. Maintenant, elles sentent qu'elles l'ont fait par elles-mêmes, ce qui leur donne le pouvoir, l'estime de soi et la capacité de continuer à élever leurs enfants pour le reste de leur vie. Je suis seulement un soutien, un canal, un pilier, et c'est elles qui sont maîtresses de leur réussite. Je n'enseigne rien aux mères, parce que je ne suis pas "celle qui sait". J'ai utilisé ma sagesse pour allaiter et élever mes propres enfants. Ceux que je forme sont d'autres doulas, des professionnels de la santé et des personnes qui veulent accompagner les mères.



J'ai accompagné tant de femmes qui étaient impatientes d'allaiter et elles et leurs bébés ont été exposés à des interventions médicales inutiles, sous médicaments, sédatifs, manipulés, privés de pouvoir, infantilisés, qu'en essayant de les soutenir, elles ont si peu d'outils pour pouvoir réaliser ce qu'elles veulent et demander votre aide parce qu'elles ont besoin de quelqu'un pour "leur dire comment faire". On voit aussi des bébés trop couverts, endormis et déconnectés, si bien qu'ils ne savent pas non plus comment faire. Le travail devient alors extrêmement difficile. Nous essayons les choses les plus élémentaires : déshabiller la mère et le bébé, les aider à se retrouver, à retomber amoureux l'un de l'autre, à se sentir l'un l'autre et à éviter tout ce qui pourrait les séparer. De cette façon, la mère peut renaître et le bébé retrouver à nouveau la volonté de vivre.



Maintenant, en plus d'être une mère, avec beaucoup d'expérience dans l'allaitement, psychologue et doula, je fais un apprentissage pour devenir sage-femme. De cette façon, je peux m'assurer que la mère et le bébé ne sont pas séparés, qu'ils ne sont pas exposés à des interventions médicales inutiles et que pendant les heures sacrées de la naissance et du postpartum, la mère reçoit tout ce dont elle a besoin parce qu'elle SAVOIR comment élever son bébé. Elle n'a pas besoin qu'on lui apprenne quoi que ce soit, seulement à respecter ses rythmes, ses besoins, sa physiologie, et ne reçoit aucune intervention. Les mères ont besoin de leur tribu, ne les laissons pas seules. Nous méritons tous d'exercer notre droit à l'allaitement maternel et chaque être qui vient au monde mérite que leur mère obtienne ce dont elle a besoin pour qu'elle puisse décider de lui donner son lait et son amour.



*Viana Maza Chavarria est titulaire d'un diplôme de premier cycle en psychologie clinique et d'une maîtrise en santé publique. Elle est une Doula, et une enseignante Doula spécialisée dans les études de genre. Elle termine actuellement ses études pour devenir sage-femme au Mexique. Elle est la mère d'Ariana, 15 ans, et de Luca, 8 ans.*

---

## BREASTFEEDING SUPPORT FOR INDIAN MOTHERS (SAMMI)

### *ADHUNIKA PRAKASH AND MADHU PANDA*

Breastfeeding Support for Indian Mothers (SAMMI) est un groupe de soutien entre pairs pour les parents qui allaitent, leurs partenaires et les membres de leur famille. L'objectif du groupe est de donner aux familles des informations appropriées sur l'allaitement maternel par le biais de plates-formes en ligne et d'événements communautaires.

L'initiative a débuté en juin 2013 sous la forme d'un groupe de soutien Facebook et aujourd'hui, il atteint près de 60 000 membres. Nous avons également organisé des réunions de groupe dans plus de dix villes à travers le monde.

L'équipe SAMMI se compose d'administrateurs, de modérateurs et de conseillers par les pairs (PC) et compte actuellement une trentaine de personnes qui gèrent activement les opérations quotidiennes du groupe dans les coulisses et répondent aux questions du groupe. L'équipe SAMMI est basée dans différentes zones horaires, ce qui nous permet d'aider les mères à n'importe quelle heure de la journée.

#### **Profil des membres fondateurs :**

Adhunikha Prakash est une diplômée en gestion qui a toujours su qu'elle voulait aider les gens dans le besoin. Après la naissance de son fils, elle s'est retrouvée à conseiller d'autres amies au sujet de l'allaitement maternel sur la base des informations qu'elle avait obtenues pendant sa grossesse. Comme de plus en plus de gens ont commencé à lui faire appel, elle a choisi les médias numériques pour rejoindre un plus grand nombre de mères en quête de soutien. Un an après la naissance de son premier enfant, SAMMI est né. Elle a suivi un cours de formation de l'Université de San Diego pour devenir éducatrice et conseillère en allaitement et utilise maintenant les connaissances qu'elle a acquises pour soutenir les parents qui allaitent.

Madhu Panda est expert-comptable agréée et travaille au sein du service financier chez Apple. Elle s'est jointe à SAMMI en tant que co-administratrice lorsque le groupe comptait plus de 300 membres et a joué un rôle vital en l'amenant à la communauté de près de 60 000 membres qu'elle compte aujourd'hui. L'expérience de Madhu en matière d'allaitement s'étend sur près de 8 ans d'allaitement de ses deux fils, y compris l'allaitement maternel lorsqu'elle est enceinte et la poursuite de l'allaitement lorsqu'elle reprend un emploi à temps plein.

#### **Accomplissements :**

Nous avons fait l'objet de reportages à la télévision nationale et dans de nombreuses publications importantes en Inde pour le travail que nous faisons.

Notre fondatrice Adhunikha Prakash a été invitée par Facebook pour parler du travail que nous faisons lors d'un événement à New Delhi qui a mis en évidence l'impact social que les groupes Facebook peuvent avoir.

La plus grande réussite, cependant, est le nombre de mères que nous avons aidées à prendre des décisions éclairées au cours de leur parcours d'allaitement et les commentaires positifs que nous recevons de nos membres. Nous vous présentons ci-dessous quelques-unes de ces réussites.

#### **Que peuvent apprendre d'autres personnes de notre projet :**

N'importe qui peut faire la différence. Lorsque nous avons lancé cette initiative, nous n'avions pas la moindre idée que nous pouvions avoir un tel impact. Beaucoup d'entre nous se demandent quel impact un seul parent qui allaite peut avoir, mais si nous travaillons en équipe, nous pouvons faire une différence.

#### **Nos espoirs pour le futur :**

Comme la plupart des membres de notre équipe ont de jeunes familles et d'autres engagements, la plupart de notre travail s'est concentré sur le support en ligne via le groupe FB. Au fil du temps, nous aimerions élargir notre offre pour inclure davantage de réunions de groupes, d'ateliers, de séminaires et de conférences. De plus, nous aimerions travailler sur le développement du plaidoyer auprès des hôpitaux, des agences gouvernementales, des entreprises, des sociétés et d'autres organisations ou entités impliquées dans les soins et le traitement des bébés et des enfants afin de promouvoir l'allaitement maternel.

**Pour plus d'information :**

Courriel : [contactbsim@gmail.com](mailto:contactbsim@gmail.com)

Site web : <http://www.bsim.org.in>

Facebook : <https://www.facebook.com/groups/breastfeedingsupportforindianmoms/>

Twitter : [http://twitter.com/BSIM\\_tweets](http://twitter.com/BSIM_tweets)

**EXEMPLES DE RÉUSSITE**

Par Rashka...



Mon bébé venait tout juste de terminer six mois d'allaitement exclusif. J'étais aux anges et émotionnellement très fatiguée en même temps. Jusque-là, nous avons eu un long cheminement ardu. J'ai affiché sur ma page Facebook ce moment de fierté en décrivant brièvement les problèmes auxquels nous avons été confrontés et une de mes amies a lu mon message et m'a ajouté au groupe SAMMI. Et là, ma vie a changé – pour le mieux.

Jusqu'à l'arrivée de SAMMI dans ma vie, j'avais été confrontée à une situation personnelle très difficile qui m'avait laissée sans assurance et très anxieuse, presque au bord de la dépression.

Même si j'avais réussi à surmonter la première série de batailles en matière d'allaitement, j'étais dans une période sombre. Très peu de gens me comprenaient ou avaient de l'empathie pour moi. Même mon médecin m'a suggéré de commencer à utiliser du lait maternisé lorsque ma fille a fait la grève des infirmières. C'est alors que SAMMI a commencé à être mon guide et mon soutien moral. Et puis j'ai lu les témoignages de détresse de beaucoup de nouvelles mamans, certaines semblables à moi, d'autres encore pires. Je ne pouvais pas supporter de penser qu'une autre maman se débattait seule comme je l'ai fait, alors j'ai commencé à répondre aux questions lorsque j'ai réalisé que je pouvais aider. Cet échange de bons procédés m'a vraiment aidée à guérir. Savoir que j'aidais une autre maman m'a fait regagner confiance en moi peu à peu.

Puis sont arrivés les inévitables problèmes liés à un plus gros bébé, à l'allaitement en public, à la poussée des dents, aux nuits blanches, etc. Je peux facilement dire que sans les conseils opportuns que j'ai reçus de SAMMI, j'aurais probablement abandonné l'allaitement maternel à un an et je l'aurais regretté pour le reste de ma vie. Finalement, SIMMA m'a poussé à obtenir ma certification de mère allaitante.

Même si l'on laisse de côté l'aspect connaissance que l'on acquiert au sein du groupe, la solidarité et le soutien que l'on obtient en partageant et en lisant les parcours des autres donne de l'espoir et motive une maman qui, autrement, pourrait se trouver dans un environnement sans soutien. On ne peut pas mettre un prix sur la solidarité entre les femmes qui allaitent.

---

### Par Bhargavi...

Ma camarade d'école m'a ajoutée à ce groupe la semaine après mon accouchement. Faire partie de ce groupe est un merveilleux destin, et j'en apprend chaque jour davantage. Mon fils est né par césarienne à 37 semaines parce que mon niveau de liquide avait baissé. Il pesait très peu à la naissance, probablement 2 kg, et a passé quatre jours à l'unité de soins intensifs néonataux (USIN). Après avoir rejoint le groupe SAMMI, j'avais des connaissances de base en allaitement, mais la consultante en lactation ainsi que le pédiatre de l'USIN qui l'avait examiné m'ont dit qu'il n'avait pas la force de téter. Je n'ai réalisé que lorsque je suis allée chez ma mère et que j'ai eu une consultation personnelle avec une consultante en lactation et mon pédiatre que je n'avais pas de problèmes d'approvisionnement – c'était seulement parce qu'il n'avait pas la force de téter. Ce fut un tournant important car cela m'a poussé à commencer à tirer mon lait régulièrement. Pendant les deux premiers mois, il était extrêmement difficile de tirer mon lait et de le lui donner immédiatement après. Ma concentration faisait juste augmenter son poids, alors j'ai dû prendre des suppléments de lait maternisé pour m'assurer qu'il prenait le poids dont il avait besoin. Ce groupe m'a pensé persévérance, patience et une attitude positive selon laquelle l'allaitement est possible lorsque vous croyez en vous-même et faites confiance à votre corps. Après le quatrième mois, j'ai commencé à le sevrer du lait maternisé et je l'ai réussi au cours de son cinquième mois. Pendant tout ce temps, ma mère était assurément un pilier de soutien. Au début, elle avait l'habitude de me contrôler pour s'assurer que j'avais du lait, mais quand j'ai partagé des faits et d'autres articles de ce groupe, elle m'a cru et m'a fait confiance. Après ces deux mois, j'ai dû malheureusement rentrer chez mes beaux-parents, et ma belle-mère n'était pas très réceptive à l'allaitement. Au bout d'un moment, elle disait : "Oh, il y a du lait en poudre. Nous allons le préparer et le donner au bébé", mais mon mari s'est battu pour moi. Maintenant, au bout d'un an, elle comprend l'importance et me permet d'allaiter même 15 mois après l'accouchement. Je serais certainement redevable pour toute l'aide que chacun et chacune a donné sur ce forum et je suis heureuse de promouvoir davantage ce groupe car il est important de ne pas tomber inutilement dans le piège du lait maternisé.

Je vous remercie pour la merveilleuse occasion qui m'a été donnée de partager mon expérience de voyage qui a été une aventure en elle-même. Je souhaite que toutes les femmes reçoivent ce soutien de la part de leur famille et de leurs amis pour surmonter les appréhensions qu'elles ont à l'égard de l'alimentation naturelle de leur enfant.

---

### Par Shru...



Ma meilleure amie m'a ajoutée à ce merveilleux groupe de Soutien à l'allaitement pour les mères indiennes un jour après mon accouchement. Je suis très fière d'allaiter mes jumeaux exclusivement au sein pendant les six premiers mois et nous continuons sur notre lancée en matière d'allaitement. Les gens autour de moi n'arrêtaient pas de me dire que comme j'avais deux bébés, mon lait ne suffirait pas à leurs besoins. C'est SAMMI qui m'a donné confiance et m'a aidée à comprendre que mon lait ne serait pas divisé par deux, au lieu de cela, il serait multiplié pour deux. J'ai toujours su que je voulais allaiter parce que c'était normal et naturel, mais SAMMI m'a aidé à comprendre les

nuances de l'allaitement, à dissiper mes doutes et à me motiver les jours où j'avais envie d'abandonner. Il faut beaucoup de patience et de persévérance pour allaiter des jumeaux.



Cela dit, tout ce périple d'allaitement serait incomplet sans le soutien de la famille. J'ai accouché de mes jumeaux en août 2016. Depuis ma grossesse jusqu'à aujourd'hui, ma belle-mère a été un soutien solide, surtout pendant mon voyage d'allaitement : de rester debout avec moi toutes les nuits à m'assurer que je mangeais sainement et que j'étais toujours hydratée. Avec mon mari, elle s'est assurée que les bébés et moi étions en bonne santé et heureux. Après deux mois de postpartum, j'ai commencé à pomper une fois par jour pour que je puisse rattraper un peu de sommeil. Ma belle-mère donnait le lait pompé à mes bébés à ce moment-là pour que je puisse faire une bonne sieste. Elle est restée éveillée pendant mes premiers jours postpartum pour m'aider à mettre en place l'alimentation en tandem, à faire roter les bébés et à les endormir. Au départ, sa compréhension de l'allaitement maternel était différente de la mienne (ce qui est généralement le cas de n'importe quelle femme de sa génération), mais elle a toujours respecté mes décisions et apprécié mes objectifs d'allaitement. Lorsque je suis retournée au travail six mois après avoir donné accouché, ma belle-mère et mon époux m'ont aussi beaucoup aidé dans le processus de tirer mon lait (sur mon lieu de travail). Ma belle-mère stérilisait les bouteilles, réchauffait le lait comme il faut et nourrissait mes bébés durant mon absence. Ma famille et moi devons énormément à ce fantastique forum d'allaitement maternel, le SAMMI, sans lequel mon parcours de l'allaitement aurait cessé avant même de commencer.

---

### **De la part de Sangeeta...**

Mon récit sur les grand-mères accompagnantes inclut ma mère et sa mère ! J'ai de la chance que ma grand-mère maternelle ait pu rester avec nous durant l'accouchement de mes jumeaux et pendant quelques temps suivant leur naissance. Même au cours de ma grossesse, on m'a dit que je descendais d'une longue lignée de mères allaitantes et que je ne devrais donc avoir aucun problème à pourvoir, même avec des jumeaux. Ma grand-mère est une femme traditionnelle, mais aux idées progressistes pour son époque. Elle a tenu un journal sur la façon dont elle a élevé trois enfants et sept petits-enfants, en y ajoutant des notes au fil du temps ! Ma mère et ma grand-mère savent bien que la demande augmente la production, et elles m'ont constamment encouragée à allaiter à la demande. Elles savaient aussi que les bébés pleurent pour bien d'autres raisons que la faim, et elles m'ont donné abondance de suggestions concernant rot, moments sans couche-culotte et passer du temps sur le ventre, et autres. Ma grand-mère m'a dit : « Tu ne devrais pas te sentir coupable si tu veux nourrir ton bébé avec du lait maternisé. Mais tu ne devrais pas avoir besoin de le faire parce que nous produisons toutes suffisamment de lait, ce sera le cas pour toi aussi. » Son explication plus conservatrice était que si Dieu m'avait donné des jumeaux, il me donnerait aussi un corps qui me permettrait de les nourrir, ce qui rejoint la science. Elle, et plus tard ma mère, a allaité chacun de ses enfants durant 24 et 18 mois, il y a respectivement soixante et trente ans ! Ma mère et mon époux ont totalement pris en charge chaque aspect de leurs soins, à l'exception de l'allaitement, usant des conseils de ma grand-mère. Cela m'a permis de me concentrer exclusivement sur leur allaitement. Ma grand-mère connaissait l'importance de rester hydraté. Elle m'offrait régulièrement des concoctions contenant du fenouil et de l'ail qui sont considérés comme

galactogènes. J'ignore si ces breuvages ont fonctionné, mais j'ai bien aimé que l'on prenne soin de moi (sans doute pour la dernière fois avant bien longtemps !). À ce moment-là, comme la majorité des nouvelles mères, je pensais vivre les moments les plus difficiles de ma vie. Mais avec le recul, je réalise que la grand-mère et l'arrière-grand-mère de mes bébés ont permis que nous traversions cet périple sans encombre, et je leur en serais à jamais reconnaissante.

---



#### **De la part de Shyamala ...**

Quand j'ai eu mon aîné, j'ai appelé ma mère pour m'aider. Elle a fait de son mieux pour m'aider à me préparer. Elle m'a fait rencontrer le meilleur gynécologue de la ville, m'a aidé à acheter les articles nécessaires dès mon troisième mois de grossesse pour que je me procure des hauts d'allaitement et de maternité taillés sur mesure. Pleine de bonnes intentions, elle s'est renseignée à la ronde sur ce qu'elle pouvait faire pour m'aider. Et au bout du compte, lorsqu'elle est venue m'aider, elle avait amassé des tonnes d'informations, certains des mythes d'autres des faits. Avec mon aîné, ce processus était nouveau pour elle aussi ; elle devait tout reprendre de zéro, 30 ans après qu'elle ait eu son propre enfant. Elle apprenait vite. Nous avons travaillé ensemble à séparer les mythes des faits. Lorsque ma fille est née deux ans plus tard, quiconque demandait s'il faut donner des aliments solides à un enfant de moins de six mois se faisait rembarrer par ma mère. « Allaitement exclusif au sein pendant 6 mois ! Ne l'avez-vous donc pas lu dans les journaux ? », disait-elle à quiconque me le demandait. Elle me soutenait dans le fait que j'allaite en public, au temple, dans les aéroports, les autobus ou les trains, ou lorsque nous visitons la famille ou des amis. On ne m'a jamais demandé d'utiliser une couverture d'allaitement. Elle savait à ce moment-là que ma production de lait maternel était bonne, alors elle n'a jamais évoqué le sujet du lait maternisé. Si je devais sortir, elle me demandait de pomper du lait pour nourrir le bébé à la maison. Il s'agit bien de la même femme qui doutait de l'efficacité des pompes à lait et du lait tiré. J'ai allaité ma fille pendant 4 ans et demi et ma mère m'a accompagné durant la plus grande partie de cette période. Même si, parfois, elle était frustrée que ma fille ne mange pas correctement, elle ne m'a jamais demandé de la sevrer. En y repensant, ce qu'elle a accompli ne semblait alors pas très important. Mais elle a tenu à l'écart ceux qui doutaient de l'allaitement et elle m'a appuyé discrètement dans ma démarche d'allaitement, en étant simplement présente et en m'aidant comme elle le pouvait. Je lui suis reconnaissante d'avoir été présente lorsque j'en avais le plus besoin et de m'avoir soutenu discrètement sans que je n'ai eu à le demander.

---



### **De la part de Dia...**

Je suis actuellement en train de sevrer ma fille de 3 ans et demi. Sans le SAMMI, j'aurais cessé l'allaitement à huit mois. Le SAMMI m'a donné une raison d'allaiter mon enfant jusqu'à aujourd'hui, sans introduire aucun autre lait avant trois ans. Il m'a aidé à renverser plusieurs obstacles durant mon parcours, il m'a motivé et il a éclairci certains doutes au moment où j'en avais besoin. De plus, il a aussi jeté les bases de ma carrière puisque je suis devenue conseillère et éducatrice certifiée en allaitement. Le SAMMI a joué un rôle énorme dans ma vie, mais pas avant que ma fille n'atteigne l'âge de huit mois. Avant cela, mon mentor et modèle était ma mère, la nourrice de ma fille, qui m'a raconté qu'elle m'avait allaité pendant une année, et qu'elle avait fait de même pour ma sœur durant 2 ans et demi et une année pour mon frère. J'avais décidé d'un allaitement exclusif pour mon enfant durant six mois, puis de réévaluer la situation. Ma mère était présente à mon accouchement et a assisté au début de mon parcours de mère. Elle est bien entendu arrivée avec son lot de mythes à propos de l'allaitement, mais aucun n'était dangereux. Le principal mythe voulait qu'il faille bien manger pour produire suffisamment de lait pour l'enfant, ceci parce que je ne mangeais pas beaucoup durant les premiers mois après l'accouchement, à cause d'une dépression postpartum. Alors je suppose que c'était justifié. Je me souviens clairement d'une fois où ma mère a sauvé mon enfant d'un mythe de société et à a même repoussé les médecins. Ma fille souffrait de coliques sévères jusqu'à l'âge de trois mois et au dixième jour de sa vie, son pédiatre m'a demandé d'attendre deux heures pour la nourrir et l'allaiter seulement prévenir les coliques. Puisque j'étais une nouvelle mère qui ne connaissait rien à l'allaitement, j'ai suivi aveuglément le conseil du médecin durant une journée ou deux. Mais ma mère m'a sévèrement réprimandée arguant que je ne devrais pas faire pleurer le bébé et devrais écouter mon bébé plutôt qu'un quelconque médecin. Je me souviens qu'elle m'a reproché de ne pas avoir réfléchi et que je n'aurai pas dû demander au médecin quoi faire lorsque le bébé pleure et se déchaîne seulement 45 minutes après l'allaitement. Ce qu'elle a dit était logique et depuis lors, j'allaite sur demande. Ma mère m'a donné la force d'être une bonne mère pour mon enfant. Même si elle est retournée chez elle 26 jours après l'accouchement, elle a toujours été disponible et son amour m'a permis de surmonter la dépression. Elle dit qu'elle aussi a beaucoup appris sur l'allaitement durant mon parcours. Ma fille adore sa nourrice, et vice-versa, mais ce que sa nourrice a de plus, c'est qu'elle ne m'impose jamais ses croyances et son style parental. Elle m'a laissé la liberté de découvrir par moi-même et être la mère que je désirais devenir pour mon enfant. C'est ce qui explique pourquoi le respect que je lui voue s'est multiplié.

---

# LE POUVOIR DES MASSAGES DE LACTATION POUR LES GRAND-MÈRES QUI ALLAIENT

*INNES AVELLANA-FERNANDEZ*

À 62 ans, j'étais la 27<sup>e</sup> grand-mère à décider d'allaiter une enfant d'un an durant 2 mois. Après deux ans (en 2017), j'ai nourri à nouveau au sein, cette fois-ci, un garçon âgé de 3 mois durant une semaine.

Nous formons maintenant un groupe de 29 grand-mères philippines qui ont fait l'expérience de la puissance de l'allaitement au delà de l'âge de procréation. Notre groupe se nomme « Hot Grandma Club » (vous pouvez en lire plus sur cette histoire en consultant le volume précédent de notre [Newsletter](#)).

En fait, notre intention vient du cœur : soutenir nos filles qui travaillent, pour qu'elles évitent le stress alors qu'elles travaillent loin de la maison. Les mères biologiques peuvent continuer à allaiter dès leur retour, surtout en soirée et les week-ends. Nous, grands-mères, poursuivons l'allaitement pendant la journée.

Comment Arugaan, mon groupe de soutien aux mères, donne-t-il le pouvoir d'allaiter aux grands-mères ?



La première étape consiste en une session d'orientation à l'allaitement pour les grand-mères qui veulent allaiter grâce à l'utilisation d'une présentation PowerPoint expliquant l'importance de l'allaitement, ses avantages ainsi que les conséquences et les pièges du lait maternisé. Dès qu'elles comprennent qui sont les gagnants et les perdants, nous les guidons dans l'apprentissage de l'anatomie et de la physiologie du sein et nous leur expliquons de quelle façon la prolactine et l'oxytocine (reconnues comme des hormones de l'amour et antistress) sont impliquées dans la production et le stockage du lait maternel.

Puis, nous abordons les mythes : absence de lait, faible quantité de lait, lait inadapté. Une fois qu'elles comprennent que l'allaitement c'est 90 % psychologique et 10 % physique, nous poursuivons la formation avec la gestion de l'allaitement chez les femmes qui travaillent et la manière dont les grand-mères peuvent soutenir pleinement la maternité.

Lorsqu'elles sont convaincues, nous passons à l'étape suivante : une intervention de massothérapie du corps complet, en mettant l'accent sur la stimulation des grandes mammaires et les points d'acupuncture correspondants que l'on retrouve dans le dos, sous les pieds et dans les mains.

Le massage de lactation sur les seins et l'aréole est le dernier chapitre de l'intervention. Il contient 11 techniques de mouvement et de pression différentes effectuées avec la délicatesse des mains ou des doigts de manière appropriée.

L'intervention sur le Pouvoir des massages de lactation est destinée à améliorer la confiance et la capacité d'allaitement et de lactation.

Nous commençons par calmer le corps de la femme en utilisant des techniques de massage apaisant et la délicatesse des mains guérisseuses. C'est le meilleur soutien actif de mère à mère pour les femmes qui souhaitent revenir à la puissance de l'allaitement.

Le massage du dos est la première étape dans le processus de rétablissement de lactation et comprend un stimulus d'échauffement des glandes mammaires. On retrouve un centre nerveux sensible entre les omoplates et les aisselles. De fait, chaque pression intense est compensée par un massage réconfortant. C'est ce que nous appelons « à chaque pression son équivalent de passion ».

Une partie du massage du dos correspond à un massage de détoxification du niveau inférieur du corps, au-dessus des fesses. Le travail et le stress de la majorité des femmes s'installent dans cette partie essentielle du corps. En effet la détoxification fonctionne : la vidange se produit aux toilettes 4 heures plus tard.

Le massage corporel complet dure une heure.

Nous réalisons aussi de nombreux massages corporels avec des mouvements différents sur les pieds et les jambes. Les points de pression des grandes mammaires peuvent être localisés sur le pied.



Nous plaçons ensuite la grand-mère sur le dos. Nous leur massons les mains et les bras tout en discutant leurs préoccupations. Le massage des mains stimule les points associés aux glandes mammaires et à l'alimentation.

Ensuite, nous prodiguons un massage de tête relaxant, comprenant le visage, pour relâcher tout doute et confusion, et pour stimuler les hormones prolactines. De cette façon, l'esprit de la grand-mère répète un mantra : « Oui, j'ai du lait maternel. Oui, je serai bientôt en mesure d'allaiter mon petit-fils ».

Le massage de la tête et des épaules est plus apaisant et libère les raideurs et rigidités des musculaires. Cela permet de relâcher le corps fatigué et de le préparer en vue de prendre de meilleures dispositions d'allaitement grâce à un tonus musculaire détendu.

Après le massage corporel complet, le visage des grand-mères s'illumine et elles ont l'air d'avoir 5 ans en moins. Plusieurs ont déclaré vivre le moment le plus relaxant de leur vie. Cela confirme qu'elles sont prêtes pour leur nouveau rôle : grand-mère nourricière. Au moment où nous commençons l'acte principal, le stimulus de lactation par massage des seins, le corps de la grand-mère est plus que prêt à recevoir ce massage des seins tant attendu.



*Innes a allaité Ethan, âgé de 2 mois.*

Nous avons identifié 11 types de mouvements et techniques spécifiques pour les seins uniquement et pour les aréolesseulement. Toujours en gardant à l'esprit une règle très importante : évitez de toucher le téton, qui est la partie la plus sensible et la plus sacrée du sein. Arugaan a développé ces 11 techniques qui exigent un certain entraînement pour les pratiquer efficacement. Si vous désirez en savoir plus sur ces techniques, veuillez nous contacter\*.

Au début, 3 mouvements ou techniques appelées « grand papillon, petit papillon et ailé », sont effectués sur les deux seins à l'aide des deux mains. L'étape suivante se concentre sur chaque sein individuellement en utilisant des mouvements et techniques que l'on appelle « massage réconfortant » et « ça me rend folle ». Nous nous attaquons ensuite aux 2 points essentiels les plus forts de stimulations de lactation que l'on appelle « à un pouce du mamelon », situés dans l'aréole et à 6 doigts au-dessus du téton. Puis, nous exécutons ce mouvement charmant que l'on appelle « technique du diamant ». Le massage de l'aréole arrive ensuite, n'utilisant que des mouvements de doigts particuliers. À ce stade, nous disons toujours : « Demande la permission d'entrer sur ce territoire sacré ». Ensuite les étapes plus importantes sont ce que nous appelons les mouvements clés, ceux qui ouvriront les pores des tétons pour finalement commencer à tirer des gouttes de lait.

Nous enseignons aux grand-mères comment se masser les seins en position assise. Elle le fait de manière quotidienne chez elle. Pour accélérer le processus de préparation, nous leur fournissons une soupe galactogène préparée suivant des recettes indigènes, et nous amenons parfois un nouveau-né que les grand-mères nourrissent pour augmenter le flot de lait maternel. La période nécessaire aux grand-mères pour commencer à produire du lait varie d'une personne à une autre. Certaines peuvent produire du lait en moins d'une semaine si elles sont psychologiquement prêtes, qu'elles sont convaincues du pouvoir de leur corps et qu'elles suivent à la lettre toutes les étapes de l'intervention (la consultation sur l'allaitement, la participation au séminaire sur une bonne alimentation [Eat Right], la consommation de produits galactogènes, les massages de lactation quotidiens, l'introduction d'un nouveau-né lors de leur première expérience d'allaitement et la gestion d'une transition graduelle d'un allaitement de jour vers un allaitement de nuit).

Au début, nous utilisons également la technique du goutte à goutte avec le lait maternel extrait au tire-lait pendant que la grand-mère commence l'allaitement. Il convient de noter que, si la grand-mère se charge de l'allaitement, cela signifie que la mère biologique ne se trouve pas au domicile à ce moment-là. Sinon, l'enfant choisirait sans doute d'être allaité par sa mère et non par sa grand-mère. Soulignons également qu'il est important d'éviter les biberons, les tétines et les sucettes. Nous veillons à ce que les grands-mères

comprennent que ces dispositifs sont prohibés. Nous leur remettons notre Code du lait, qui explique clairement la confusion sein-tétine et les risques pour la santé chez le nourrisson et le jeune enfant.

Les grands-mères qui allaitent en tirent un avantage essentiel : le rajeunissement. Leur visage, leurs seins et leur corps paraissent 5 à 10 ans de moins grâce aux bienfaits du lait maternel qui apporte des cellules souches et du glutathion (un antioxydant vital). Mais surtout, l'allaitement est une activité apaisante, source de joie et d'affection entre générations.

\*La méthodologie décrite ci-dessus est protégée par des droits de propriété intellectuelle. Veuillez contacter l'auteur ([innes.sea@gmail.com](mailto:innes.sea@gmail.com)) pour obtenir une autorisation de diffusion ou d'utilisation.

*Ines Avellana Fernandez, représentante de l'organisation Arugaan (Philippines), décrit son expérience et son savoir-faire en matière de soutien à l'allaitement maternel. Elle a contacté des milliers de femmes et les a convaincues avec ses mots empathiques, ses mains et son cœur.*

---

## L'ALLAITEMENT MATERNEL : LE PREMIER MAILLON DE LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

*BINDI BORG*



*Crédit photo : iStockphoto.com/ Adkasai*

---

L'allaitement inadéquat entraîne 800 000 décès de nourrissons par an. À tous égards, il constitue un problème grave en termes de développement et de droits de l'Homme.

De nombreuses études ont démontré le rôle de l'allaitement maternel dans la prévention de la dénutrition et de la mortalité infantile. En outre, il est de plus en plus évident que l'allaitement contribue à protéger les enfants et les femmes contre le surpoids, l'obésité et les affections non transmissibles associées. Par conséquent, l'allaitement est très efficace pour la santé du nourrisson et de la mère. Un allaitement non optimal ou artificiel implique un danger pour la santé de la mère et de l'enfant.

Si l'allaitement constitue une opération particulièrement bénéfique pour la santé du nourrisson et est encouragé par un certain nombre d'organismes internationaux associés aux droits de l'Homme, pourquoi est-il si peu traité dans la pédagogie du développement et en pratique ? Est-ce parce qu'il ne coûte rien, ne génère pas d'argent au quotidien ce qui n'entraîne aucun projet au financement démesuré ni aucune aide liée à

l'achat de biens et services par des pays donateurs et supposant une fidélisation de la clientèle moindre ? Ou bien cela vient-il du fait qu'il s'agit d'une « affaire de femmes » ou encore que l'allaitement est considéré comme un acte naturel, inné pour les femmes et les bébés ? Ou est-ce parce que les hommes sont généralement moins engagés dans la promotion et la protection de l'allaitement ? Assurément, l'attribution des aides est obscure, mais il est tout de même troublant de constater qu'un acte simple, culturellement adapté, qui protège la santé des femmes et des enfants, qui donne du pouvoir aux mères, ne soit pas unanimement loué par les professionnels du développement.

Depuis toujours, les programmes d'allaitement maternel relèvent de la responsabilité du secteur de la santé. Cependant, peut-être pour les raisons susmentionnées, ils sont souvent moins prioritaires que d'autres objectifs de santé. Comment donner un souffle nouveau à l'allaitement dans le secteur du développement ? L'une des solutions pourrait être de considérer le lait maternel comme un aliment et d'intégrer l'allaitement maternel au discours fondamental portant sur la sécurité alimentaire et nutritionnelle.

Par le passé, la sécurité alimentaire se résumait à la production alimentaire, la façon dont la nourriture était utilisée pour garantir et améliorer la nutrition importait peu. Le discours sur la sécurité alimentaire évolue lentement pour y inclure la sécurité nutritionnelle ; il faut cependant prévoir d'y associer celle des personnes les plus vulnérables, à savoir les nourrissons et les jeunes enfants.

La sécurité alimentaire passe en premier lieu par l'allaitement maternel. Les nourrissons et les jeunes enfants allaités bénéficient d'une source d'alimentation sûre, sécurisée et optimale, au moins pendant leurs deux premières années, y compris dans un contexte d'insécurité alimentaire généralisée comme dans les urgences humanitaires. La sécurité alimentaire dispensée sous la forme de l'allaitement au cours de ces premières années est capitale pour atteindre les objectifs de développement. Le manque de reconnaissance et de soutien à l'égard de ce fondement de la sécurité alimentaire met en danger la santé et le bien-être – en fait la survie même – des nourrissons et des jeunes enfants au début de leur vie et constitue également un risque à long terme pour la santé tant du bébé que de la mère. Par ailleurs, en niant son importance, les programmes de développement (qui pourtant incorporent la sécurité alimentaire) peuvent compromettre l'allaitement car ils augmentent la charge de travail des femmes et le temps qu'elles doivent consacrer à cette activité, ce qui ne leur facilite pas un allaitement optimal.

La promotion de l'allaitement et le soutien afférent exigent un changement de paradigme dans la conceptualisation de la sécurité alimentaire et l'élaboration de stratégies connexes. Tant que le discours sur la sécurité alimentaire n'inclura pas le cas des nourrissons et des jeunes enfants, il doit être jugé comme inadapté et inefficace pour parvenir à la diminution des inégalités requise pour améliorer la santé et le bien-être de tous les enfants et, au final, de l'ensemble de la population.

## Références

*Black RE, Victora CG, Walker SP, Bhutta ZA, Christian P, de Onis M et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. Lancet (Londres, Angleterre). 2013 ; 382(9890) : 427-51.*

*Salmon L. Food security for infants and young children: an opportunity for breastfeeding policy ? International breastfeeding journal. 2015 ; 10(1) : 7-13.*

*Ball O. Breastmilk Is a Human Right. Breastfeeding Review. 2010; 18(3) : 9-19.*

*Bindi Borg est une praticienne du développement qui a travaillé au cours des vingt dernières années en Afrique de l'Ouest, dans les Balkans, en Asie du Sud-Est et dans la zone Pacifique ; elle vit actuellement au Cameroun. Elle prépare en ce moment un doctorat sur la prévention de la malnutrition chez les enfants de moins de deux ans.*

---

## DEVENIR GRAND-MÈRE

Melissa Clark Vickers



Je suis à l'aube d'une belle aventure, l'une de celles que tout le monde n'a pas la chance de connaître. Le critère d'éligibilité repose sur la combinaison des choix que j'ai faits il y a quelques décennies et de choix plus récents de tierces personnes. Ces critères sont réunis, du fait de ma décision première d'avoir des enfants et de ma réussite dans cette entreprise, qui ont ouvert la voie à cette aventure, et de la décision de ma fille d'avoir à son tour un bébé (elle est enceinte).

Qu'est-ce que le rôle d'une grand-mère précisément ? En tant que grand-mère, j'ai assuré la pérennité de la famille, mais je transmets aussi des conseils pleins de sagesse (ou pas) et ma fantaisie et je manifeste ma joie d'avoir vécu assez longtemps pour voir ma fille épouser son amour de jeunesse et donner vie à la prochaine génération.

Je sais que je serai grand-mère d'un petit garçon, Grayson Alexander Ethan Graf. Je sais, par ma fille, que Grayson est un petit bonhomme vif. Je sais que son papa et sa maman l'aiment déjà, tout comme sa grand-mère. Et je me vois avant l'heure jouer et faire des roulades avec ce petit bonhomme, lui lire des histoires, lui apprendre à cuisiner, le regarder s'émerveiller du monde qui l'entoure. Ces images sont floues toutefois, car je ne me représente pas encore son visage souriant. Ressemblera-t-il à Merrilee ? À Alex ? Ou peut-être à ses grands-parents ? J'ai reconnu le visage de mes propres parents sur bon nombre de photos de mes enfants lorsqu'ils étaient petits. Sans doute ne voyons-nous que ce que nous avons envie de voir et nous retrouvons en chacun ces traits si familiers.



J'imagine très bien ce que je pourrais faire avec Grayson, mais je ne sais pas ce qu'il acceptera de faire avec moi. Qu'est-ce qui suscitera son intérêt ? Observer les escargots, tirer la queue des chiots ? Les peluches de dinosaures protecteurs dans sa chambre ? Les gadgets électroniques que son papa affectionne particulièrement ? Ou bien la créativité de sa maman ?

J'aurais aimé que mes parents soient encore en vie pour voir naître leur arrière-petit-fils et pour admirer leur petite-fille et leur fille dans leurs nouveaux rôles respectifs. Ma fille et moi tenons tellement d'eux. Peut-être Grayson héritera-t-il également de ces gènes qui ont survécu à travers deux générations. Je l'espère !

Aujourd'hui, la plus grande interrogation concerne le jour où naîtra Grayson. Nous sommes prêts à l'accueillir et, si l'on en croit le calendrier, nous l'accueillerons prochainement. Il décidera, avec toute la sagesse de son jeune âge, quand il sera prêt à nous rejoindre.

Nous t'attendons, Grayson !

## 2e partie



La première partie de ce récit a été écrite dans les jours qui ont précédé l'arrivée de Grayson ; la deuxième partie se situe un an et demi plus tard. D'ici quelques mois, nous fêterons le deuxième anniversaire de Grayson et je célébrerai mes deux ans en tant que grand-mère.

Cela a été une incroyable épopée, aussi bien pour Grayson que pour ses parents et ses grands-parents. Dans la vie, toute expérience nous grandit, et c'est encore plus vrai avec la naissance d'un enfant. J'ai connu ce genre de bouleversement lors de la naissance de mes propres enfants, mais je ne suis pas sûre d'avoir été véritablement préparée à ce qui allait changer dans ma vie (ou dans ma vision de la vie) avec la naissance de Grayson.

J'ai eu la chance de voir personnellement mon changement, dès l'instant où j'ai assisté à l'accouchement de ma fille. Le travail et l'accouchement ont été pénibles. Pour Merrilee, il a paru sans fin et a été douloureux. Et moi, bien que je ne l'aie pas vécu, j'ai eu l'impression de «ressentir» sa douleur et son embarras de bien des manières, comme seule une mère en est capable. Ma fille a été très courageuse, tout comme Alex, son mari, qui est resté à ses côtés. Ensemble, lui et moi avons formé une équipe formidable, même si parfois j'ai dû me faire violence pour lui laisser sa place et lui permettre d'assumer son rôle de Premier soutien de ma fille. J'ai également ressenti un autre changement juste après la naissance. Dès que le cordon ombilical a été coupé, Grayson a été transporté dans la salle d'en face pour être examiné par les puéricultrices afin de voir d'éventuelles complications survenues lors de l'accouchement. Merrilee a dû se contenter de regarder son bébé de loin, fatiguée et pleine d'appréhension, alors qu'elle ne souhaitait qu'une chose : le tenir devant ses

yeux. Alex a assisté à l'examen de son fils, puis est retourné au chevet de Merrilee lorsqu'il a su que tout allait bien.



Lorsqu'elle a pris finalement son bébé dans les bras, j'ai vu son visage recouvrer vie et couleur. Et Grayson a tout de suite senti qu'il avait regagné sa place. J'ai aidé ma fille à le mettre au sein et il a tété divinément, comme s'il savait qu'il était le petit-fils d'une fervente partisane de l'allaitement maternel.

J'ai été témoin de la «reconnexion» avec sa maman, avec qui il avait fusionné pendant neuf mois. Je ne m'en attribue absolument pas le mérite, pas plus que si j'avais rapproché deux aimants et créé une attraction naturelle de l'un vers l'autre. La mère et le bébé étaient tous deux conscients d'avoir besoin l'un de l'autre sans en avoir jamais fait l'expérience.

Ces premiers mois ont été difficiles. Une nouvelle maternité n'est-elle pas un défi ? Et tandis que mon instinct maternel me poussait à vouloir tout *résoudre* pour ma fille, ma conscience de grand-mère me soufflait qu'elle avait surtout besoin que je la *rassure* (sur son droit à se sentir à la fois frustrée et heureuse en même temps, et sur sa capacité à résoudre elle-même ces problèmes). Il s'agissait parfois simplement de réaliser et d'accepter que ce qu'elle vivait était parfaitement normal. Lorsque l'on comprend que l'on passe par les mêmes étapes que tous les autres parents avant soi, on est grandement soulagé. Voilà ce qu'a fait la Leche League depuis 60 ans !

Le rôle de grand-mère est assurément très intéressant : c'est un compromis entre le soutien inconditionnel, le coup de pouce discret, l'instinct protecteur de la louve, l'empathie et la frustration de ne pas avoir réponse à tout. Je ne l'échangerais pour rien au monde !



**P.-S. :** il s'est passé beaucoup de choses depuis que j'ai commencé ce journal relatant mon expérience de grand-mère. D'abord, ma relation avec mon petit-fils, qui aura bientôt 3 ans, s'est épanouie ; Grayson me dit maintenant : «Mamie, je t'aime !» et a déclaré que j'étais sa «plus grande et sa meilleure amie». Ensuite, j'ai appris que l'on pouvait aimer simultanément plusieurs petits-enfants, comme les parents prennent conscience qu'ils peuvent chérir tous leurs enfants en même temps. Grayson a deux cousines, Lynley McKenna et Emma Grace Vickers, des jumelles de deux mois. Et dans quelques semaines, nous accueillerons son petit-frère, Oliver William Edison Graf.

Quoi qu'il en soit, j'ai suffisamment d'amour à offrir à tous ces petits-enfants. J'ai hâte de voir grandir les trois petits derniers et de forger avec eux ce lien de tendresse que j'ai réussi à nouer avec Grayson.

#### **Mise à Jour Supplémentaire :**

Depuis la parution initiale de cet article sur le site *Breastfeeding Today* de La Leche League, j'ai eu le grand plaisir de voir naître Oliver. Contrairement à Grayson, qui est né à l'hôpital, après toute une série d'interventions qui a prolongé l'accouchement et intensifié le travail, Oliver a vu le jour à la maison. L'accouchement a eu lieu dans l'eau avec une sage-femme exceptionnelle entourée d'une doula et de moi-même. Alex, le mari de Merrilee, a encore été son principal soutien, et même Grayson a aidé (lorsque l'assistante de la doula ne jouait pas avec lui dans la pièce voisine). Alors que le premier travail de Merrilee avait duré plus de 50 heures et qu'elle avait dû pousser pendant quatre heures avant que l'obstétricien ne se serve de forceps, ce deuxième travail n'a duré que six heures et la poussée seulement 23 minutes. Merrilee était entourée de personnes qui l'aimaient et l'encourageaient. Oliver est né dans le calme et a été immédiatement placé dans les bras de sa mère, il a commencé à téter comme s'il n'avait attendu que cela. Être grand-mère me comble de bonheur ! Rien ne remplace les menottes de mes petits-enfants qui viennent s'accrocher à moi pour que je leur fasse un câlin, rien ne remplace le plaisir d'observer mes enfants (et leurs conjoints) s'occuper affectueusement de mes petits-enfants. Mon seul regret est que les jumelles habitent à 12 heures de route de chez nous et que nous les voyons donc beaucoup moins régulièrement que nos petits-fils (qui vivent à deux heures de route). Nous avons pu réunir tous nos petits-enfants cinq ou six fois au cours des dix-huit derniers mois, profitant d'une merveilleuse pagaille.

Publié pour la première fois sur le site *Breastfeeding Today* (<http://breastfeedingtoday-llli.org/on-becoming-a-grandmother/>) le 31 mai 2016 et réédité ici après autorisation.



*Grand-mère Melissa tenant Oliver ; Emma et Lynley ; Grand-père Bob avec Grayson.*

---

## L'ANGOISSE D'UNE GRAND-MÈRE

D'après une mère et une grand-mère impliquée et aimante\*

Je me souviens avoir entendu, quelques années seulement avant de devenir grand-mère, que cette étape était une récompense pour avoir tenu le rôle de parent durant si longtemps, un magnifique cadeau synonyme d'émerveillement, de bonheur et de joie.

En réalité, je me suis rendu compte que, même si cela était vrai, être grand-mère pouvait aussi représenter un véritable défi, ce dont je n'avais absolument pas conscience avant d'en faire l'expérience. J'en suis arrivée à décrire ce défi comme une sorte d'angoisse, l'impression dérangeante que tout ce que je chérissais et qui comptait pour moi était désormais redéfini, ré-imaginé et (pire encore) rejeté.

Mon mari et moi avons élevé nos cinq enfants (sans oublier notre sixième enfant, qui est malheureusement mort très jeune d'une maladie incurable) selon les principes du maternage proximal. J'ai pratiqué l'allaitement long avec tous mes enfants, allant même jusqu'à l'âge de trois ans pour deux d'entre eux. Nous avons dormi dans la même chambre – voire, à certaines périodes, dans le même lit – que nos bébés et jeunes enfants. Et nous avons choisi de les élever selon les principes de l'éducation bienveillante. Nous étions de ceux qui pensaient qu'un bébé a autant besoin de sa mère que de nourriture. J'ai donc gardé mes enfants auprès de moi en permanence les premiers mois, et ai évité autant que possible de me séparer d'eux les premières années.

Nous avons élevé chacun de nos enfants comme un individu unique, et avons fait au mieux pour répondre à leurs besoins lorsque ceux-ci survenaient, sachant intuitivement que, en particulier les premiers mois, les bébés expriment surtout leurs besoins vitaux. Nous avons eu la chance d'avoir des enfants plutôt calmes,

heureux de vivre et peu exigeants, des enfants faciles à élever, à l'exception pour certains de la période des deux ans et de l'adolescence. Certains parents nous disaient même, ne plaisantant qu'à moitié, que nos bébés, jeunes enfants, préadolescents et adolescents n'étaient pas normaux.

Ensuite, nos enfants ont quitté le nid pour faire leurs études supérieures, et ont commencé à se rebeller. Soudain, nous avons eu la triste impression de ne plus avoir de place dans leur vie. C'était toujours à nous de téléphoner ou d'envoyer un e-mail pour avoir des nouvelles. Ils venaient nous voir pour les vacances et, bien sûr, pour les mariages et autres fêtes familiales. Mais, d'année en année, ils nous voyaient de moins en moins comme des modèles, et c'est bien normal. Je me rappelle avoir entendu, les larmes aux yeux, qu'une éducation était réussie lorsque l'enfant parvenait à quitter le nid sereinement et sans éprouver le besoin de chercher auprès de ses parents un soutien physique et émotionnel.

J'ai compris à cet instant que mon angoisse en tant que parent d'enfants adultes – et futur grand-parent – venait de commencer. J'ai pleinement ressenti les conséquences de ce moment inévitable lorsque mes enfants ont commencé à avoir des relations sérieuses, se sont mis en couple (quatre sur cinq sont aujourd'hui mariés) et ont intégré des groupes d'amis très soudés. Nous avons alors compris que nous n'avions presque plus d'influence sur eux en tant que parents. Ce que je n'avais pas réalisé, c'est qu'il existe un niveau d'influence inconscient qui, lui, persiste. Récemment, ma fille, qui a eu son second enfant il y a deux mois, m'a dit : « J'ai grandi en sachant qu'il n'y a rien de plus bénéfique pour les bébés que l'allaitement maternel. » Cette même fille a fait, avec son mari, des choix de vie très différents des nôtres, et s'est montrée quelque peu critique vis-à-vis de nos choix en tant que parents. Elle a été très influencée par notre belle-fille, dont le style d'éducation, surtout en ce qui concerne les nuits, n'est pas particulièrement tourné vers le maternage proximal.

Mon fils aîné et sa femme nous ont permis d'être grands-parents pour la première fois. Ma belle-fille allaitait mon petit-fils lorsqu'elle était à la maison, et elle tirait son lait lorsqu'elle allait au travail ou n'était pas avec lui. Elle allait travailler pendant deux longues journées, le confiant alors à des membres de la famille, tout comme elle le ferait avec sa sœur quelques années plus tard. Elle avait lu le livre « L'Art de l'allaitement maternel » et, il me semble, l'utilisait comme référence. Mais elle rejetait catégoriquement le concept de co-dodo, en dépit des directives de sécurité nouvellement mises en place. Elle rejetait même le concept de maternage proximal, lui préférant celui d'autoapaisement qu'elle entendait inculquer à ses enfants en les laissant pleurer jusqu'à ce qu'ils s'endorment. Mon mari me rappelle qu'elle et notre fils n'ont pas appliqué ces principes dès la naissance de leurs enfants, mais ils ont commencé peu après.

Mon fils m'a récemment confié qu'il est fier d'avoir enseigné à ses enfants, dès leurs premiers mois, la faculté d'autoapaisement, car cela leur permet aujourd'hui de dormir sereinement la nuit et pendant les siestes, et de savoir se rendormir seuls. Ma réaction intérieure a été de me dire : « À quel moment ai-je échoué ? » « Comment a-t-il pu quitter le nid en n'accordant aucune valeur aux besoins émotionnels des bébés la nuit ? » Malheureusement, lorsque ma fille a eu son aîné, malgré les publications alternatives que j'ai partagées avec elle afin qu'elle puisse les lire et se faire son propre jugement, elle a été influencée par les choix de mon fils et de sa femme. Je savais que je ne pouvais pas critiquer leurs choix, et que je devais me taire et faire bonne figure. J'avais l'intuition que tout signe d'inquiétude ou de désapprobation de ma part aurait pu porter atteinte à ma relation avec ma fille et son conjoint, et peut-être même influencer leur volonté de me permettre de m'impliquer en tant que grand-parent.

J'ai vite découvert que, lorsque mon mari et moi étions avec nos petits-enfants, nous devions suivre des règles strictes en ce qui concernait les heures de coucher et les rituels associés. Après avoir lu un nombre d'histoires préétabli, leur avoir donné leur lait et avoir chanté une berceuse, je devais coucher les enfants dans leur lit, mettre en route le bruit blanc et sortir... Je devais ignorer les protestations, surtout pendant la période d'entraînement au sommeil. J'ai littéralement versé des torrents de larmes. J'ai passé – et je passe encore – d'innombrables nuits d'insomnie en pensant à mes petits-enfants qui, au nom de l'entraînement au sommeil, ont dû apprendre à s'endormir sans être bercés ou rassurés alors qu'ils n'avaient que quatre ou cinq mois.

Cette pratique d'entraînement au sommeil s'inscrivait dans un cadre général de rigidité d'organisation et de manque de souplesse allant totalement à l'encontre de la fluidité de la vie. Cela a été, et est encore parfois,

très difficile à supporter en tant que témoin. J'ai réalisé que mes enfants perçoivent cette difficulté et ne sont donc pas toujours à l'aise à l'idée de nous laisser nos petits-enfants pendant une longue période.

J'ai même envisagé, il y a quelques années, de ne plus aller les voir jusqu'à ce que les périodes difficiles comme l'entraînement au sommeil soient passées, afin d'être moins perturbée émotionnellement, mais également pour ne pas donner à mes enfants l'impression que je désapprouvais leur éducation. Je me rappelle qu'un proche m'a un jour sagement conseillé de penser à l'avenir : il m'a dit que la petite enfance passerait, que nos petits-enfants grandiraient, et que nous devions préserver notre relation à long terme avec eux et leurs parents.

Je n'ai pas perdu tout espoir car j'ai remarqué avec joie que mes enfants ont évolué en termes d'éducation et que, bien que nos avis divergent toujours sur la question du co-dodo par exemple, ils ont appris à écouter leurs bébés et à être un peu plus souples sur certaines choses. Je me réjouis de ces avancées, même les plus minimales, et j'essaie de montrer de la souplesse dans mes propres interactions avec mes petits-enfants, en prenant toujours soin de demander la permission de leurs parents.

Je réalise que je peux les aider à grandir en tant que parents en faisant des commentaires positifs lorsqu'ils disent ou font quelque chose de formidable. Ce sont des parents attentionnés et aimants, même si certaines de leurs décisions me contrarient et s'ils manquent, selon moi, de sensibilité.

Un nouveau défi m'attend dans peu de temps. Pendant sa grossesse, ma fille a décidé d'accepter un poste important, et elle devra donc retourner travailler lorsque le bébé aura trois mois. Je pense qu'elle va mettre le bébé en crèche. Son fils aîné a eu une nounou qui s'est beaucoup occupée de lui. En crèche, je ne sais pas vraiment combien il y aura de personnel par enfant. J'ai peur que le stress ne compromette son allaitement, et que le manque de temps de qualité passé avec le bébé ne nuise à leur relation et au bien-être émotionnel de l'enfant. Je sais aussi que l'entraînement au sommeil aura lieu bien trop vite afin que ma fille puisse dormir assez pour être en forme au travail.

En fait, ma fille ne m'a pas dit si elle a choisi la crèche pour lui. Je suis sûre qu'elle hésite à me faire part de sa décision car elle sait ce que j'en pense. Je dois trouver un moyen de lui montrer mon amour et de la soutenir, tout en me retenant de fondre en larmes sous l'effet du stress. Je lui fais confiance pour savoir ce qui est le mieux pour son bébé et sa famille, même si au fond de moi je sens que ses choix sont erronés, et différents de ceux que j'ai faits pour ma famille. Quelqu'un m'a dit un jour que l'on avait l'opportunité d'élever nos enfants et de prendre des décisions susceptibles d'avoir un impact négatif sur eux... maintenant c'est au tour de nos enfants de faire pareil.

J'aimerais pouvoir l'accepter. J'aimerais pouvoir ne pas entendre les pleurs de mes petits-enfants et ne pas en avoir le cœur brisé. J'aimerais pouvoir dire à ma fille : « Je viendrai et je m'occuperai du bébé, je te l'amènerai pour que tu l'allaites. » J'aimerais aussi qu'une partie de moi n'ait plus peur lorsque j'apprends qu'un autre de mes enfants attend un bébé, et va faire les mêmes choix que tant de parents aujourd'hui. Alors je me rappelle combien ma propre mère avait été troublée lorsqu'elle avait appris que mes enfants avaient été mis au monde par une sage-femme. C'est la vie...

J'espère avoir la sagesse et la force de comprendre et de respecter les choix de mes enfants, ainsi que la patience de trouver les mots et les gestes qui me permettront de m'exprimer et de me protéger tout en leur apportant un soutien aimant... voilà ma prière en tant que grand-mère.

---

*\* En raison de la sensibilité de ce témoignage, l'auteure a choisi de rester anonyme. Si vous désirez communiquer avec elle, veuillez envoyer vos commentaires aux éditeurs qui les lui feront passer.*

## « MONTREZ-VOUS FORTES ET CONFIANTES, À L'IMAGE DE CE QUE VOUS RESSENTEZ QUAND VOUS ALLAITEZ. » : ENTRETIEN AVEC LA FONDATRICE DE LECHE LIBRE



*Vêtements Leche Libre, Chicago, Illinois. 30 juin 2016. Photographie : Christopher Dilts*

« Lorsque j'ai fondé Leche Libre, je voulais aider les femmes à allaiter plus facilement et avec style, mais également à reconnaître et célébrer le pouvoir de leur corps », explique Andrea Newberry dans un entretien par e-mail. En décembre 2014, Andrea Newberry fonde Leche Libre, une marque de vêtements basée à Chicago qui crée des tenues tendance pour les mères qui allaitent.

### **Combien d'enfants avez-vous et en quoi votre expérience de l'allaitement vous a-t-elle changée ?**

J'ai deux enfants. Thora, 7 ans et Otto, 5 ans. J'ai adoré allaiter, pour des millions de raisons. Tout d'abord, c'est naturel, pratique et économique ! J'ai adoré tisser un lien affectif avec mes bébés lors de l'allaitement, et cela m'a permis de m'épanouir en tant que mère « nourricière ». Cela me donnait un tel sentiment de puissance ! Chacune de mes grossesses, de mes accouchements et de mes allaitements m'ont permis d'entrer en contact avec mon moi féministe. Avant cela, j'étais consciente que les femmes auraient dû avoir le droit de faire tout ce que font les hommes, mais honnêtement je n'y pensais pas plus que ça. Mes accouchements et mes allaitements m'ont permis de vraiment comprendre le pouvoir de la féminité, et j'ai commencé à me demander pourquoi les femmes sont appelées le sexe faible depuis des milliers d'années. Faire grandir un enfant en nous, le mettre au monde et le garder vivant par le pouvoir de notre propre corps est la chose la plus puissante qu'un corps humain puisse faire.



*Vêtements Leche Libre, Chicago, Illinois. 30 juin 2016. Photographie : Christopher Dilts*

---

### **Dans quelle mesure votre travail donne-t-il le pouvoir aux mères qui allaitent ? Comment pouvons-nous tous contribuer à leur donner le pouvoir et à célébrer l'allaitement ?**

Lorsque j'ai fondé Leche Libre, je voulais aider les femmes à allaiter plus facilement et avec style, mais également à reconnaître et à célébrer le pouvoir de leur corps. En tant que femmes dans notre culture, on nous a enseigné que nous étions faibles, inférieures aux hommes, et c'est juste un énorme mensonge ! En donnant la vie et en allaitant, je me suis sentie puissante, et je voulais aider d'autres femmes à reconnaître et à assimiler elles-aussi cette sensation. Nous disons aux femmes : « Montrez-vous fortes et confiantes, à l'image de ce que vous ressentez quand vous allaitez. », parce qu'ici, à Leche Libre, c'est justement ce que nous avons fait.

### **Quand avez-vous fondé Leche Libre ? Qu'est-ce qui vous a poussé à lancer votre propre ligne de vêtements ?**

Lorsque j'ai eu mes enfants, je ne parvenais pas à trouver de jolis vêtements dans lesquels il était facile d'allaiter. En outre, en raison de la crise économique, j'ai été en quelque sorte obligée de devenir mère au foyer. C'est une profession extraordinaire, mais avec laquelle j'ai personnellement eu des difficultés. Je me suis sentie prise en otage par ce rôle, et j'ai eu l'impression de m'oublier. J'avais besoin d'un projet auquel me consacrer. À l'époque, sans aucune expérience de la mode ou du commerce, j'ai eu cette idée qui était si folle que j'ai foncé afin de me prouver que je pouvais y arriver. J'ai commencé vraiment petit, et mon savoir-faire a grandi avec mon entreprise. J'ai lancé Leche Libre en postant quelques photos sur Facebook, puis en commençant à prendre des précommandes en décembre 2014. Depuis, j'ai organisé avec succès deux campagnes Kickstarter, et j'ai vendu des vêtements à des femmes sur tous les continents (habités) du monde !

### **Pourquoi avoir choisi le nom « Leche Libre » ?**

« Leche Libre » est un jeu de mots qui combine les termes « Leche League » et « Lucha Libre », la ligue de catch mexicaine. Au début, c'était juste un jeu de mots, mais plus j'y pensais, plus je trouvais que c'était parfaitement adapté. Le mot « Libre », qui se traduit par « libre » en français, évoque la liberté et la libération. Les femmes luttent pour pouvoir allaiter dans les lieux publics sans être mal à l'aise, mais elles luttent aussi dans la vie en général. J'adorais l'idée derrière le nom « Leche Libre », cela sonnait comme un cri de ralliement en faveur de la libération du lait ! De plus, aujourd'hui, « libre » peut signifier « gratuit » dans certains cas, et le lait maternel est assurément gratuit !



*Photo par Christopher Dilts*

---

### **Qu'est-ce qui, selon vous, manque le plus à la communauté de l'allaitement pour pouvoir continuer à légitimer l'allaitement dans la société ?**

Je pense que notre plus gros défi est le patriarcat qui est ancré au fond de nous. En ce qui concerne mes clientes, tout le monde est d'accord. Mais à chaque fois que je participe à des échanges médiatisés avec le grand public, je remarque le nombre de femmes qui sont là juste pour critiquer d'autres femmes. Certaines femmes veulent régenter le corps de leurs paires. Nous nous disons mutuellement qu'il faut nous couvrir, que nous devrions avoir « honte » de montrer nos corps. Nous nous faisons mutuellement honte et nous nous manquons de respect. C'est si triste. Je vois tant de femmes qui ne sont pas sûres d'elles-mêmes et tellement endoctrinée dans la pensée que leur corps doit être caché, que c'est un objet qui doit être offert ou protégé pour les désirs des hommes. Beaucoup de ces femmes sont habituées à ne pas être écoutées, alors elles crient de plus bel. Elles n'ont pas été respectées, et donc ne se respectent pas elles-mêmes et manquent de respect envers les autres. La plupart du temps, le simple fait de leur dire qu'elles ont droit à avoir leur propre opinion ou leur montrer du respect dans une conversation peut faire changer leur perspective.

Je souhaiterais que chaque femme puisse aimer leur corps et avoir confiance en elles. Je pense que si nous pouvions faire de la place dans nos communautés pour les femmes pour leur permettre d'avoir des opinions différentes et de respecter les choix des uns et des autres, nous ferions déjà un long chemin. Si nous pouvions tous respecter le fait qu'il n'y a pas UNE VÉRITÉ RÉELLE. La situation de chaque personne est différente et aider chaque femme à faire ce qui est bon pour elle ferait une énorme différence dans tous nos choix — qu'il s'agisse des naissances, de l'allaitement ou de la planification familiale. Lorsque nous soutenons les choix des autres, nous créons plus de choix pour nous-mêmes.

Un immense merci à Andrea Newberry d'avoir pris le temps de participer à cet entretien par courriel. Pour de plus amples informations sur Leche Libre, veuillez visiter leur [site Internet](#).

---

## IL FAUT TOUT UN VILLAGE

*Carolina pour Kibera*



Les mères de Kibera sont confrontées à de nombreux obstacles dans l'allaitement. La stigmatisation culturelle, le manque d'information sur les bienfaits pour la santé et l'absence d'équipement et d'installation nuisent à cet aspect vital du développement nutritionnel, et par extension, au bien-être de la famille et de la communauté. Nos groupes de soins communautaires changent cela.

Grâce au soutien des membres de la famille qui les entourent, les mères ont beaucoup plus de facilité à allaiter et à poursuivre la pratique pendant de longues périodes. Alors que les pères sont prêts à donner un coup de main, il arrive souvent qu'ils ne soient pas en mesure de le faire en raison du manque d'information ou même parce qu'ils ne savent pas ce qu'est le soutien. L'allaitement fonctionne mieux lorsque les hommes sont impliqués, et nos volontaires de soins communautaires et les agents de santé s'associent aux familles pour éduquer et habiliter les pères et les hommes pour qu'ils aient confiance en leurs rôles de soutien.



En partenariat avec le Ministère kenyan de la santé et des partenaires communautaires dont Save the Children, Feed the Children, et Kidogo, nous avons offert à la communauté de Kibera un programme unique pour la Semaine mondiale de l'allaitement 2017. Ainsi dans l'esprit du thème de la semaine – Soutenir l'allaitement maternel ensemble et créer des partenariats – notre programme s'est penché sur la façon dont les hommes et les pères peuvent mieux soutenir l'allaitement maternel et défendre les femmes dans leur vie. Le Docteur Carol Ngunu-Gituathi, directrice adjointe de la santé du comté de Nairobi, était notre invité d'honneur pour l'événement qui s'est tenu le 8 septembre dans le village de Kianda à Kibera.

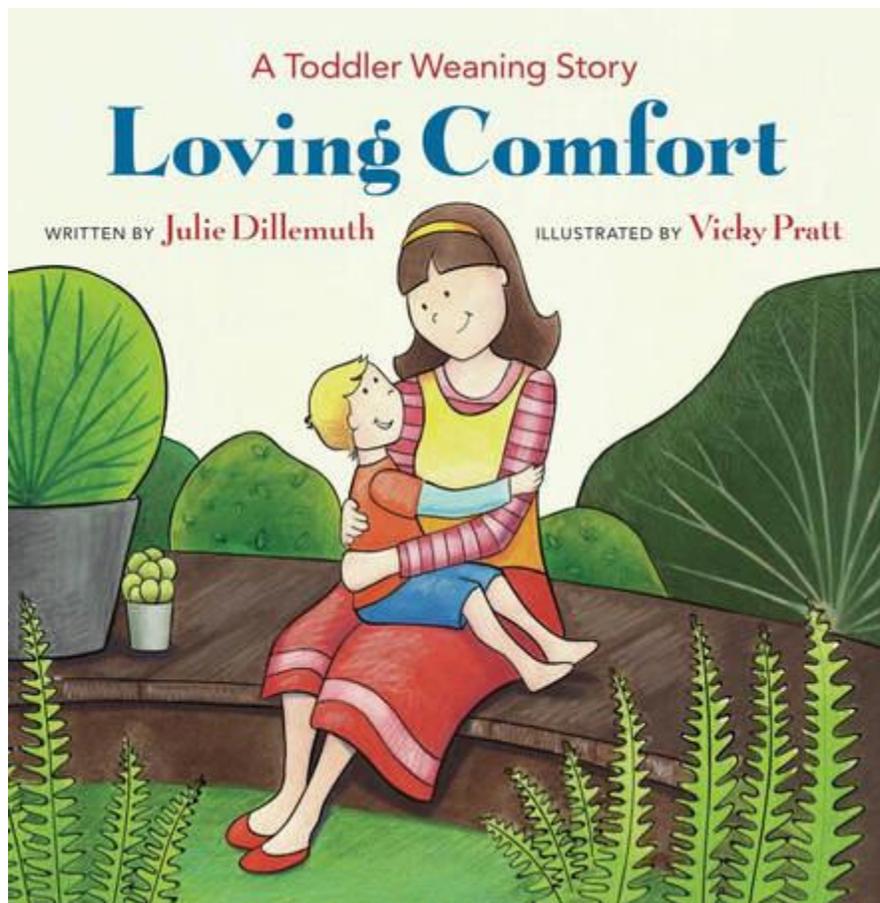


[LIRE LA SUITE](#)

Si vous voulez en savoir plus sur Carolina de Kibera, veuillez visiter leur [site internet](#).

---

## AMOUR RÉCONFORTANT : L'HISTOIRE DU SEVRAGE D'UN NOURISSON



*“Amour réconfortant raconte l’histoire d’une relation d’allaitement pour une mère et son fils. Avec de belles illustrations et la sagesse d’une mère qui a été là, “Amour réconfortant” est autant pour les mères que pour les enfants qui apprennent à sevrer.»*

— Jessica Barton, MA, International Board Certified Lactation Consultant

---

## L’ENGAGEMENT ET LA PASSION DE DEUX FEMMES, SOURCE D’INSPIRATION

Pushpa et Rebecca ont consacré leur vie à soutenir la mère qui allaite et à créer un environnement propice qui est la clef du succès de l’allaitement. Ils ont travaillé individuellement, ils ont changé les attitudes, ils ont stimulé l’action et un changement dans la prise de conscience, ils ont consacré des heures interminables au partage de l’information et des histoires sur l’allaitement maternel afin d’atteindre plus profondément tous les segments de la société.

Nous voulons profiter de cette occasion pour remercier Pushpa et Rebecca pour les 14 années qu’elles ont dédiées à ce bulletin d’information. Par quelle meilleure manière de le faire que par les paroles de leurs enfants? Le travail qu’elles ont accompli et la passion avec laquelle elles ont contribué à créer un monde plus favorable à l’allaitement peuvent être ressentis dans la marque qu’elles ont laissée sur leurs enfants, et dans le cas de Rebecca, également sur ses petits-enfants.

«Allaitement, la première chose qui me vient à l’esprit c’est ma mère, Pushpa. Cela peut sembler évident pour nous tous, puisque l’allaitement vient des mères, mais cela va au-delà.



*Con amor, Jiva José Velázquez Panadam*

Depuis que mon frère est né, ma mère s'est fortement impliquée dans l'allaitement, et il m'est difficile de créer une image d'elle sans la relier à ce sujet. Depuis de nombreuses années, elle est responsable de l'organisation d'un groupe d'aide aux mères à l'hôpital de la Croix Rouge d'Asunción, au Paraguay. Elle a accepté ce travail, telle une mission afin d'aider un maximum de mères. Cela n'a pas été facile, puisqu'elle n'est pas médecin mais elle n'a jamais baissé les bras, s'assurant chaque jour d'être plus informée et mieux préparée. Elle a participé à d'innombrables conférences, discussions et ateliers sur l'allaitement. Lorsque je l'accompagne au groupe de soutien des mères à l'hôpital, il est facile de voir qu'elle fait exactement ce qu'elle aime. Elle ne le prend pas comme un moyen simple de nourrir un bébé. Elle m'a toujours dit "l'allaitement est bien plus que le mécanisme par lequel on nourrit son enfant, c'est aussi l'autonomisation de la femme; c'est le début d'un nouveau mode de vie; c'est une façon de voir les choses; il s'agit de changer le monde."

"L'allaitement un instinct que toute mère possède, mais au fil des années il se perd et cette perte est devenue si naturelle qu'elle est maintenant considérée comme une pratique marginale.

Ma mère porte en elle de nombreuses missions dans la vie de changer cette mentalité, pour que toutes les mères retournent à leur instinct et à la seule connexion naturelle qu'elles ont avec leur enfant.

Grâce à elle, j'ai grandi également avec le désir de générer cette prise de conscience, et chaque discours qu'elle a donné a généré une prise de conscience chez les autres. Pour y parvenir avec succès il faut avoir une véritable conviction et une vive passion .

Je suis très fier de tout ce qu'elle a accompli tout au long de sa mission, notamment parce qu'il est nécessaire de sensibiliser la société dans laquelle nous vivons, et très peu ont ce talent.

Que la graine qu'elle plante en chaque personne produira d'autres graines chez les autres, et peu à peu son travail atteindra son objectif. Ce n'est pas un objectif facile puisque tout le monde n'est pas à l'écoute, mais elle n'abandonne jamais.»

"Lorsque je pense à ma mère, Rebecca Magalhaes, deux adjectifs la qualifiant me viennent immédiatement à l'esprit : altruiste et généreuse. Ces caractéristiques et d'autres, l'ont amené à consacrer plus de 40 ans de sa

vie au bénévolat et au travail de soutien et de défense de l'allaitement maternel. Pour ma mère, il n'a jamais été question de rechercher une récompense ou une question d'argent; elle a toujours eut une passion sincère pour aider les autres mères et leurs enfants (et les familles en général). Je ne peux même pas imaginer le nombre de personnes qu'elle a aidées à travers le monde grâce à son dévouement et à son engagement. Il est vraiment étonnant de penser à l'impact qu'elle a eu.



*Rebecca avec ses cinq enfants (de gauche à droite Shaner, Mariano, Rebecca, Eduardo, Sonia Ernâni)*

---

D'un point de vue personnel, ma femme aurait allaité nos trois enfants de toute façon, mais quelle ressource et quel soutien merveilleux nous a offert ma mère pendant ces années-là. C'était un véritable luxe d'avoir quelqu'un d'aussi compétent et compatissant à la disposition de ma femme et moi pratiquement à pratiquement n'importe quel moment.

Pour tout ce qu'elle a fait pour la "défense" de l'allaitement maternel sur une si longue période de temps, et le soutien affectueux pour notre famille elle-même, je veux simplement conclure en disant Merci et on t'aime maman!»

*Bises, Shaner*

Je n'ai que de bons souvenirs de maman et son travail sur l'allaitement, des tonnes de respect pour ce qu'elle a fait pour les autres femmes. Cela m'impressionne quand je pense à toutes les femmes que ma mère a probablement aidé au fil des années, des mères qu'elle ne sait même pas qu'elle a aidé. Et elle n'a jamais rien attendu en retour, c'était toujours aider les femmes à vivre la meilleure expérience de mère avec leurs nourrissons.

Maman n'a jamais été autre chose qu'un soutien et de l'aide pour nous toutes lorsque c'était à notre tour d'allaité nos enfants. Nous avons tous besoin d'un soutien différent et maman a toujours su comment faire, sans jamais être insistante ou nous faire ressentir que l'allaitement était quelque chose que nous devons faire. Je n'avais vraiment aucun doute ou problème quant à l'allaitement de mes enfants, grâce à ma mère. Elle m'a gentilement guidé et c'est tout ce dont j'avais besoin. Quand mes filles ont sevré, maman a été la première personne que j'ai appelée, en pleurant, et elle m'a réconforté et m'a rappelé à quel point cette période d'allaitement a été un moment très spécial, une fois de plus, en m'aidant de la manière dont j'en avais besoin.

Nous avons tous de la chance d'avoir cette personne formidable dans notre vie, aimante, attentionnée et qui aide ses petits-enfants à sa façon. Elle sait toujours quoi leur dire quand ils ont besoin d'un petit quelque chose en plus, elle leur montre le bon sens quand il le faut, et sait toujours comment les faire sourire! Elle les aime beaucoup, pour qui ils sont!"

*Bises, Sonia*

'Maman est une mère incroyable. Étrangement, je n'ai pas réellement de souvenir d'elle qui s'occupe de moi quand j'étais enfant pour confirmer cela. Je l'ai vu passer tellement de temps avec ma fille, Amelia. Elle est tellement aimante, patiente et attentive. On dirait qu'Amelia représente le monde entier pour ma mère lorsqu'elles sont ensemble.

Je sais que maman dirait qu'elle a eu de la chance d'être capable d'exercer sa passion: l'allaitement maternel, sa passion professionnelle. Elle a fait de moi un meilleur père et une meilleure personne avec cette passion et sa patience et aussi sa bonne humeur chaleureuse.

*Bises, Ernâni*

Pour moi, j'ai su implicitement que lorsque Cecilia et moi allions avoir des enfants, ils seraient allaités au sein. Pour moi, c'était la seule option possible. Et je suis pratiquement sûr que c'est grâce à maman et tous les efforts qu'elle a fournis à l'allaitement lorsque j'ai grandi. C'était l'environnement dans lequel j'ai grandi, principalement depuis que maman a commencé le premier groupe LLL au Brésil. Je me souviens encore des réunions du groupe LLL dans notre maison à Maceió avec maman et plusieurs mères, qui discutaient des défis et des joies d'être mère. Elle a réellement inspiré ces mères. Je ne l'avais certainement pas reconnu à l'époque (je n'étais qu'un adolescent!) Mais je sais qu'il a tout simplement sombré. Je ne peux pas imaginer une vie où mes enfants n'ont pas été allaités. Et maman était toujours là (littéralement, lorsqu'elle a vécu avec ma famille pendant trois ans!) pour nous soutenir et nous encourager Cecilia et moi.

*Bises, Mariano*

Etant l'aîné des enfants Magalhães, et le premier à quitter le Brésil où nous avons vécu, je n'ai pas été autant exposé au travail de ma mère dans la 'Leche League'. Mais quand elle est revenue aux États-Unis et a vécu avec moi de l'autre côté de la rue à Iowa City, j'ai été rapidement exposé à l'importance pour notre mère d'aider et d'encourager les femmes à allaiter leurs enfants. Je l'ai vue passer de longues heures, voyager à travers le monde, parler à des responsables à différents niveaux, défendre avec passion et défendre les droits des femmes à pouvoir allaiter leurs enfants.

D'un point de vue personnel, je sais que maman a fait une différence pour ma femme. Contrairement à mon frère Shaner, je ne suis pas certain de l'engagement de ma femme à allaiter. Mais maman a fait de l'allaitement quelque chose que ma femme a embrassé et apprécié! Comme l'a dit Sonia, maman a été capable d'aider les femmes comme elles le voulaient – et quelle que soit leur attitude à l'égard de l'allaitement maternel. Je sais que ma femme a beaucoup aimé allaiter chacun de nos quatre enfants, et que cette expérience a été incroyablement enrichissante. Et c'est en grande partie grâce à ma mère!»

*Bises, Eduardo*



Rebecca entourée de sa famille

---

### **Recherche**

[L'influence des grand-mères sur les taux d'allaitement maternel : une revue systématique](#) Grossesse et accouchement du CMB, avril 2016

[Engager les grand-mères pour améliorer la nutrition : un manuel de formation pour les mentors des groupes de dialogue](#) IYCN, juin 2011

[Impliquer les grand-mères pour promouvoir la nutrition, la santé et le développement des enfants. Un guide pour les programmeurs et gestionnaires](#) World Vision, 2014

[Rôle de soutien social pour améliorer les pratiques d'alimentation des nourrissons au Kenya occidental : une étude quasi-expérimentale](#) Global Health : Science and Practice, mars 2016

### **Événements**

[Allaitement Maternel 2018: L'art et la science de la lactation](#) 9 mars 2018 in Newton, KS, Etats-Unis

[Conférence GOLD online sur la lactation](#) du 3 avril au 4 Juin 2018

[Conférence internationale sur l'allaitement maternel et le féminisme](#) Les 21 et 23 mars 2018 à Chapel Hill, Caroline du Nord, États-Unis

[10ème ELACTA Conférence sur l'allaitement sans frontières](#) du 17 au 19 mai 2018 à Rotterdam, Pays-Bas

[Conférence GOLD eLactation Online](#) du 7 mars au 7 mai 2018

### **Allaiter dans les nouvelles**

[Photos de femmes victoriennes allaitant](#)

[Première sénatrice à allaiter au Parlement Australien](#)

[«N'ayez pas peur d'allaiter ici.»](#)

[Le moyen unique par lequel le Canada normalise l'allaitement](#)

[Rencontrer les femmes derrière l'icône de l'allaitement](#)

[Travailler pour combler les lacunes concernant l'allaitement](#)