

# LARK

## Kit de ressources pour les stagiaires



LA LECHE  
LEAGUE  
*France*

<https://www.llli.org/leader-pages/leader-applicants/leader-applicants-resources/leader-applicants-resource-kit-lark/>

2019 October © La Leche League International

# Sommaire

## Introduction

Qu'est qui est nécessaire pour être accréditée en tant qu'animatrice LLL ?	3
Résumé du travail de formation	4
Planifier votre travail de formation	5
Checklist de la progression de la stagiaire	7

## Partie 1 : Histoire Personnelle

Histoire personnelle d'allaitement et de maternage	9
Philosophie LLL: les 10 concepts avec des exemples de questions	10
Références aux concepts LLL dans l'Art de l'Allaitement Maternel	11

## Partie 2 : Compétences sur la conduite de l'allaitement

Guide de Recherche d'Informations sur l'Allaitement (GRIA)	12
Partie A : Les ressources LLL pour les mères	16
Partie B : Le sein et le lait maternel	19
Partie C : Qu'est ce qui est « normal » pour un bébé allaité né à terme	21
Partie D : Problèmes courants	25
Partie E : Au-delà du cours normal de l'allaitement	32
Partie F : Les défis de l'allaitement	35

## Partie 3 : Compétences et aptitudes de l'animatrice

Checklist des thèmes à aborder pour se préparer à être animatrice	40
Structure de l'association	45
Proposer des suggestions au lieu de donner des conseils	46
Conseils pour des conversations habiles	47
Entraînement à l'écoute	47
Exercices sur les biais	48
Exercices au mélange de causes	49

## Partie 4 : Lectures/apprentissages de base

Checklist des lectures	51
------------------------	----

## Partie 5 : Exercices de mise en pratique, des questions d'aide et de la gestion de groupe

Évaluation des exercices de mise en pratique	53
Questions d'aide	54
Gestion du groupe	58

## Partie 6 : Documents à signer

Transition vers le statut d'animatrice	61
--	----

# Introduction à la formation

Bienvenue dans votre formation pour devenir animatrice La Leche League (LLL) ! Tout ce que vous avez besoin de savoir, vous le trouverez dans cette ressource ou en contactant votre animatrice de soutien ou votre Co-LAD (correspondante du département d'accréditation des animatrices). N'hésitez pas à demander, si vous avez des questions !

## Qu'est-ce qui est nécessaire pour être accréditée en tant qu'animatrice LLL ?

Le travail nécessaire pour la formation est résumé ci-dessous. Merci de vous référer aussi au Résumé du travail de formation en page suivante.

**Partie 1: Histoire Personnelle:** l'histoire personnelle sert de guide pour la partie correspondance de votre formation. En travaillant sur votre histoire personnelle, vous arriverez à « démontrer une compréhension de la philosophie LLL. »

**Partie 2: Le Guide de Recherche d'Information sur l'Allaitement (GRIA):** cela consiste en plusieurs pages à travailler en autonomie au sujet de la gestion de base de l'allaitement et des ressources LLL. Compléter le GRIA est nécessaire pour remplir un des critères d'accréditation, la gestion de l'allaitement, dans l'Appendice 18 des Politiques et Règlements de LLLI (PSR de LLLI).

**Partie 3: Checklist des compétences et aptitudes de l'animatrice :** elle liste les sujets que vous aborderez avec une ou plusieurs animatrices pour remplir le critère des compétences pour les responsabilités d'animatrice, dans l'Appendice 18 du PSR de LLLI.

## Partie 4 : Lectures/apprentissages de base

- *L'Art de l'Allaitement Maternel*, dans l'édition la plus récente dans votre langue
- *Le Guide de l'Animatrice*
- Un livre sur l'accouchement respecté. Vous pouvez aussi vous renseigner en lisant le feuillet *Accouchement et Allaitement*. Ou vous pouvez assimiler ces informations d'une autre façon.

**Partie 5: Aperçu des questions d'aide et de la gestion du groupe:** Il s'agit d'un exercice conçu pour vous aider à vous entraîner avec votre animatrice de soutien face aux différentes situations que les animatrices rencontrent. Il concerne les compétences de l'animatrice et les critères de conduite de l'allaitement. Merci de reporter votre travail sur l'Aperçu pour votre Co-LAD, en suivant les indications de l'Aperçu.

# Résumé du travail de formation

## Kit de ressources pour les stagiaires (LARK)

Histoire personnelle

Partie 1

Exercices de mise en  
pratique

Partie 5

Guide de Recherche  
d'Informations sur  
l'Allaitement  
(GRIA)

Partie 2

Lectures/apprentissages  
de base

Partie 4

Checklist  
Compétences et  
aptitudes de l'animatrice

Partie 3

# Planifier votre travail de formation

- A. **Point de départ** : Qu'est-ce que je sais déjà ? Quel travail de formation ai-je déjà fait ? Ai-je besoin de faire le travail en suivant l'ordre indiqué ?

Sentez-vous libre de travailler les différents aspects dans n'importe quel ordre. Vous aimerez peut-être grouper le travail sur différents aspects. Utilisez la Checklist de la progression de la stagiaire à la fin de ce chapitre et notez le travail que vous avez déjà fait pour vous préparer à être animatrice (livres que vous avez lus, réunions/ateliers auxquels vous avez assistés, discussions que vous avez eues avec des animatrices, parties de votre histoire personnelle que vous avez écrites, etc...)

- B. **Qu'ai-je besoin d'apprendre en plus ?**

Etudiez les critères d'accréditation d'une animatrice LLLI, Appendice 18, *Politiques et Règlements* (PSR). Regardez les sujets des critères de connaissances de la conduite de l'allaitement et les talents personnels requis pour devenir animatrice, puis définissez les domaines où vous avez le plus besoin d'apprendre. Quels talents d'animatrice pensez-vous avoir besoin de développer ?

- C. **Quel est le travail nécessaire pour se préparer à être animatrice ?**

- Discuter avec votre animatrice de soutien / Co-LAD
- Lire/écouter/assister à des conférences en prenant des notes
- Se familiariser avec les ressources en ligne
- Lire les publications de LLLI et de LLL France, comme les articles publics d'*Allaiter Aujourd'hui*, *Leader Today* et *Breastfeeding Today*. Les Dossiers de l'allaitement. Ils sont disponibles sur les pages publiques du site web de LLLI, « RESSOURCES », sur [www.llli.org](http://www.llli.org) et sur le site de LLL France [lllfrance.org](http://lllfrance.org). Toutes les stagiaires de LLL France sont abonnées gratuitement aux Dossiers de l'allaitement (DA)
- Apprendre comment les animatrices utilisent des moyens de communication électroniques comme les e-mails, les applications de groupe, le chat en ligne, Skype, etc...
- Participer à des rencontres de stagiaires avec des animatrices de soutien et/ou des réunions de stagiaires.

- D. **Combien de temps prend la formation ?**

Cela pourrait vous aider de savoir quand vous voulez être accréditée. Certaines stagiaires trouvent qu'elles peuvent terminer le travail en six mois environ, la moyenne se situe à un an. Qu'avez-vous besoin de faire à l'avance pour en faire une réalité ? Votre planning peut avoir des objectifs pour chaque mois, semaine ou même chaque jour, que vous pourrez ajuster régulièrement selon ce que vous serez capable de faire. Trouver les moyens de glisser le travail de formation parmi vos autres engagements vous permettra de déterminer comment le travail d'animatrice pourra réellement s'intégrer dans votre vie actuelle. Vous pourrez modifier ce que vous avez planifié pour votre formation selon vos besoins pendant votre formation.

**E. Bilan périodique : Qu'est-ce qu'il me reste à faire dans le travail de formation ?**

Cette question se réfère au travail de formation/contenu que vous devez avoir achevé pour correspondre aux critères d'accréditation d'une animatrice. Voir *Résumé du travail de formation*.

**F. Quand vous rencontrez des obstacles**

Faites savoir à votre Co-LAD et/ou animatrice de soutien si vous trouvez difficile d'accomplir le travail de la formation pour être animatrice. Elle pourra vous aider à trouver des idées.

**G. Si vous déménagez**

Votre formation peut vous suivre où que vous alliez. Veuillez consulter votre Co-LAD.

**H. Si vous avez un conflit avec une ou des animatrice(s) de votre groupe**

Résoudre un conflit entre co-animatrices est une compétence vitale pour une animatrice, vous pouvez donc utiliser cette opportunité pour apprendre comment gérer cela. Votre Co-LAD peut vous soutenir si vous faites face à un tel conflit.

**I. Si vous ne recevez pas de réponse de votre Co-LAD**

Vous ou votre animatrice de soutien pouvez contacter la personne de soutien de la Co-LAD. Une Correspondante du Département d'Accréditation des animatrices (Co-LAD) est soutenue par la Coordinatrice du LAD (CLAD), et la CLAD par une Administratrice régionale du LAD (RALA ID). Votre animatrice de soutien peut trouver les coordonnées de ces animatrices dans le Répertoire de l'Area. Vous pouvez aussi contacter le Département d'Accréditation des Animatrices de LLL France [lad@lllfrance.org](mailto:lad@lllfrance.org)

# Checklist de la progression de la Stagiaire

Envoyé le :	Date
Formulaire de demande de formation	
Frais de formation	
Histoire personnelle :	Date
Partie « A propos de toi »	
Commentaires sur les statuts de la philosophie LLL : Les dix concepts	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Le maternage par l'allaitement est le moyen le plus naturel et le plus efficace de comprendre et de satisfaire les besoins du bébé</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>La participation consciente et active de la mère pendant son accouchement favorise un bon démarrage de l'allaitement, en consolidant le couple mère-enfant</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>La mère et son bébé ont besoin d'être ensemble tôt et souvent afin d'établir des liens affectifs satisfaisants et une sécrétion lactée adéquate.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pendant ses premières années, le bébé a un besoin intense de la présence de sa mère. Celui-ci est aussi fondamental que son besoin de nourriture.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Le lait humain est l'aliment que la nature a prévu pour le bébé ; il répond d'une façon unique à ses besoins changeants.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour le bébé né à terme et en bonne santé, le lait humain est la seule nourriture nécessaire jusqu'à ce qu'il manifeste, par certains signes, qu'il est prêt pour des aliments complémentaires, à peu près au milieu de la première année suivant la naissance.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Idéalement, la relation d'allaitement se poursuivra jusqu'à ce que le bébé n'en ait plus besoin.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Le soutien, l'aide et l'amour du père favorisent l'allaitement en consolidant le couple mère-enfant. Dès la toute première enfance, les échanges particuliers du père avec son enfant sont un facteur important dans le développement futur de celui-ci.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Une bonne alimentation signifie un régime varié et bien équilibré, composé d'aliments servis dans un état aussi proche que possible de leur état naturel.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dès la petite enfance, les enfants ont besoin d'être guidés avec amour, ce qui implique la compréhension de leurs capacités et de leur sensibilité propre.</li> </ul>	
Lectures/apprentissages requis	Date
Commentaires sur <i>L'Art de l'Allaitement Maternel</i>	
Commentaire sur le <i>Guide de l'Animatrice</i>	
Informations sur l'accouchement	

<b>Exercices requis</b>	<b>Date</b>
<i>Guide de Recherches d'Information sur l'Allaitement (GRIA)</i>	
<i>Checklist de sujets à aborder pour se préparer à être animatrice LLL</i>	
<i>Aperçu, envoi du formulaire d'évaluation de la formation</i>	
<b>Travail de fond, exercices optionnels :</b>	<b>Date</b>
Participation régulière aux réunions	
Lectures issues de la Bibliothèque du groupe et des documents de l'animatrice	
Entraînement sur les biais	
Entraînement sur le mélange des causes	
Entraînement à l'écoute	
Participation aux ateliers, réunions de secteur, etc.	
Communication régulière avec la Co-LAD	



# Partie 1

## Histoire personnelle

---

### HISTOIRE PERSONNELLE D'ALLAITEMENT ET DE MATERNAGE

Voici les grandes lignes de la partie « l'histoire personnelle » de votre correspondance avec la Co-LAD. Utilisez-le de la façon qui vous convient le mieux : commencez par la partie qui vous intéresse le plus, répondez-y de façon courte ou détaillée, et communiquez votre réponse en une ou plusieurs fois. Veuillez conserver des copies de vos lettres et/ou emails.

L'histoire personnelle se compose de deux parties : « **A propos de toi** » et « **la philosophie LLL** »

#### **A propos de toi**

La motivation est un élément essentiel dans le travail d'une animatrice La Leche League. Qu'est-ce qui a inspiré votre désir de devenir animatrice LLL ? Que souhaiteriez-vous réaliser en tant qu'animatrice ? Être animatrice LLL implique de travailler chez soi et d'y passer du temps à l'extérieur, il est donc important de parler à votre famille de vos objectifs. Veuillez préciser quels sont vos centres d'intérêt, passe-temps, autres activités bénévoles et études/expériences professionnelles qui peuvent être utiles pour le travail d'une animatrice LLL. Sentez-vous libre d'envoyer votre lettre « A propos de toi » pour vous présenter à votre Co-LAD.

#### **Philosophie LLL**

Notre philosophie personnelle guide nos choix, et ce que nous faisons en tant que mères renforce ou change ce en quoi nous croyons ; il y a donc une interaction constante entre ce que nous faisons et ce que nous pensons. Parce qu'une animatrice représente LLL, son exemple est essentiel pour l'image que les autres ont de l'association. Ses idées et ses expériences font aussi partie de ses ressources pour aider les mères par LLL.

Veuillez raconter en quoi votre accouchement, votre allaitement et votre maternage ont ou n'ont pas reflété la philosophie de La Leche League. Pour vous assurer que vous avez traité tous les thèmes importants, écrivez au sujet de chaque concept séparément et décrivez ce que chacun d'entre eux vous inspire en le reliant à votre expérience. Comment en êtes-vous venue à l'intégrer comme un aspect de votre philosophie personnelle ? Quels choix avez-vous faits à cause de cette philosophie, et comment vos idées actuelles sont-elles influencées par vos choix ? Comment présenteriez-vous les concepts aux autres (par exemple, lors des réunions), tout en montrant du respect pour des choix et croyances différents ?

En page suivante, il y a une liste des concepts LLL avec quelques questions spécifiques relatives à une perspective personnelle, pour suggérer des informations que vous pourrez inclure. Vous êtes unique, et votre expérience a aussi bien des points communs que des différences avec celle des autres, donc veuillez simplement vous servir des questions pour vous guider. Que vous répondiez ou non à ces questions spécifiques, assurez-vous d'inclure

l'information qui vous semble utile pour aider le LAD à vous comprendre, avec vos expériences et vos idées.

Écrire cette histoire personnelle vous donne l'opportunité de réfléchir dessus et de clarifier vos expériences, croyances et buts en lien avec l'activité LLL. Votre Co-LAD répondra à tous vos courriers, en faisant le lien entre vos idées, votre expérience et les critères d'accréditation ; en demandant des informations supplémentaires, si nécessaire ; et en vous aidant à développer votre compréhension, vos aptitudes, et l'information de base dont vous aurez besoin en tant qu'animatrice LLL.

*Merci d'écrire à propos de **chaque concept séparément**, en le reliant à votre expérience*

## **Philosophie LLL : Les dix concepts avec des exemples de questions**

**Le maternage par l'allaitement est le moyen le plus naturel et le plus efficace de comprendre et de satisfaire les besoins du bébé.**

Décrivez comment l'allaitement vous a aidée à comprendre les besoins de votre bébé et à y répondre. Comment avez-vous mené l'allaitement de nuit ? Comment avez-vous géré quand votre bébé pleurait ou vivait un moment « difficile » ? Merci de décrire toute expérience avec des bouts de sein.

**La participation consciente et active de la mère pendant son accouchement favorise un bon démarrage de l'allaitement, en consolidant le couple mère-enfant.**

Décrivez brièvement votre expérience d'accouchement et les premières tétées. Comment pensez-vous que cela a contribué à l'allaitement et à l'attachement entre vous et votre bébé ?

**La mère et son bébé ont besoin d'être ensemble tôt et souvent afin d'établir des liens affectifs satisfaisants et une sécrétion lactée adéquate.**

Décrivez la transition entre l'accouchement et l'allaitement. Avez-vous eu des difficultés dans les premières semaines ? Si oui, comment les avez-vous surmontées ?

**Pendant ses premières années, le bébé a un besoin intense de la présence de sa mère. Celui-ci est aussi fondamental que son besoin de nourriture.**

Comment votre bébé vous a-t-il montré qu'il avait besoin de vous autant que de votre lait ? Décrivez comment vous avez répondu au besoin de votre bébé d'être avec vous.

**Le lait humain est l'aliment que la nature a prévu pour le bébé ; il répond d'une façon unique à ses besoins changeants.**

Quelles sont les vertus de votre lait les plus importantes pour vous et votre famille ?

**Pour le bébé né à terme et en bonne santé, le lait humain est la seule nourriture nécessaire jusqu'à ce qu'il manifeste, par certains signes, qu'il est prêt pour des aliments complémentaires, à peu près au milieu de la première année suivant la naissance.**

Quand et comment avez-vous introduit les aliments et boissons complémentaires ? Quels signes avez vous repérés montrant que votre bébé était prêt ? Si vous avez utilisé le biberon, veuillez décrire quand et comment.

**Idéalement, la relation d'allaitement se poursuivra jusqu'à ce que le bébé n'en ait plus besoin.**

Quelles sont vos opinions sur comment et quand se passe le sevrage ? S'il fait partie de votre expérience, décrivez le sevrage de votre bébé.

**Le soutien, l'aide et l'amour du père favorisent l'allaitement en consolidant le couple mère-enfant. Dès la toute première enfance, les échanges particuliers du père avec son enfant sont un facteur important dans le développement futur de celui-ci.**

Comment le rôle du père est-il perçu dans votre famille ?

**Une bonne alimentation signifie un régime varié et bien équilibré, composé d'aliments servis dans un état aussi proche que possible de leur état naturel.**

Comment avez-vous incorporé les principes d'une bonne nutrition à votre alimentation familiale ?

**Dès la petite enfance, les enfants ont besoin d'être guidés avec amour, ce qui implique la compréhension de leurs capacités et de leur sensibilité propre.**

Décrivez comment vous pratiquez le fait de guider avec amour. Comment gérez-vous les moments « rudes » ? Quelles sont vos ressources favorites sur le sujet ?

**Références aux concepts LLL dans *L'Art de l'Allaitement Maternel* (édition XXXX)**

**[à compléter avec des extraits de la nouvelle version en français]**

**Le maternage par l'allaitement est le moyen le plus naturel et le plus efficace de comprendre et de satisfaire les besoins du bébé.**

« Un nouveau-né n'a que trois demandes. Ce sont la chaleur des bras de [sa] mère, de la nourriture de ses seins, et la sécurité de se savoir en sa présence. L'allaitement les satisfait tous les trois » (Grantly Dick-Read)

## Partie 2

# Compétences sur la conduite de l'allaitement

---

Après avoir complété le Guide de Recherche d'Information sur l'Allaitement (GRIA), merci d'avertir votre Co-LAD de comment vous avez cerné ces informations, de ce qui vous semble utile, et de lui faire part de vos éventuelles questions.

### ***Guide de Recherche d'Information sur l'Allaitement (GRIA)***

Traduit du *Breastfeeding Resource Guide (BRG) révision de août 2018. Relecture janvier 2020*

*Ce Guide de Recherche d'Information sur l'Allaitement a pour but de vous donner accès aux informations et références de base pour que vous soyez prête à soutenir le cours normal de l'allaitement et à aider les mères à faire face aux problèmes courants. Il vous oriente aussi vers des ressources appropriées pour soutenir des mères face à des situations d'allaitement particulières.*

La première des références est l'édition de L'Art de l'Allaitement Maternel (AAM) publiée en 2012 (traduite de The Womanly Art of Breastfeeding - WAB - 2010) - ou l'édition la plus récente dans votre langue. D'autres références utilisées dans ce guide sont les feuillets (LLLF et LLLI), les publications de LLLF (Allaiter Aujourd'hui, les Dossiers de l'Allaitement, la LLLettre). Cherchez ce qui est disponible pour vous dans votre Area LLL - il est possible que vous trouviez des alternatives aux ressources listées ci-dessous. Utilisez les ressources les plus récentes à votre disposition.

### **Comment utiliser le GRIA**

Les animatrices LLL aident et soutiennent les mères afin qu'elles prennent leurs propres décisions. Donner de l'information est juste une partie du rôle de l'animatrice. Les animatrices ne sont pas supposées tout savoir à propos de l'allaitement ; par contre, elles sont supposées savoir où trouver des informations plus approfondies et du soutien complémentaire si elles n'ont pas les informations nécessaires pour soutenir une mère.

- Le GRIA est une ressource que vous pourrez utiliser plus tard en tant qu'animatrice, tout comme maintenant en tant que stagiaire ; complétez-la pour en faire une ressource qui vous aidera à prendre confiance pour soutenir les mères qui allaitent.
- Utilisez le GRIA de toutes les manières qui vous conviennent et qui vont le mieux avec votre style d'apprentissage, de façon à ce que vous preniez confiance en vous pour soutenir les mères avec de l'information fiable sur l'allaitement.
- L'Art de l'Allaitement Maternel (2012) est la première ressource référencée dans le GRIA. Les chapitres et les références de l'index sont donnés. Il est possible de faire une recherche par **mots-clés** (certains d'entre eux sont imprimés en gras) dans l'index des références que vous utiliserez. Notez toute référence supplémentaire à votre disposition.
- Des feuillets d'information et autres publications sortent régulièrement. Utilisez les ressources les plus récentes disponibles.
- Le GRIA est un outil que vous pouvez utiliser conjointement avec l'exercice « *Mises en pratique : questions de mères et dynamique de groupe* » (activité 4.11 de la synthèse des modules) à mesure que vous vous familiarisez avec les informations et les ressources à votre disposition. Vous pouvez consolider vos connaissances et vos compétences en prenant des notes, en discutant avec votre animatrice de référence, en écrivant une réponse à un hypothétique e-mail de mère ou en faisant des jeux de rôle avec votre animatrice de référence.

## Comment travailler le GRIA

Il est demandé aux stagiaires de travailler le GRIA dans son intégralité (« *Conditions préalables pour devenir animatrice LLLI* », Appendice 18). Prenez chaque sujet présenté et évaluez vos connaissances des informations et des ressources fournies. Vous pouvez également travailler avec votre animatrice de référence pour accroître vos connaissances et apprendre à les utiliser, comme expliqué précédemment.

# Table des matières

## Partie A : Les ressources LLL pour les mères

- Toute animatrice est une ressource
- Les publications LLL
- Les ressources en ligne
- Les personnes ressources

## Partie B : Le sein et le lait maternel

- Structure du sein : comment il fabrique et éjecte le lait
- Colostrum
- Fertilité
- Avantages nutritionnels et pour la santé du lait humain

## Partie C : Qu'est-ce qui est "normal" pour un bébé allaité, né à terme et en bonne santé ?

- Réflexes et succion du nourrisson
- Nutrition de la mère, santé et environnement
- La position du bébé et la prise du sein
- Signes indiquant que le bébé reçoit assez de lait
- Allaitement et séparation
- Allaitement et travail
- Diversification alimentaire : déterminer quand le bébé est prêt
- Sevrage

## Partie D : Problèmes courants (par ordre alphabétique)

- Allergies
- Bébé "aux besoins intenses"/Coliques du nourrisson
- Compléments de lait artificiel : quand ils interfèrent avec l'allaitement
- Confusion sein/tétine
- Engorgement
- Grève de la tétée
- Ictère physiologique
- Mamelons douloureux, crevasses, candidose mammaire
- Mamelons plats ou ombiliqués
- Naissance par césarienne
- Nourrisson en économie d'énergie
- Réflexe d'éjection du lait : comment l'encourager

Refus de téter les premiers jours  
Seins douloureux  
Signes que le bébé ne reçoit pas assez de lait  
Tétées nocturnes  
Trop de lait

**Partie E : Au-delà du cours normal de l'allaitement**

Les publications (optionnelles pour animatrices)  
Les questions médicales  
Gérer les questions d'allaitement difficiles

**Partie F : Les défis de l'allaitement (par ordre alphabétique)**

Adoption et allaitement  
Bébés nés avec des besoins particuliers  
Diabète et allaitement  
Dépression du post-partum  
Exprimer son lait pour le bébé  
Hospitalisation de la mère ou du bébé  
Ictère pathologique  
Naissances multiples et allaitement  
Prématurité et allaitement  
Reflux gastro-oesophagien

## Partie A : Les Ressources LLL pour les mères

### Toute animatrice est une ressource

Quand une mère vous sollicite pour avoir du soutien dans le cours normal de son allaitement, souvenez-vous que *vous* êtes une ressource précieuse. L'écouter, lui exprimer de l'empathie, lui refléter ses sentiments, lui permettre de clarifier ses préoccupations – cela est une aide en soi, avant même que vous ne commenciez à partager de l'information. Vous confirmerez peut-être simplement à la mère que ce qu'elle est en train de vivre fait partie du cours normal de l'allaitement et cela l'aidera à prendre confiance en elle pour continuer. Elle est peut-être en train de traverser une étape particulièrement intense tandis que son bébé met en place sa sécrétion lactée ou commence à faire la différence entre la nuit et le jour. Il y a peut-être certaines choses qu'elle peut mettre en place pour pouvoir faire face à l'intense besoin que son bébé a d'elle et de son lait. Cela peut l'aider de savoir que même si elle ne modifie rien en particulier, la situation évoluera certainement d'elle-même parce que son bébé grandit, se développe et s'éveille. Le problème insurmontable de cette semaine sera vite relégué aux oubliettes à mesure que son bébé passera à autre chose.

Une animatrice est aussi une ressource par les informations qu'elle peut fournir. Ses connaissances et son expérience, tout comme son aisance à retrouver et utiliser les ressources à sa disposition, contribuent à son efficacité à apporter de l'information appropriée quand elle soutient une mère.

### Les publications LLL

L'Art de l'Allaitement Maternel (AAM) apporte des réponses à beaucoup de questions de mères. Dans leur bibliothèque (s'il y en a une), les groupes LLL en ont généralement plus d'un exemplaire disponible en prêt à toute mère qui vient à une réunion.

### Les ressources générales en ligne

Les ressources en ligne vous permettent de renvoyer la mère immédiatement à des informations ou de lui envoyer quelque chose par courrier électronique.

### Ressources LLL :

- Le site LLLF [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org) où vous pourrez trouver :



- La liste des AA :  
<https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/919-allaiter-aujourd'hui-dossiers>
- Le fond documentaire qui est très riche: <https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/>
- Certains extraits de DA : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/dossiers-de-l-allaitement>
- La Foire aux Questions (FAQ)

*Toutes les ressources ci-dessus vous aideront à trouver la réponse à la plupart des questions courantes. Cela vaut la peine d'aller voir ces pages pour voir la quantité d'information disponible.*

- Le forum en ligne de soutien de mère à mère, sur lequel les mères peuvent aborder leurs questions spécifiques, et chercher de l'aide et du soutien provenant d'animatrices et d'autres mères : <http://forum.lllfrance.org> ou groupe Facebook « La Leche League France ».

### **Ressources non-LLL**

Il y a plusieurs sites Internet **non-LLL** que les animatrices trouvent informatifs et utiles. Si une animatrice suggère cette ressource à une mère, il est important de mentionner que l'information ne vient pas de LLL, et qu'elle peut néanmoins être utile. Donnez tout lien avec LLL, comme le fait que l'auteure soit une animatrice LLL et la raison pour laquelle vous recommandez ce site. Si vous avez des réserves à propos du style ou du contenu de la source, trouvez une autre source d'information ou partagez vos réserves avec la mère. Les animatrices doivent vérifier les informations qu'elles pensent être pertinentes avant de les transmettre à une mère.

- Liens en français :
  - Dr Suzanne Colson, sage-femme, docteur en lactation humaine : <https://suzanne-colson.com>
  - Global Health Media : vidéos d'allaitement avec commentaires en français <https://globalhealthmedia.org/videos/videos-french/>

- Liens en anglais :
  - Kelly Bonyata, IBCLC, animatrice LLL : [www.kellymom.com](http://www.kellymom.com)
  - Dr Jane Morton, pédiatre : vidéos en anglais <https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html>
  - Dr Jack Newman, pédiatre, membre du Comité Scientifique de LLLI <http://www.breastfeedinginc.ca/>
  - Diana West, IBCLC, animatrice LLL : [www.bfar.org](http://www.bfar.org)
- Médicaments et allaitement :
  - Centre de Référence sur les Agents Tératogènes : <https://lecrat.fr>
  - APILAM (Association for promotion of and cultural and scientific research into breastfeeding). <http://e-lactancia.org>
  - LactMed (USA National Institutes of Health database) existe aussi comme application pour smartphone : <http://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm>

### Les personnes ressources

Toute animatrice LLL fait partie d'un réseau de soutien qui va bien au-delà de l'échelon individuel ou du groupe local. Parfois, consulter une autre animatrice (en respectant la confidentialité sur les informations personnelles) vous apportera le soutien dont vous avez besoin. Le Département de Ressources pour les Problèmes Spécifiques (RPS) offre du soutien et des informations fiables et à jour aux animatrices sur des questions médicales, légales ou sur tout autre problème complexe ou inhabituel auxquels elles sont confrontées. Vous pouvez contacter le RPS si vous recevez une demande d'aide qui dépasse le cours normal de l'allaitement et pour laquelle vos ressources habituelles ne sont pas suffisantes.

**Le Guide de l'Animatrice, chapitre 1**, indique comment avoir recours de façon efficace aux ressources publiées, aux ressources en ligne et aux personnes ressources, et comment transmettre au mieux ces informations aux mères. La **Partie E** de ce **Guide de Recherche d'Information sur l'Allaitement** (voir plus bas) donne également des informations utiles pour des situations dépassant le cours normal de l'allaitement.

## A : Questions d'entraînement

- Qu'est-ce que le cahier d'appel de l'animatrice ? Pourquoi chaque animatrice doit-elle en conserver un ? Quelles informations doivent-elles consigner dans ce cahier d'appel ?
- Quand une mère pose une question sur un traitement qu'elle prend ou va prendre, quels fondamentaux est-il important de se rappeler ? Qui ou quelles sont vos références ?
- Comment reconnaître une situation où une animatrice a besoin d'une aide supplémentaire ? Vers qui peut-elle se tourner en premier lieu ? et ensuite ?

## Partie B : Le sein et le lait maternel

### Structure du sein ; comment il produit et éjecte le lait

- AAM
- Chapitre 18 « La femme et l'allaitement »
- dans l'index voir Réflexe d'éjection du lait, Prolactine
- Dossier Anatomie et physiologie de l'allaitement :  
<https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/anatomie-physiologie/1259-anatomie-et-physiologie-de-l-allaitement>

**Vous aurez peut-être un appel d'une mère ayant subi une augmentation mammaire (pose d'implants) ou au contraire une réduction mammaire :**

- Feuille de Jack Newman : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/feuilles-du-dr-newman/2039-l-allaitement-apres-une-chirurgie-mammaire-premiere-partie>
- site internet de Diana West (en anglais) : [www.bfar.org](http://www.bfar.org)

### Colostrum

- AAM : voir dans l'index Colostrum
- site internet LLLF :
  1. <https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/dossiers-de-l-allaitement/1268-da-57-colostrum-or-liquide>

2. <https://www.llfFrance.org/vous-informer/des-etudes/1834-exprimer-du-colostrum-avant-la-naissance>

## Fertilité

- AAM : chapitre 18 « La femme et l'allaitement »
- AA 60 : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1146-60-allaitement-et-fertilite>
- DA 63 :  
<https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/dossiers-de-l-allaitement/1342-da-63-retour-de-couches>

## Avantages nutritionnels et pour la santé du lait humain

Apprenez comment l'allaitement influe sur la santé et le bien-être du bébé, le protégeant de certaines **maladies** et **allergies**.

- AAM
  1. Chapitre 17 "Du lait humain pour les enfants de l'homme"
  2. Voir dans l'index : Allergies, Développement cognitif, Diarrhées, Obésité, Otites, Rhume
- Dossier Allergies : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/votre-allaitement/benefices-de-l-allaitement/890-allergies>
- Site LLLF : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/actualites/1865-l-allaitement-contre-la-bronchiolite>
- DA 61 :  
<https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/dossiers-de-l-allaitement/1434-da-61-role-alimentation-infantile-obesite>

## B : Questions d'entraînement

- Identifiez et décrivez le mamelon, l'aréole, les glandes de Montgomery.
- Quelles types d'opérations du sein peuvent interférer avec l'allaitement ? Pourquoi ?

- Citez les signes du réflexe d'éjection du lait.
- Comment une mère peut-elle favoriser le réflexe d'éjection ?
- Quels facteurs peuvent influencer sur le réflexe d'éjection ?

## **Partie C : Qu'est ce qui est "normal" pour un bébé né à terme et en bonne santé ?**

La normalité peut regrouper des situations largement différentes. Par exemple, il n'est pas possible d'indiquer à une mère un nombre de tétées normal ou une durée de tétée normale - différents selon les besoins de son bébé - ni l'âge auquel son bébé "fera ses nuits". Les rythmes de tétées des bébés varient et le rythme qui convient à un couple mère-bébé ne conviendra pas à un autre. Par ailleurs, le rythme d'un même bébé peut changer au fur et à mesure qu'il grandit. Un bébé en bonne santé, présentant une succion efficace, qui grossit et se développe bien, adoptera naturellement le rythme de tétées qui lui convient le mieux. En étant attentive aux signaux émis par son bébé, la mère peut être sûre qu'elle fait ce qu'il y a de mieux pour lui.

De par votre propre expérience, vous connaissez déjà de nombreux aspects de comportements considérés comme normaux pour un bébé allaité. Pour en lire davantage sur ce sujet, consultez :

- AAM Chapitre 3 : "Votre bébé est là"
- AAM Chapitre 4 : "Chez vous avec votre bébé"
- AAM Chapitre 5 : "Apprentissages"
- DA 64 : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/dossiers-de-l-allaitement/1272-da-64-premiere-semaine-post-partum>
- DA 80 : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/dossiers-de-l-allaitement/1624-da-80-quand-la-connaissance-des-rythmes-peut-lever-des-obstacles>

### **Réflexes et succion du nourrisson**

- AAM : voir dans l'index Réflexe de succion

- DA 138 : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/dossiers-de-allaitement/2080-la-succion-mieux-connaître-sa-biomecanique-pour-limiter-les-interventions-inutiles-chez-les-nourrissons-allaites>
- AA 28 : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1109-les-problemes-de-succion>

## Nutrition de la mère, santé et environnement

- AAM
  1. Chapitre 13 : « Votre alimentation »
  2. Voir dans l'index : Alimentation, Contaminants environnementaux, Vitamines
- AA 113 : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1152-aa-113-se-nourrir-quand-on-allait>
- Dossier Allaitement, environnement, climat : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/votre-allaitement/vie-quotidienne/1421-allaitement-et-environnement>
- Dossier Tabac, alcool, drogues, caféine : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/votre-allaitement/vie-quotidienne/886-tabac-alcool-cafeine>

## La position du bébé et la prise du sein

- AAM
  1. Chapitre 3 : “Votre bébé est là !”
  2. Index : voir Position d'allaitement
- Dossier Positions d'allaitement, mise au sein, prise du sein : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/votre-allaitement/les-debuts/1417-positions-d-allaitement>

## Signes indiquant que le bébé reçoit assez de lait

- AAM chapitre 4 : “Chez vous avec votre bébé”
- Feuille LLL : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/feuilles-de-llf-france/996-mon-bebe-prend-il-assez-de-lait>

Parfois, une mère s'inquiète du fait que son bébé prend du poids trop rapidement:

- AAM : voir dans l'index: Croissance, Poids, problèmes de

- Dossier Croissance et prise de poids des bébés allaités :  
<https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/les-debuts/914-croissance-et-prise-de-poids-des-bebes-allaites>
- <https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/dossiers-de-l-allaitement/1273-da-45-premiers-jours>

### C : Questions d'entraînement

- A quelle fréquence, en moyenne, un nouveau-né a-t-il besoin de téter ? Combien de fois en moyenne par 24 heures ?
- Expliquez la différence entre le lait de début de tétée et le lait de fin de tétée
- Qu'est-ce que le réflexe de fouissement et comment influe-t-il sur l'allaitement ?
- Pourquoi est-ce important pour une mère d'entendre ou voir son bébé déglutir ?
- Comment une mère peut-elle s'assurer que son bébé se positionne correctement au sein et tète efficacement ?
- De quel genre d'alimentation une mère allaitante a-t-elle besoin ?
- Comment une mère allaitante peut-elle savoir la quantité de boissons dont elle a besoin ? A-t-elle besoin de boire du lait ? Pourquoi, ou pourquoi pas ?
- Quelles sont les bases d'un positionnement correct ? Qu'est-ce qui peut indiquer un éventuel problème de positionnement ?
- Décrivez comment aider une mère à positionner son bébé correctement au sein.
- Comment une mère peut-elle savoir que son bébé reçoit assez de lait ? Quels sont les signes que ce n'est pas le cas ? Que pourrions-nous alors suggérer ?
- Comment le colostrum aide-t-il le bébé à évacuer le méconium ?
- En moyenne, à quel âge un bébé allaité reprend-il son poids de naissance ?
- Comment les compléments de lait artificiel donnés précocement peuvent-ils interférer avec l'allaitement ? Comment une animatrice peut-elle aider une mère à les réduire ou les supprimer ?

### Allaitement et séparation

Si la mère doit laisser son bébé, prendre en compte les besoins du bébé aidera aussi bien la mère que le bébé à rendre cette expérience la plus positive possible. Beaucoup de parents découvrent qu'il est possible de réduire la séparation de la mère et son bébé en adaptant leurs vies pour y intégrer leurs enfants, par exemple, en amenant le bébé avec eux lors de sorties ou de voyages, ou en modifiant leur rythme de travail, ou en prenant un congé maternité/parental le plus long possible.

- AAM
  1. Chapitre 11 : « Faire des choix »
  2. Index : voir Séparations
- AA 109 : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1889-aa-109-choisir-de-rester-au-foyer>

## Allaitement et travail

Les références pour “**Allaitement et séparations**” (voir ci-dessus) peuvent être utiles, ainsi que toutes les ressources qui soutiennent tout particulièrement la mère qui reprend son travail.

- AAM
  1. Chapitre 12 : “Allaitement et travail”
  2. Voir index : Travail aménagé, Travail
- AA 101 : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1760-aa-101-allaiter-et-travailler-c-est-possible>

## C : Questions d'entraînement – suite

- Quelles suggestions pourrions-nous faire à une mère qui commence à utiliser le biberon avec son bébé ?
- Quels sont les facteurs qui déterminent le nombre de fois qu'une mère a besoin d'exprimer son lait quand elle n'est pas chez elle ?
- Déclencher le(s) réflexe(s) d'éjection est la clé d'une expression du lait efficace. Citez quelques techniques qu'une mère pourrait utiliser pour aider à déclencher ce réflexe.
- Exprimer son lait manuellement peut être plus facilement accepté par certaines mères que l'utilisation d'un tire-lait. Comment décrire à une mère les étapes de l'expression manuelle ?
- Quelles informations doivent être partagées avec une mère qui prévoit d'exprimer et de conserver son lait ?

## Diversification alimentaire : déterminer quand bébé est prêt

- AAM : Chapitre 14 “La diversification alimentaire”



- Dossier Diversification alimentaire : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/votre-allaitement/l-allaitement-au-fil-du-temps/1250-diversification-alimentaire>

## Sevrage

- AAM : Chapitre 15 « Le sevrage »
- Dossier Sevrage : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/votre-allaitement/l-allaitement-au-fil-du-temps/1387-le-sevrage>

## C : Questions d'entraînement - suite

- Combien de temps le lait maternel est-il la nourriture principale idéale pour un nourrisson ?
- Comment un bébé allaité montre-t-il qu'il est prêt à prendre des aliments solides ?
- Même si les bébés prennent parfois des chemins différents, que pourrions-nous suggérer comme premier aliment de diversification à introduire ?
- Quel groupe d'aliment pourrait suivre ? Pourquoi ?
- Quand un bébé débute la diversification, comment une mère pourrait-elle introduire un nouvel aliment ? Pourquoi ?
- Décrivez le sevrage naturel et ses avantages.
- Si une mère choisit de sevrer son bébé, décrivez une procédure possible si le temps n'est pas un problème.
- Présentez quelques situations pour lesquelles on a demandé à une mère de sevrer son nourrisson. Quelles suggestions pourrions-nous faire dans chacune de ces situations ?
- Si un sevrage abrupt ou temporaire est requis, à quelles difficultés la mère peut-elle s'attendre ? Quelles suggestions pourrions-nous faire pour les aider, elle et son bébé, à faire face à ces difficultés ?

## Partie D : Préoccupations courantes

- AAM : Chapitre 6 « Problèmes courants »

## Allergies

- AAM : Voir dans l'index Allergies, éviter les
- Dossier Allergies : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/votre-allaitement/benefices-de-l-allaitement/890-allergies>

## Bébés “aux besoins intenses”/ bébés qui ont des coliques

- AAM : voir dans l'index Bébé grognon, Coliques, Pleurs
- Dossier Coliques et pleurs du bébé allaité :  
<https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/les-debuts/912-coliques-et-pleurs-du-bebe-allait>

## Quand les compléments interfèrent avec l'allaitement

On conseille parfois aux mères de jeunes bébés de donner des **compléments** d'eau ou de lait artificiel en plus de l'allaitement.

- AAM : Voir dans l'index Compléments interférant avec l'établissement de la sécrétion lactée
- Dossier Compléments :  
<https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/situations-particulieres/896-biberons-de-complement-allaitement-mixte>

## Confusion sein/tétine

- AAM : Voir dans l'index Confusion sein/tétine
- DA 119 : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/dossiers-de-l-allaitement/1942-da-119-le-point-sur-la-confusion-sein-tetine>

## Engorgement

- AAM : Voir dans l'index: Engorgement
- Dossier Engorgement :  
<https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/surmonter-les-obstacles/899-lengorgement>

## Grève de la tétée

Il arrive qu'un bébé refuse de téter sans raison apparente. Cela peut être un vrai mystère, quel que soit l'âge du bébé. On appelle une telle situation "grève de la tétée". Les ressources indiquées dans la partie "refus du sein les premiers jours" peuvent être utiles.

- AAM : Voir dans l'index Grève de la tétée
- Dossier Refus du sein et Grève de la tétée : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/surmonter-les-obstacles/895-le-bebe-qui-refuse-de-teter>

### **Ictère physiologique**

L'ictère (jaunisse) chez le nouveau-né est commun et généralement anodin. Dans la plupart des cas l'ictère disparaît de lui-même en deux à trois semaines. Apprenez ce qui est à l'origine d'un ictère physiologique et comment l'allaitement peut être une aide.

- AAM : Voir dans l'index Ictère physiologique
- Dossier Jaunisse (ictère) et allaitement : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/les-debuts/1449-ictere-jaunisse>

Si la mère continue à être inquiète par rapport à l'ictère de son bébé, ou si l'ictère met en péril la poursuite de l'allaitement, vous pourriez avoir besoin d'information et de soutien supplémentaires. Voir "Ictère pathologique" (Partie F: les défis de l'allaitement).

### **Mamelons douloureux, crevasses, candidose mammaire**

- AAM : Voir dans l'index Candidose, Crevasses, Mamelons douloureux, Muguet
- Dossier Crevasses et Mamelons douloureux : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/surmonter-les-obstacles/900-crevasses>
- Dossier Candidose mammaire : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/surmonter-les-obstacles/901-candidose-mammaire>

### **Mamelons plats ou ombiliqués**

- AAM : Voir dans l'index Mamelons plat, Mamelons invaginés, Mamelons rétractés
- AA 99 : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1719-aa-99-la-vie-des-seins-avant-pendant-et-apres-lallaitement>

## **Naissance par césarienne**

- AAM : Voir dans l'index Césarienne
- Dossier Césarienne et allaitement : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/votre-allaitement/situations-particulieres/902-allaiter-apres-une-cesarienne>
- Feuillelet du département LAD : « Accouchement et Allaitement, Information de base pour les stagiaires et les animatrices »

## **Nourrisson somnolent / en économie d'énergie**

- AAM
  1. Chapitre 3 : “Votre bébé est là!”
  2. Voir dans l'index Bébé somnolent
- FAQ : <https://www.llfFrance.org/foire-aux-questions/une-difficulte-d-allaitement/1219-bebe-somnolent>
- DA 45 : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/dossiers-de-l-allaitement/1273-da-45-premiers-jours>

## **Réflexe d'éjection du lait : comment le favoriser**

- AAM : Voir dans l'index Réflexe d'éjection du lait

## **Refus de téter les premiers jours**

Il arrive qu'un bébé refuse de prendre le sein, ce qui peut être très stressant pour une mère. Il existe plusieurs explications possibles, et votre soutien peut permettre à la mère de comprendre ce qui se passe, et l'encourager à persévérer.

- AAM : Voir dans l'index Bouts de sein, Grève de la tétée
- Feuillelet du Dr Jack Newman : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/feuillelets-du-dr-newman/982-feuillelet-26-quand-bebe-refuse-prendre-sein>
- DA 132 : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/dossiers-de-l-allaitement/2035-da-132-le-point-sur-les-bouts-de-sein>

## **Seins douloureux**

- AAM : Voir dans l'index Douleurs au sein
- Dossier Douleurs de l'allaitement : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/surmonter-les-obstacles/926-douleurs-de-l-allaitement>
- Dossier Vasospasme :  
<https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/surmonter-les-obstacles/1313-vasospasme-du-mamelon>
- Dossier Pathologies du sein lactant : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/surmonter-les-obstacles/1475-canal-lactifere-bouche-mastite-abces>

### Signes montrant que le bébé ne reçoit pas assez de lait

Apprenez quelle **prise de poids** et quels autres signes de bonne santé sont attendus au cours des premiers jours et des premières semaines. Il est essentiel de poser des questions et de rassembler des informations pour déterminer la prise et la perte de poids du bébé. Si l'inquiétude de la mère à propos de sa sécrétion lactée semble justifiée, ces ressources peuvent vous aider à la soutenir :

- AAM :
  1. Chapitre 4 : "Chez vous avec votre bébé"
  2. Chapitre 6 : "Problèmes courants"
  3. Voir dans l'index Lait, manquer de, Prise de poids faible
- Dossier Le manque de lait : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/vie-quotidienne/1487-manque-de-lait>

### Tétées nocturnes

- AAM : Voir dans l'index Cododo, Nuit, allaiter la, Sommeil partagé
- Dossier Sommeil et nuits du bébé allaité et de ses parents : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/vie-quotidienne/1454-l-endormissement-et-les-nuits-du-bebe-allait>

### Trop de lait

Les mères s'inquiètent parfois d'une production de lait trop abondante ou d'un réflexe d'éjection fort (REF).

- Dossier Réflexe d'éjection fort : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/votre-allaitement/surmonter-les-obstacles/932-trop-de-lait-trop-vite-trop-fort-reflexe-dejection-fort>

## D : Questions d'entraînement

- Citez quelques symptômes pouvant évoquer une allergie chez un bébé allaité
- Si une mère suspecte une réaction allergique chez son bébé, que pourriez-vous lui suggérer de faire ?
- Combien de temps une mère doit-elle s'abstenir de manger un aliment pour que celui-ci soit évacué de son organisme et de celui de son bébé ?
- De quelle manière pouvons-nous aider une mère qui a donné naissance par césarienne à mettre en place son allaitement ?
- Citez plusieurs signes du réflexe d'éjection du lait ?
- De quelles manières une mère peut-elle favoriser son réflexe d'éjection du lait ?
- Quels paramètres peuvent influencer le réflexe d'éjection du lait ?
- Qu'est-ce qu'un engorgement ? Quelles suggestions une animatrice peut-elle faire en cas d'engorgement ?
- Quelles difficultés d'allaitement une mère peut-elle rencontrer si elle a des mamelons plats ou ombiliqués ? Comment ces difficultés peuvent-elles être surmontées ?
- Quand recourir à l'utilisation d'un bout de sein pourrait-il être proposé ? De quelles informations une mère devrait-elle disposer à propos de son utilisation ?
- Chez le nourrisson allaité, qu'est-ce qui est réputé faire persister un ictère physiologique ? Qu'est-ce qui peut aider le bébé à éliminer la bilirubine ?
- Discutez à propos de la photothérapie et des possibles effets secondaires des "lampes bleues" sur un bébé
- Quelles suggestions une animatrice peut-elle faire à propos des tétées nocturnes ?
- Quelles suggestions une animatrice peut-elle faire à une mère pour encourager son bébé à prendre le sein de nouveau quand il s'est habitué à prendre le biberon ?
- Qu'est-ce qu'une grève de la tétée ? Quelles suggestions une animatrice peut-elle faire à une mère dans cette situation ?

- Qu'est-ce qu'une prise de poids lente/faible ? Nommez plusieurs causes possibles d'une prise de poids faible, et les actions qui peuvent être entreprises pour aider le bébé à prendre du poids. Qu'est-ce qu'un retard de croissance staturo-pondérale ?
- Comment une mère peut-elle augmenter sa production de lait ?
- Qu'est-ce que la compression du sein ? Comment cela fonctionne-t-il ?
- Quelles sont les façons de stimuler un nourrisson trop somnolent ?
- Qu'est-ce qu'un canal lactifère bouché ? Comment peut on soutenir une mère ayant un canal lactifère bouché ?
- Citez les symptômes d'une mastite. Quelles mesures la mère peut-elle prendre pour soulager la douleur ? Quand une mère a-t-elle besoin de recourir à une aide médicale pour une mastite ?
- Citez des causes possibles de mamelons douloureux. Quelles suggestions pourraient aider ?
- Nommez quelques problèmes de succion qui peuvent être à l'origine de mamelons douloureux/crevasses ?
- Si une mère développe des crevasses, que peut-elle faire pour accélérer la guérison ?
- De quelle manière les poussées dentaires peuvent-elles affecter les mamelons ? Quelles suggestions peuvent aider une mère à minimiser ces problèmes ?
- Citez les symptômes d'une candidose pour la mère et son bébé. Comment cela peut-il affecter l'allaitement ? Que peut faire la mère ?
- Quels sont certains facteurs prédisposant à une candidose chez la mère ou le bébé ?
- Certains bébés ont du mal à gérer le flux de lait. Comment la mère peut-elle surmonter cette difficulté ?
- Comment les compléments peuvent-ils affecter la production de lait ? Que peut faire la mère pour que la situation reprenne son cours normal ?

## Partie E : Au-delà du cours normal de l'allaitement

Parfois les mères contactent LLL pour une question bien précise au sujet d'une difficulté d'allaitement qui nécessite des informations spécifiques et un soutien particulier. Savoir où et comment accéder aux informations pertinentes est crucial. L'Art de l'Allaitement Maternel contient des informations sur certains problèmes d'allaitement, mais si ces informations ne sont pas suffisantes, vous aurez besoin de savoir où chercher dans un deuxième temps, ou bien à qui demander les informations dont vous avez besoin.

### **Les publications (facultatives pour les animatrices)**

Si vous possédez un exemplaire du *Traité de l'Allaitement (TAM) édition 2010*, il peut vous fournir des réponses à des questions spécifiques. Parfois il est suffisant de consulter la rubrique pertinente du TAM, par exemple, pour apprendre avec la mère ce qu'elle a besoin de savoir, en lisant à voix haute l'extrait correspondant. Par exemple, si la mère a du sang dans son lait, L'Art de l'Allaitement Maternel n'a pas de référence dans l'index à ce sujet, mais le TAM donne des informations détaillées ("Sang dans le lait" est dans l'index). Ceci peut donner des informations à une mère inquiète à ce sujet.

Le site Le Crat <https://lecrat.fr/> et Lactancia <http://www.e-lactancia.org/> sont aussi utiles pour des questions sur la compatibilité des médicaments avec l'allaitement.

### **Questions médicales**

*Le Guide de l'animatrice* se réfère aux professionnels de santé, ce qui comprend les médecins, les sages-femmes, les pédiatres ou tout autre professionnel de santé impliqué dans les soins de la dyade mère-enfant.

Lisez la rubrique « Lorsque les suggestions de l'animatrice diffèrent de l'avis du médecin » et les rubriques suivantes dans le Guide de l'animatrice (Chapitre 1 "Aide de mère à mère") pour être plus à l'aise concernant la gestion des questions relatives aux points suivants :

- Quand les suggestions de l'animatrice diffèrent de l'avis du professionnel de santé
- Faire face aux questions d'allaitement liées à des problèmes médicaux
- L'art de partager des informations sans donner d'avis médical



- Aider une mère à communiquer avec son professionnel de santé
- Questions sur les traitements médicamenteux pendant l'allaitement

Vous pouvez soumettre au Département de Ressources pour les Problèmes Spécifiques (RPS) la question d'une mère concernant un problème médical. Contacter une animatrice du RPS par e-mail est une façon d'accéder aux informations qu'il vous faut pour aider la mère.

Bien que la plupart des questions de mères peuvent être traitées par téléphone, il est parfois évident que l'on aidera une mère de façon plus efficace ou plus efficiente en lui rendant visite à domicile (voir dans l'index du *Guide de l'Animatrice* : visite à domicile). Toutefois, les visites à domicile n'entrent pas dans les responsabilités de base de l'animatrice. C'est à l'animatrice de décider si elle peut ou non faire une visite à domicile pour aider une mère. Si l'animatrice pense que la mère tirerait profit d'une visite à domicile, mais qu'elle n'est pas en mesure de le faire elle-même, elle peut renvoyer la mère vers une autre animatrice locale connue pour faire de telles visites, vers un professionnel de santé, ou vers une consultante en lactation qualifiée ( nous donnons plusieurs noms afin de ne pas privilégier un professionnel)

### **Traiter de questions d'allaitement difficiles**

Dans certains cas, il est clair que la mère a besoin de plus d'informations que vous ne pouvez en donner. Si c'est le cas, il est tout à fait acceptable de dire que vous ne connaissez pas la réponse à sa question. En fait, il est important d'être en capacité d'admettre cela. Une mère respectera votre honnêteté et appréciera que vous l'aidiez à trouver des informations exactes.

- Que pouvez-vous faire dans ce cas ? Adaptez la liste ci-dessous, en fonction de l'urgence de la situation et des ressources à votre disposition :
- Expliquez lui que vous voulez trouver plus d'informations et que vous la recontacterez ensuite.

- Assurez-vous que vous avez ses coordonnées dans votre cahier d'appel, notamment son adresse e-mail si elle a une question urgente et que vous devez lui envoyer les informations par mail.
- Convenez de la contacter dans un délai raisonnable, selon l'urgence de la situation.
- Mentionnez les publications LLL que vous avez ou auxquelles vous avez accès.
- Consultez le site internet LLLF [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)
- Voyez les "Ressources en ligne" du GRIA, partie A
- Appelez une autre animatrice pour avoir un deuxième avis, en respectant la confidentialité de ses données personnelles. Cf. *Le Guide de l'Animatrice*, index: Confidentialité.
- Contactez un membre du Département de Ressources pour les Problèmes Spécifiques (RPS)
- Recommandez à la mère de se rapprocher d'un point de soutien local, vers un professionnel de santé, un centre d'aide à l'allaitement, si cela existe dans votre région, ou vers une consultante en lactation.
- Assurez-vous de noter dans votre cahier d'appels les détails concernant cet appel, les informations fournies ainsi que le type de soutien supplémentaire suggéré.

Il arrive qu'une mère demande une rencontre en face à face, ou bien il est possible que vous vouliez lui suggérer une telle rencontre, chose à laquelle elle peut réfléchir. Si vous n'êtes pas en mesure de rendre visite à la mère ou s'il n'est pas possible de la recevoir chez vous, il est particulièrement important de lui suggérer de voir un professionnel de santé compétent, ou une consultante en lactation certifiée IBCLC, s'il y en a une dans son secteur. Les consultantes en lactation se déplacent au domicile, ces visites sont payantes. Discutez avec votre animatrice soutien de la façon dont on peut renvoyer une mère vers une consultante en lactation certifiée IBCLC.

## E : Questions d'entraînement

- Quelles sont les ressources à disposition des animatrices pour aider les mères dans des situations qui dépassent le cours normal de l'allaitement ?
- Que peut faire une animatrice quand elle a besoin de trouver plus d'informations pour répondre à la question d'une mère ?

## Partie F : Les défis de l'allaitement

*L'Art de l'Allaitement Maternel*, chapitre 18, "Tech Support", apporte des informations utiles sur de nombreux sujets abordés dans cette rubrique. Si vous avez besoin d'informations plus avancées, contactez un membre du Département de Ressources pour les Problèmes Spécifiques (RPS). Utilisez les références les plus récentes possibles. Une autre source d'informations est le site internet LLLF [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org). Il fournit des liens vers des informations pertinentes.

Cette rubrique donne la liste des références qui peuvent vous aider à soutenir une mère confrontée à une difficulté d'allaitement bien spécifique. Familiarisez-vous avec ces sources d'informations, préparez-vous à expliquer à une mère que vous allez chercher des informations plus précises et que vous reviendrez vers elle ensuite. Vous pouvez utiliser les références ci-dessous pour vous aider dans les activités "*Mises en pratique : questions de mères et dynamique de groupe* ».

### Adoption et allaitement

Il arrive que des mères demandent de l'aide à une animatrice pour une **relactation** ou une **lactation induite** pour allaiter un **bébé adopté**.

- AAM : Voir dans l'index Bébé adopté, Lactation induite, Relactation
- Dossier Relactation et lactation induite :  
<https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/situations-particulieres/1393-relactation-et-lactation-induite>

### Bébés nés avec des besoins particuliers

- AAM : voir dans l'index Fente labiale ou palatine, Mucoviscidose, Trisomie 21
- Dossier Fentes labiales et palatines : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/votre-allaitement/surmonter-les-obstacles/1380-allaitement-et-fentes-labiales-palatines>
- Protocole ABM :  
<https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/textes-de-l-academy-of-breastfeeding-medicine/1096-16-allaiter-le-nourrisson-hypotonique>
- AA 24 : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1105-allaiter-un-bebe-different>

### Diabète et allaitement

- AAM : Voir dans l'index Diabète
- Dossier Diabète et allaitement : <https://www.llfFrance.org/vous-informer/votre-allaitement/situations-particulieres/1954-diabete-et-allaitement>

### Dépression du post-partum

Si vous suspectez, ou si la mère vous dit qu'elle souffre d'une **dépression du post-partum**, il se peut qu'elle ait besoin d'un accompagnement médical ou tout autre soutien particulier tel qu'un groupe de soutien local pour des mères confrontées à cette pathologie.

- AAM : Voir dans l'index Dépression post-partum
- Dossier Baby blues, dépression, difficulté maternelle :  
<https://www.llfFrance.org/vous-informer/votre-allaitement/situations-particulieres/893-baby-blues-depression-maternelle-et-allaitement>

### Exprimer son lait pour le bébé

Certaines situations peuvent conduire une mère à devoir exprimer son lait pour son bébé. Ceci peut arriver si le bébé est né prématurément, si le bébé a du mal à prendre le sein, si le bébé ou la mère rencontrent des problèmes de santé, ou encore dans les situations impliquant une séparation mère-enfant.

- AAM : chapitre 12, "Allaitement et travail"

- Dossier Tirer son lait :  
<https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/vie-quotidienne/1231-tirer-son-lait>

### Hospitalisation de la mère ou du bébé

- AAM : Voir dans l'index Hospitalisation de la mère, Séparation
- Dossier La mère malade, hospitalisée, opérée : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/situations-particulieres/1466-maladie-de-la-maman>
- Dossier Le bébé/l'enfant malade, hospitalisé, opéré : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/situations-particulieres/1499-maladie-du-bebe-et-de-l-enfant>

### Ictère pathologique

L'ictère du nourrisson est fréquent. Cependant, un ictère qui continue d'inquiéter la mère au-delà des premiers jours, ou qui semble mettre en péril la poursuite de l'allaitement, peut être considéré comme une situation qui dépasse le cours normal de l'allaitement et requiert des connaissances supplémentaires.

- Dossier Jaunisse (ictère) et allaitement :  
<https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/les-debuts/1449-ictere-jaunisse>

### Naissances multiples et allaitement

Quand une mère a donné naissance à plus d'un bébé et les allaite, on parle d'allaitement de multiples.

- AAM : Voir dans l'index Jumeaux, Naissances multiples
- Dossier Allaitement des jumeaux, des triplés... : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/situations-particulieres/1459-allaiter-des-jumeaux-triples>

### Prématurité

Le lait maternel est le meilleur aliment qui soit pour les nourrissons prématurés, tout comme pour les bébés nés à terme. Il se peut qu'une mère ait besoin de soutien et d'informations pour exprimer son lait.

- AAM : Voir dans l'index Prématurité
- Dossier Allaiter son bébé prématuré : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/situations-particulieres/1409-allaiter-son-bebe-premature>

## Reflux gastro-oesophagien

Le reflux gastro-oesophagien ou RGO pathologique est une maladie (à ne pas confondre avec de simples régurgitations) qui peut conduire à des problèmes pour s'alimenter. Un RGO nécessite un diagnostic médical, mais certaines mesures simples peuvent parfois permettre d'améliorer la situation.

- AAM : Voir dans l'index Reflux gastro-oesophagien
- Dossier Régurgitations, reflux : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/surmonter-les-obstacles/931-regurgitations-et-allaitement>

## F : Questions d'entraînement

- Quels genre de sentiments les mères confrontées à des situations spécifiques peuvent-elles ressentir ? Comment les aider ?
- Quelles suggestions seraient pertinentes pour une mère ayant donné naissance à des jumeaux ?
- Quelles sont les informations relatives à l'allaitement qui pourraient être utiles à une mère qui présente un diabète ?
- Comment les animatrices peuvent-elles aider une mère confrontée à une hospitalisation d'elle-même ou de son enfant ?
- Dans quelles circonstances un ictère pourrait-il être un problème plus sérieux qu'un simple ictère physiologique ?
- Citez quelques symptômes d'une dépression post-partum. Comment une animatrice peut-elle apporter son aide ?
- Comment accompagner la mère d'un bébé prématuré pour exprimer son lait ? Quel est le meilleur moment pour débiter l'expression du lait, et à quelle fréquence ?
- A quoi peut-on s'attendre lors des premières tétées d'un bébé prématuré ?
- Donnez quelques idées pour faciliter le retour au domicile d'une mère et son bébé qui rencontrent un problème spécifique.
- Nommez quelques stratégies qui pourraient aider un bébé en cas de reflux pathologique

## Partie 3

### Compétences et aptitudes de l'animatrice

---

Pour apprendre les compétences et aptitudes de l'animatrice, vous discuterez avec votre ou vos animatrice(s) de soutien des sujets de la *Checklist des thèmes à aborder pour se préparer à être animatrice (Checklist)* qui est incluse ci-dessous. Merci de vous référer au *Guide de l'Animatrice* et vérifier les ressources pertinentes quand vous travaillez sur cet exercice requis.

Pendant que vous et votre animatrice de soutien travaillez sur la *Checklist*, faites savoir à votre Co-LAD si vous souhaitez recevoir des documents LLL, et dites-lui quand vous avez fini de compléter la *Checklist*. Ce chapitre mentionne aussi des exercices facultatifs que vous pourriez souhaiter faire pour approfondir votre compréhension.

#### <Exercice requis>

#### ***Checklist des thèmes à aborder pour se préparer à être animatrice***

Utilisez votre expérience et les ressources de l'animatrice comme *le Guide de l'Animatrice*, *L'Art de l'Allaitement Maternel*, le *Dossier d'entretiens préalables*, les publications des animatrices, etc... Explorez, discutez et/ou pratiquez les sujets et compétences suivants, en reliant chacun à comment doit se préparer une stagiaire aux responsabilités d'une animatrice LLL. Ajoutez des sujets et thèmes que vous pensez être utiles, et contactez votre Co-LAD pour des suggestions supplémentaires.

#### **Définition d'une animatrice active**

*Une animatrice active accomplit la mission de La Leche League à travers les responsabilités de base de l'animatrice, telles qu'elles sont définies dans les Politiques et Règlements et/ou par d'autres services pour LLL. Une animatrice active est à jour de ses frais à régler, elle se tient à jour des connaissances d'une animatrice et elle communique régulièrement avec l'association.*

### RESPONSABILITES DE BASE

#### **Aider individuellement les mères par téléphone, mail ou en personne**

##### Développement de l'enfant / parentalité

- Difficultés parentales courantes concernant les mères
- Diversification, alimentation du bébé et du bambin
- Sevrage
- Guider avec amour
- La philosophie LLL
- Distinguer la philosophie LLL des préjugés/ des biais/ des interprétations qu'on peut avoir

## Compétences d'écoute/communication

- Aider d'égal à égal
- L'art de l'écoute
- Rassembler l'information
- Sélectionner et communiquer l'information
- Travailler sur les biais personnels
- Identifier et surmonter les obstacles à la communication

## Importance du respect

- Pour les individus ; l'information et l'expérience de chacun alimente la discussion ou la question
- Confidentialité

## Téléphone/aide individuelle

- Organiser le matériel pour les appels téléphoniques
- Aider par téléphone, en présence de jeunes enfants
- Cahier d'appels
- Répondre à des questions médicales ou légales
- Aide en ligne (nétiquette, comment trouver des « réponses » à donner à une mère, formulaires d'aide)
- Demandes par email
- Visites à domicile

## Planifier et animer une série de réunions mensuelles

### Se préparer à animer une réunion

- Trouver un lieu (en pratique : où se réunit votre groupe et pourquoi)
- Faire de la publicité pour la réunion
- Matériel à avoir à portée de main (par exemple, feuille de présence)
- Planter le décor
- L'image de l'animatrice

### Planifier une réunion

- L'approche, le format
- Thèmes des séries de réunions
- Idées de réunions
- Thèmes de soutien
- Différents rôles des animatrices et mères actives

### Animer une réunion

- Créer une atmosphère accueillante
- Annonces et rappel des responsabilités de chacun
- Promouvoir la cotisation
- Équilibrer un débat
- S'assurer que l'information LLL est présentée (en pratique ; copie de la référence aux concepts LLL dans *L'Art de l'Allaitement Maternel*)
- Manifester son désaccord avec respect



- Prévenir le mélange des causes
- Limiter le partage d'expérience personnelle
- Encourager la participation des personnes présentes
- Terminer une réunion
- Défis courants pour faciliter une réunion dans votre groupe (et bambins en réunions)

## Superviser la gestion du groupe LLL

### Trésorerie du groupe

- Tenue à jour des comptes
- Gérer les cotisations
- Ventes
- Collecte de fonds

### Bibliothèque du groupe

- Bibliothèques ouvertes ou fermées (et qu'est-ce que votre groupe choisit, et pourquoi)
- Bibliographie LLL, BDG (où trouver une liste à jour ; quels livres sont inclus)
- Recommander des livres aux mères
- Tenir la bibliothèque à jour
- Ranger les éléments de la bibliothèque
- Faire un suivi des livres

### Réunions d'évaluation

- Quand les animatrices de votre groupe en font
- Comment évaluer une réunion
- Importance du compte-rendu
- Co-animer
- Mères actives – recruter, évaluer
- Thèmes appropriés aux réunions d'enrichissement
- Scinder ou démarrer un nouveau groupe
- Auto-évaluation

### Organiser le matériel

- Formulaires (copies de ceux utilisés dans votre groupe/Area/Affilié)
- Ressources de l'animatrice (sur papier, sur votre ordinateur)
- Matériel d'aide téléphonique
- Usage de *Guide de l'Animatrice*

### Gestion du temps

- Equilibrer les responsabilités LLL avec les besoins de la famille
- Prendre des engagements LLL ou les faire évoluer
- Déléguer

### Publicité

- Annonces de réunions ; que faut-il y inclure, où les distribuer

## Se tenir à jour des informations sur l'allaitement

### Réseau de soutien LLL, les CD

- Animatrices de soutien, les CD (qui sont-elles, que font-elles, où trouver leurs coordonnées)
- Organisation de votre Area, réseau d'Areas, Affilié, LLLI (dont les départements des Areas)
- La responsabilité de LLL envers nous

### Publications et documents LLL

- Bylaws LLL\* Déclaration d'inclusivité de LLLI [LLL Inklusivity Statement](#)
- Politiques de LLLI : Appendices 17 « Politique des concepts »\*, 18 « Candidature pour être animatrice »\* \*Voir annexe du LARK
- Le Code International de l'OMS <https://www.llli.org/about/international-who-code/>
- *L'Art de l'Allaitement Maternel, Le Guide de l'Animatrice*
- Publications des animatrices et membres, publications locales
- Comment rejoindre une liste de diffusion pour les animatrices

### Ressources LLL sur Internet

- Pages Web pour les mères, stagiaires, animatrices
- Listes par mail (ce qui est disponible, nétiquette, comment rejoindre une liste)

### Utiliser les ressources non-LLL

- Lecture et écoute critique
- Pourquoi se référer d'abord aux ressources LLL
- Quand une mère a besoin d'aide en dehors du champ d'action de l'animatrice

### Temps de formation continue, ateliers, conférences

- Réunions de secteur
- Ateliers pour les animatrices et/ou les stagiaires
- ATR/Séminaire/ Congrès/ EMS/

## Aider les mères à se renseigner sur le rôle de l'animatrice et se préparer à devenir animatrices LLL

### Identifier les potentielles candidates

- Comment se rapprocher d'une mère
- Quand une mère se rapproche de vous
- Quand il n'y a pas de stagiaire à l'horizon

### Se concerter avec les co-animatrices

- Avant de se rapprocher d'une mère
- Avant de recommander une accréditation à la fin d'une formation
- Quand les stagiaires ou co-animatrices déménagent

## Entretiens préalables

- Ressources pour mener les entretiens préalables
- Quand on se demande si une mère remplit bien les critères requis pour commencer sa formation
- Quand une mère a besoin d'une aide financière pour payer les frais de formation
- Sans oublier l'information nécessaire pour la recommandation par une animatrice (copie du formulaire, comment trouver l'information)

## Soutenir une stagiaire pendant sa formation

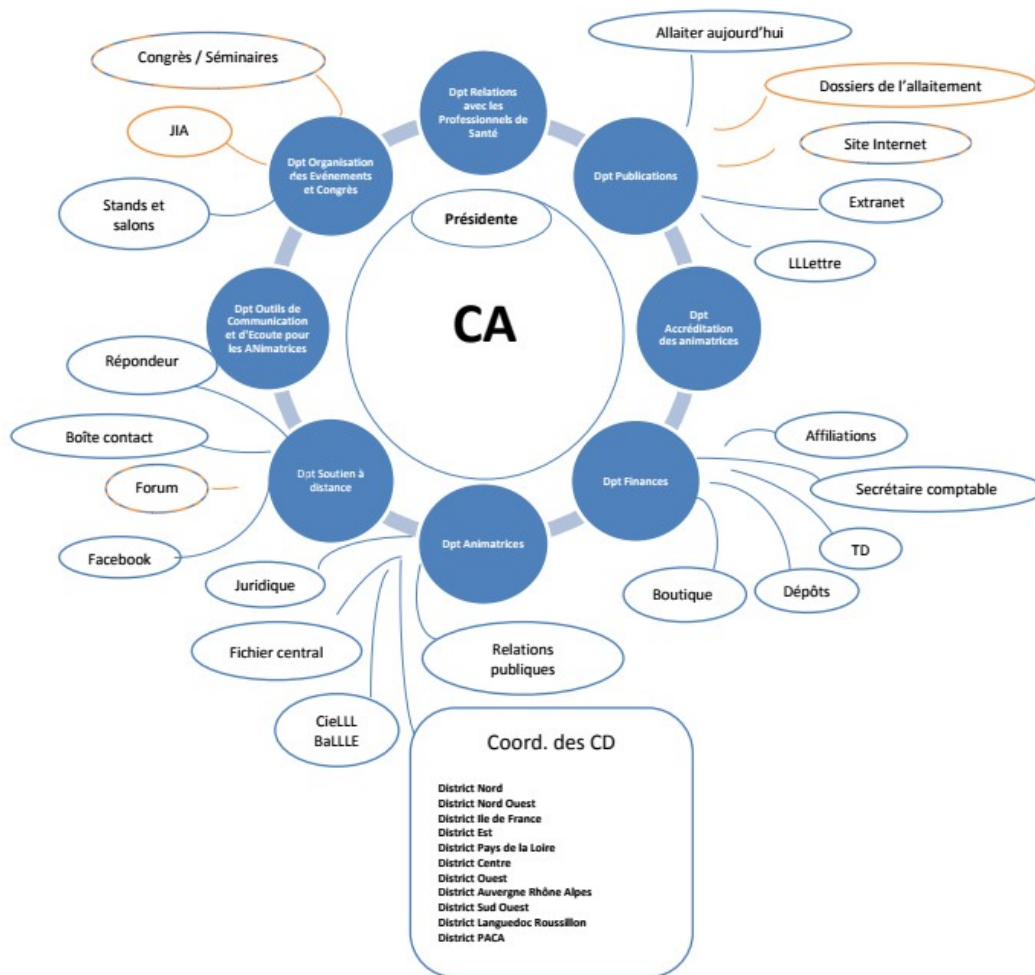
- Critères des compétences pour être animatrice (vos projets pour l'aider à les connaître et évaluer sa compréhension)
- Fournir des opportunités de pratiquer (par exemple, la stagiaire anime une réunion d'enrichissement ou prépare une réunion)
- Montrer le rôle de l'animatrice
- Quand une stagiaire se sent décrocher, ou qu'elle rencontre un obstacle

## Transition vers le statut d'animatrice

- Les préférences de la stagiaire pour commencer à animer
- Partager des tâches réservées à une animatrice avec la nouvelle animatrice
- Notre responsabilité envers LLL et les mères
- Déclaration d'engagement
- Encourager les mères à voir l'ancienne stagiaire comme une animatrice

# Structure de l'association

## LLL France Organigramme Septembre 2016



## Proposer des suggestions au lieu de donner des conseils

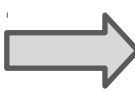
Donner des conseils renvoie souvent un message implicite – un manque de confiance et d'assurance. Les conseils commencent souvent par des expressions comme :

- Vous devez...
- Vous devriez...
- Pourquoi ne faites-vous pas...
- Vous devez faire...
- Pourquoi ne feriez-vous pas...
- Vous ne devez pas...

Quand on donne un conseil	Conséquence possible
La mère suit le conseil et ça fonctionne	La mère risque de ne pas se faire confiance pour prendre la décision d'utiliser l'information dans le conseil et de l'appliquer
La mère suit le conseil et échoue	La mère peut accuser l'animatrice, et l'animatrice et LLL perdent en crédibilité
La mère rejette le conseil et ça fonctionne	La mère ne croit pas en l'information LLL, et l'animatrice et LLL perdent en crédibilité
La mère rejette le conseil et échoue	La mère en veut à l'animatrice ou devient dépendante d'elle et ne croit pas en elle-même

Le fait de proposer de l'information et des suggestions montre du respect pour l'autre personne et l'encourage à choisir ce qui lui convient. Cela peut commencer par des expressions comme :

- Voici ce qu'ont fait d'autres mères dans des situations similaires...
- Que pensez-vous de...
- Beaucoup de mères ont trouvé que...
- Certains bébés semblent avoir besoin de...
- Vous trouverez peut-être que...

En proposant des informations et des suggestions	Conséquence possible
La mère peut prendre elle-même sa décision en étant bien informée	 <p>La mère gagne à la fois en confiance en son propre jugement et en l'animatrice en tant que source d'information fiable. Même si sa décision ne mène pas à l'effet désiré, elle aura appris de sa propre expérience et pourrait faire un choix différent à l'avenir.</p>

## Conseils pour des conversations habiles

- Écouter et se renseigner pour comprendre
- S'abstenir de jugement et partir du principe qu'il y a une bonne intention
- Éviter de généraliser, utiliser le « JE »
- Partager votre pensée – exprimer vos suppositions
- S'autoriser et autoriser les autres à avoir des difficultés à s'exprimer
- Exprimer et accueillir les points de vue divergents
- Respecter le silence – faire attention au rythme
- S'attacher aux problèmes difficiles et importants
- Maintenir la confidentialité
- Être responsable de votre propre participation
- Une conversation à la fois

Adapté à partir d'un article de *Leaven*, Rapport du Board, Recommandations pour une conversation habile, Juin-juillet 2002, Rapport du Board, Trudy Hartt and Jean Moneyhon, Directrices du Board de LLLI.

Les exercices facultatifs peuvent avoir différents noms dans chaque entité.

### <Entraînement facultatif>

#### Entraînement à l'écoute

Lors d'une réunion, vous et votre animatrice observez. Si possible, demandez à une autre animatrice d'être responsable de la réunion. S'il n'y a qu'une animatrice dans votre groupe, vous pouvez tout de même faire cet exercice, ou assister toutes les deux à une réunion d'un autre groupe. Vous rencontrez votre animatrice dans les jours qui suivent pour en discuter.

Notez ce que certaines mères disent durant la réunion, les questions qu'elles posent, les problèmes qu'elles expriment, et/ou quelques réactions à ce que les autres disent.

Considérez :

- Ce que vous « entendez » et ce que l'animatrice « entend »
- Qu'était en train de dire la mère, que demandait-elle, quelles inquiétudes exprimait-elle ?

Comment l'affirmation, la question ou le problème ont-ils été accueillis par les autres personnes : animatrice(s), mères expérimentées à LLL, autres mères ? Comment avez-vous réagi, aussi bien intérieurement que verbalement ?

Considérez :

- Les différentes réponses de l'animatrice et des participantes
- Pourquoi l'animatrice a-t-elle réagi d'une manière particulière

- En quoi cela correspondait aux objectifs de la réunion et la philosophie d'aide de La Leche League
- Les différentes responsabilités de l'animatrice, la personne impliquée dans le groupe, la stagiaire, et les autres participantes de la réunion
- Si vous êtes soucieuse de votre réaction intérieure, c'est peut-être le bon moment pour analyser ces sentiments ; si vous ne pouvez pas les accepter, vous risquez de vous mettre dans une situation stressante en tant qu'animatrice ; ou vous pourriez remarquer qu'au moment où vous analysez vos sentiments, vous prenez conscience de certaines incompréhensions à propos de La Leche League ou du rôle de l'animatrice.

Discutez :

- Quelles réponses particulières ou réactions peuvent être ou ne pas être aidantes pour la mère et pourquoi
- Comment certaines affirmations ou réactions peuvent être modifiées pour devenir plus efficaces.

Incluez, si c'est nécessaire, une discussion sur le vocabulaire, le langage du corps, comment les animatrices donnent le ton des réponses et des réactions du groupe.

Pendant vos discussions, vous pourriez trouver utile de vous référer au *Guide de l'Animatrice* et aux exercices de compétences en communication.

### <Entraînement facultatif>

#### **Entraînement sur les biais:**

##### *Respecter les différences*

Un aspect pour se préparer à être animatrice La Leche League est le développement de compétences en communication. Pour bien faire leur travail, les animatrices doivent entendre ce que l'autre personne est en train de dire. Les « biais » – les choses que nous considérons comme ce qui est « bien » – peuvent interférer avec la communication de différentes façons. Quand nous entendons des idées qui sont différentes des nôtres, nous pouvons nous sentir menacées, concurrencées ou en désaccord. Nous pouvons, sans le vouloir, renvoyer des messages fermant la conversation, ou nous pouvons fermer notre esprit à une nouvelle information.

Par exemple, cela peut être difficile pour nous d'aider des mères qui ont choisi de s'éloigner de leurs bébés ou des parents qui ont recours à des méthodes d'endormissement. Nous risquons de ne pas communiquer la même attention et la même acceptation inconditionnelle que nous accordons aux mères et aux parents dont les choix, quelles qu'en soient les raisons, ressemblent plus aux nôtres. Certaines personnes s'impatientent face à ceux qui résistent aux suggestions, surtout si c'est sur une longue période et qu'il y a eu un investissement en temps et en énergie. Parce que le langage du corps et le ton de la voix communiquent l'essentiel de notre message, l'autre personne peut sentir notre inconfort et se sentir rejetée.

L'exercice suivant peut vous aider à identifier et à vous sentir à l'aise avec vos biais. Quand on reconnaît que l'on a des raisons valables de penser ainsi, nous sommes aussi plus à même de respecter les idées différentes des autres personnes. Alors, les pensées que nous affrontons ne peuvent pas affaiblir ou contrecarrer notre communication avec les autres.

1. Identifiez un choix auquel vous tenez très fort. Par exemple l'accouchement à domicile, le végétarisme, le lit familial, l'instruction en famille, les méthodes de discipline, être mère au foyer...
2. Considérez une opinion que vous soutenez fermement sur ce sujet
3. Identifiez les raisons qui expliquent votre opinion.
4. Reconnaissez votre droit à penser ce que vous pensez.
5. Pensez à quelqu'un qui peut avoir une opinion différente sur ce sujet.
6. Admettez que les autres ont eux aussi le droit d'avoir leurs propres opinions.
7. Réfléchissez à la façon dont vous pourriez soutenir une mère ou un parent qui aurait des idées différentes des vôtres.

En réfléchissant à vos biais dès maintenant, vous pourrez éviter des réactions inutiles ou parasites quand vous animerez des réunions ou quand vous aiderez des mères. Nous devons nous souvenir que le but des animatrices est d'insuffler de l'énergie à la mère en lui donnant l'information dont elle aura besoin pour faire un choix conscient. Nous devons soutenir les mères et les parents en tant qu'experts sur la façon de s'occuper de leur bébé.

### <Entraînement facultatif>

#### Entraînement au mélange des causes

L'objectif de cet exercice est de vous aider à voir quand le mélange des causes peut avoir un impact sur les différentes mères et parents que nous aidons et comment une animatrice peut éviter de mélanger les causes. Chacune des situations suivantes peut donner lieu à un mélange de causes. Vous pouvez en envisager d'autres selon votre localisation ou en fonction de votre propre expérience. Merci d'utiliser cet exercice comme un « point de départ » pour stimuler vos propres réflexions et/ou discussions avec une ou des animatrice(s).

#### Pour chaque situation, demandez-vous :

- Quelle impression erronée peut se faire l'autre personne à propos de ce que LLL croit ou soutient ?
- En quoi le mélange des causes dans cette situation peut décourager quelqu'un de revenir vers LLL ?
- Comment pourrez-vous vous assurer que ce que vous dites reste conforme aux lignes directrices de LLL concernant ce que disent et font les animatrices ?
- Comment répondriez-vous à une question gênante pour vous en raison de fortes croyances personnelles ?

#### Quelques situations possibles :

1. Vous êtes sage-femme et animatrice. L'hôpital où vous travaillez vous a fourni une salle pour les réunions LLL.



2. Vous êtes nutritionniste (ou avez de fortes opinions sur un régime alimentaire particulier), et vous planifiez votre réunion sur le thème n°4.
3. Vous êtes animatrice dans un groupe qui se réunit le soir. Dans la journée, vous avez une entreprise de garderie hors de chez vous. Lors d'une réunion, une mère vous sollicite pour la garde de son enfant.
4. Vos croyances personnelles s'opposent au contrôle des naissances, et une mère vous appelle avec une question concernant la contraception.
5. Vous avez sacrifié un second salaire pour rester à la maison avec vos enfants. Une mère vous demande des informations pour tirer son lait après sa reprise du travail.
6. Vous vivez dans une petite ville et tout le monde connaît... (l'église que vous fréquentez, les opinions politiques que vous défendez, etc...)
7. Une mère membre de votre groupe veut vendre... (des slings, des jouets, etc...) à vos réunions.
8. Un autre groupe bénévole aux objectifs similaires invite votre groupe à participer à leur prochaine présentation/événement.

### Quelques ressources que vous pourrez trouver utiles :

- Mélange des causes à LLL, Cindy Garrison,  
*Leader Today*, 3 avril 2015 <https://www.llli.org/lll-mixing-causes/>
- **Exploration de la nouvelle politique** : "Code éthique: Animatrices avec des intérêts personnels, professionnels ou commerciaux"  
*Leaven*, Janvier-février-mars 07  
LLLI Board of Directors
- **Mélange de causes**, Rosemary Gordon  
*Leaven*, Février-mars 03

## Partie 4

### Lectures/apprentissages de base

---

#### Indispensable :

- *L'Art de l'Allaitement Maternel*
- *Le Guide de l'Animatrice*
- Informations sur l'accouchement

*L'Art de l'Allaitement Maternel* contient des informations de base sur la conduite de l'allaitement, ainsi que des recommandations pratiques pour les parents, qui reflètent la philosophie LLL de l'allaitement et du maternage. La dernière éditions de *L'Art de l'Allaitement Maternel* contient beaucoup plus d'informations sur la conduite de l'allaitement que les précédentes éditions. Beaucoup d'animatrices trouvent que ce livre leur permet de répondre à la plupart des questions qu'elles reçoivent de la part des mères.

**Le Guide de l'Animatrice** : ce livre contient des informations sur le statut d'animatrice et sera une référence que vous utiliserez tout au long de votre carrière d'animatrice.

**Informations sur l'accouchement** : il est également nécessaire de connaître les différents choix d'accouchement, les interventions et expériences, et leur effet sur le démarrage de l'allaitement. Il y a différentes façons de remplir ce prérequis. Certaines stagiaires ont des discussions profondes avec une animatrice qui est bien informée sur ce thème. D'autres stagiaires assistent à des conférences qui analysent ce sujet. Les stagiaires sont aussi invitées à lire un livre sur l'accouchement respecté. L'animatrice de soutien peut partager une bibliographie issue du groupe LLL local. Une autre option est de lire le feuillet du LAD *Accouchement et Allaitement*. Vous pouvez aussi le demander à votre Co-LAD.

Informez votre Co-LAD quand vous avez lu les éléments nécessaires, et envoyez-lui vos commentaires. Par exemple, pensez-vous à un livre en particulier qui pourrait être une bonne ressource pour vous plus tard, ou quelque chose que vous recommanderez aux autres ? Avez-vous des questions ou inquiétudes à propos de ce que vous avez lu ?

#### Recommandé :

Il est important de lire les Règlements de LLL\*. Vous pouvez lire ce document dans l'annexe du LARK. Quand vous signez votre *Déclaration d'Engagement* à la fin de votre formation, vous acceptez de « représenter La Leche League en tant qu'animatrice, en accord avec les Politiques et Règlements de LLLI. »

\*Voir Annexe du LARK.

Il y a aussi beaucoup de livres qui sont chaudement recommandés. Votre animatrice pourra vous dire lesquels elle recommande et lesquels sont les plus populaires auprès des mères de votre groupe. Cela peut vous aider de vous familiariser avec ce qui est disponible, de façon à pouvoir faire des recommandations aux mères et aux parents qui cherchent des livres sur un sujet spécifique.

## **Partie 5**

### ***Exercices de mise en pratique, des questions d'aide et de la gestion du groupe***

---

Bienvenue dans les exercices de mise en pratique! Cet entraînement vous donne l'occasion, avec votre ou vos animatrice(s), de pratiquer et d'évaluer si vous êtes prête à assumer les responsabilités de base d'une animatrice. Avec votre Co-LAD et animatrice(s) de soutien, vous pouvez décider comment vous voudriez travailler sur l'*Aperçu* :

- Durant la formation, comme une partie de vos rencontres régulières avec votre ou vos animatrice(s) de soutien, pour discuter de thèmes et pratiquer les compétences ;
- A la fin de la formation, comme une révision et une pratique formelle des compétences ;
- Un peu des deux, en partie durant la formation et en partie à la fin.

Les thèmes des exercices de mise en pratique sont répartis en deux sections : « Questions d'aide » et « Gestion du groupe ». En tout, il vous faut aborder au moins cinq thèmes dans « Questions d'aide » et trois dans « Gestion du groupe ».

Pour vous préparer aux questions des exercices de mise en pratique, vous pourrez trouver utile de relire *l'Art de l'Allaitement Maternel, le Guide de l'Animatrice*, et d'autres publications LLL appropriées.

**Si vous et votre/vos animatrice(s) décidez d'utiliser les exercices de mise en pratique seulement comme une révision :**

Votre Co-LAD peut choisir cinq thèmes des « Questions d'aide » et trois situations de « Gestion du groupe » pour que vous les pratiquiez, ou vous ou votre animatrice pouvez décider des sujets et situations à aborder. Sous chaque thème sélectionné dans les « Questions d'aide », choisissez au moins une question spécifique à préparer. Prévenez votre animatrice des thèmes et situations que vous allez traiter, pour que l'animatrice se tienne prête à ajouter une perspective différente, de façon à approfondir et à ouvrir la discussion. Si vous le désirez ou en ressentez le besoin, sentez-vous libre d'ajouter des thèmes et des situations par vous-même.

Quand vous êtes prête, contactez votre/vos animatrice(s) pour prévoir la logistique. Certaines stagiaires préfèrent avoir plus d'une animatrice qui participe à leur exercice de mise en pratique, tandis que d'autres se sentent mieux avec une seule. La discussion vous appartient. N'hésitez pas à avoir des notes, des ressources écrites et un accès au site Internet pendant la réunion sur les mises en pratique . Vous pouvez préférer avoir plus d'une session pour vous laisser le temps de réfléchir à la discussion et d'appliquer des suggestions, ou pour

vous adapter aux besoins et à l'emploi du temps de votre famille. Pour chaque session, choisissez le jeu de rôles, la discussion, ou une combinaison de deux formats. Pour simuler un vrai appel d'aide, envisagez le jeu de rôle pour au moins une question des « Questions d'aide ». Votre animatrice de soutien peut vous appeler à l'improviste comme pour un réel appel d'aide ou vous pouvez vous asseoir dos-à-dos quand vous êtes ensemble pour pratiquer des réponses aux questions, sans le langage du corps pour vous aider. Complétez un cahier d'appel d'animatrice pour l'appel. Il est également recommandé que vous vous entraîniez à répondre à une ou deux questions d'aide par mail. Consultez le *Guide de l'Animatrice* (Chapitre 4) pour des suggestions supplémentaires.

### **Evaluation des exercices de mise en pratique :**

Vous devez transmettre votre entraînement aux exercices de mise en pratique à votre Co-LAD, que vous l'ayez utilisé pendant la formation ou à la fin comme une révision formelle. Merci de lire les Questions d'évaluation des mises en pratique à la fin de cet entraînement, avant de faire la session de pratique.

## **Sommaire**

### Questions d'aide

- A. PROBLÈMES DE MAMELONS
- B. INFECTION DU SEIN/CANAUX BOUCHÉS/CHIRURGIE
- C. REFUS DU SEIN/GRÈVE DE TÉTÉE
- D. PRISE DE POIDS/FRÉQUENCE DES TÉTÉES/TROP DE LAIT
- E. CIRCONSTANCES PARTICULIÈRES
- F. NAISSANCE
- G. HOSPITALISATION ET TIRAGE DU LAIT
- H. ALLAITEMENT DE NUIT
- I. DIVERSIFICATION/NUTRITION
- J. REPRISE DU TRAVAIL/ALLAITEMENT ET SÉPARATION
- K. SEVRAGE
- L. GUIDER AVEC AMOUR
- M. ENVIE DE DEVENIR ANIMATRICE
- N. DIVERSITÉ ET INCLUSION
- O. QUESTIONS SPÉCIFIQUES À L'AREA ou À LA STAGIAIRE

### Gestion du groupe

### Questions d'évaluation des exercices de mise en pratique

## Questions d'aide

### A. PROBLÈMES DE MAMELONS

Je suis enceinte de 30 semaines et je souhaite allaiter. J'ai des mamelons ombiliqués et j'ai entendu dire que mon bébé risquait de ne pas pouvoir s'accrocher à mon sein.

Mes mamelons sont crevassés et saignent. Je tire mon lait et je le donne au biberon en attendant qu'ils cicatrisent.

Mon bébé a 6 semaines, et mes mamelons me font toujours mal. Je suis certaine que je le positionne correctement.

Hier, mes mamelons ont été soudain très douloureux et irrités. Mon bébé a 9 mois.

### B. INFECTION DU SEIN/CANAUX BOUCHÉS/CHIRURGIE

J'ai eu une infection du sein. Mon médecin m'a conseillé de sevrer.

J'ai eu trois infections au sein du côté gauche en quatre mois. Ce côté est souvent dur à un endroit, comme s'il ne se vidait pas.

J'ai une zone rouge et douloureuse sur le sein. Mon bébé a quatre mois.

J'ai eu une réduction mammaire quand j'étais plus jeune et je crains que je ne puisse pas allaiter mon bébé.

### C. REFUS DU SEIN/GRÈVE DE TÉTÉE

Mon bébé d'une semaine a eu des biberons et une tétine à la maternité. Maintenant il semble avoir faim tout le temps, mais il ne veut pas téter.

Mon bébé a deux mois. Il se cambre et crie quand j'essaie de l'allaiter.

Ma fille de trois mois n'était pas bien à cause d'un rhume, et maintenant elle ne veut plus téter du tout.

Mon bébé de sept mois s'est mis à téter de moins en moins et maintenant il refuse.

Nous avons déménagé hier dans notre nouvelle maison. Depuis la nuit dernière, ma fille de cinq mois ne veut plus téter. J'ai dû tirer et le lui donner au biberon.

Ma fille va avoir un an dans deux semaines. Hier elle a refusé le sein. Est-elle en train de se sevrer ?

## **D. PRISE DE POIDS/FRÉQUENCE DES TÉTÉES/TROP DE LAIT**

J'allaite mon bébé de deux semaines toutes les deux heures, mais elle tète peu de temps, puis elle s'endort. Elle n'a pas repris son poids de naissance.

Mon bébé de cinq semaines tète tout le temps. Elle prend bien, mais je ne peux pas vivre comme cela tout le temps.

Mon bébé de six semaines s'étouffe et crachote quand le lait arrive, tète frénétiquement, puis il recrache tout.

Le médecin de mon bébé m'a dit de donner un biberon à ma fille de deux mois après chaque tétée, pour qu'elle prenne plus de poids.

Mon bébé tète tout le temps, et à cause de ça mes mamelons me font vraiment très mal. Sa prise de poids est faible. Toute cette peine pour une si petite prise de poids !

## **E. CIRCONSTANCES PARTICULIÈRES**

Mon bébé est né à 32 semaines. L'équipe de l'hôpital dit que je peux allaiter mais veut que je donne des biberons après chaque tétée.

Mon bébé est né prématurément et a commencé à prendre le sein, mais il n'y arrive bien qu'avec un bout de sein.

Mon bébé a une jaunisse. Mon médecin dit que si le niveau de bilirubine de mon bébé continue à augmenter, je devrais arrêter l'allaitement pendant 24-48 heures.

C'est encore très douloureux pour moi d'allaiter. Je pense que c'est parce que mon bébé a un frein de langue.

J'attends des jumeaux. Qu'ai-je besoin de savoir pour les allaiter ?

## **F. NAISSANCE**

Je suis intéressée par l'accouchement à domicile et il paraît que La Leche League est un bon endroit pour en savoir plus sur le sujet. J'ai entendu dire que beaucoup de membres de LLL veulent accoucher à domicile parce que les docteurs et les hôpitaux ne sont vraiment pas coopératifs.

Mon médecin m'a programmé un accouchement par césarienne ; je me demande comment bien démarrer l'allaitement.

Mon amie m'a dit que je dois faire du peau-à-peau après la naissance. Pourquoi est-ce si important ?

J'ai prévu d'accoucher à l'hôpital. Que puis-je faire pour bien démarrer l'allaitement ?

## **G. HOSPITALISATION ET TIRAGE DU LAIT**

Mon bébé est né prématurément. Je tire mon lait, mais je remarque que ma production a baissé.

Mon bébé de trois mois est à l'hôpital et il ne peut pas téter.

Je vais à l'hôpital pour une opération la semaine prochaine. Mon bébé de quatre mois est allaité exclusivement et on m'a dit que je ne pourrais pas l'allaiter pendant environ dix-huit heures.

J'ai décidé de ne pas allaiter mais je voudrais que mon bébé ait mon lait.

## **H. ALLAITEMENT DE NUIT**

Mon bébé de six mois se réveille souvent la nuit, et mon mari pense que lui donner un biberon résoudra ce problème.

Mon bébé de dix-huit mois ne mange pas beaucoup de solides et finit par téter six ou sept fois par nuit. La fatigue qui en résulte me rend énervée, et je songe à le sevrer.

Ma fille dort toujours dans le lit avec nous mais mon conjoint pense qu'il est temps pour elle d'aller dans son propre lit. Elle a maintenant un an.

Mon bébé s'est mis à se réveiller plus souvent pour téter la nuit. Je viens juste de reprendre le travail et je sens que je ne dors pas assez. Je ne veux pas sevrer mais je ne sais pas comment je vais tenir le coup !

## **I. DIVERSIFICATION/NUTRITION**

J'ai l'impression que je n'ai pas d'énergie. Mon bébé m'occupe tellement que je n'ai pas le temps de préparer les repas.

Mon bébé a sept mois et n'est pas intéressé par les solides. Comment puis-je la faire manger ?

J'ai peur d'avoir mangé un aliment qui aurait pu altérer la qualité de mon lait.

Mon fils de quatre mois est très grincheux et a beaucoup de gaz. Est-ce que ça vient de quelque chose que j'ai mangé ?

Mon médecin m'a conseillé de donner des céréales de riz à mon bébé de quatre mois.

## **J. REPRISE DU TRAVAIL/ALLAITEMENT ET SÉPARATION**

Je reprends le travail dans quatre semaines. Mon bébé de huit semaines refuse de prendre le biberon.

Je serai bientôt de retour au travail. J'ai besoin de savoir à quelle fréquence tirer mon lait, et comment le stocker et le décongeler. Et d'ailleurs, de combien de lait a besoin un bébé de trois mois ?

J'ai repris le travail il y a deux mois quand mon bébé avait cinq mois, et tout allait bien jusqu'à maintenant. Maintenant elle crie quand je la laisse et ne veut que moi quand nous sommes à la maison. Mon mari n'est pas content et dit que c'est à cause de l'allaitement.

Mes collègues et mon patron me harcèlent pour que je retourne travailler, mais pour être honnête, j'aimerais mieux rester à la maison avec mon bébé.

Mon conjoint et moi aimions sortir avant l'arrivée du bébé, mais maintenant nous n'allons nulle part seuls. Cette partie de notre vie nous manque.

Je tire mon lait au travail pour mon bébé mais j'obtiens moins de lait.

Mon patron ne veut pas me donner du temps ou une salle pour tirer mon lait au travail. Que faire ?

## **K. SEVRAGE**

J'allaite mon bébé depuis six semaines, mais je n'aime vraiment pas ça.

Mon bébé de six mois me mord, donc je devine que c'est le moment d'arrêter l'allaitement.

Mon médecin dit que j'ai besoin d'être opérée et il m'a conseillé de sevrer mon bébé de dix mois à cause des médicaments que j'aurai à prendre.

Mon bébé a un an et ne tète que quatre fois par jour. J'ai bien réfléchi et j'ai décidé que je veux vraiment le sevrer.

Je suis enceinte de trois mois et ma fille de deux ans et demi tète autant qu'un nouveau-né.

J'adore allaiter ma fille de trois ans, mais récemment j'ai éprouvé des sentiments désagréables et je ne sais pas quoi en penser.

## **L. GUIDER AVEC AMOUR**

Mon fils de dix-huit mois s'est mis à mordre les autres enfants.

Ma fille de deux ans touche à tout et ne m'écoute pas. Je sens que je perds le contrôle dans mon rôle de parent.

Tout le monde dit que je gâte trop mon enfant de trois ans.



## M. ENVIE DE DEVENIR ANIMATRICE

Je suis à la recherche de LLL depuis que nous avons déménagé ici il y a trois mois. J'allais aux réunions là où j'habitais avant et j'étais sur le point de commencer la formation quand nous avons déménagé.

Je voudrais devenir animatrice ; que dois-je faire ?

Je suis une mère célibataire et je me demande si je peux devenir animatrice, parce qu'un des concepts parle du soutien des pères. Je ne suis pas mariée et le père de mon bébé n'est pas impliqué.

## N. DIVERSITÉ ET INCLUSION

Je suis aveugle et je me demande si mon bébé prend le sein correctement.

Je ne parle pas bien votre langue. Je viens d'un autre pays. Puis-je quand même venir aux réunions de La Leche League ?

## O. QUESTIONS SPÉCIFIQUES À L'AREA ou À LA STAGIAIRE

La Co-LAD pourra suggérer des questions spécifiques à l'Area et/ou qui serait utiles pour une stagiaire en particulier.

### Gestion du groupe

1. Une discussion sur l'importance de l'allaitement tourne à l'attaque contre le lait artificiel. Une femme enceinte, au bord des larmes, dit : « j'ai dû utiliser du lait artificiel avec mon premier bébé parce qu'il avait la jaunisse. Je veux absolument allaiter celui-ci, mais à vous entendre, je me sens mauvaise mère. » (Réunion 1)
2. Après beaucoup de commentaires sur les porte-bébés et exemplaires de *l'Art de l'Allaitement Maternel*, une femme enceinte annonce : « Ma belle-sœur vient de m'offrir un week-end pour deux lorsque le bébé aura quatre mois. Je trouve que c'est un cadeau merveilleux. » (Réunion 2)
3. Une grand-mère affirme que les bébés ont besoin de règles fermes dès leur plus jeune âge. Elle a élevé ses enfants de cette façon et a obtenu d'excellents résultats. Elle affirme que les parents qui prennent leurs bébés et les allaitent à la demande vont les gâter. Cela causera, selon elle, de futurs problèmes pour eux-mêmes. (Réunion 3)

4. Une mère qui avait fait des changements dans l'alimentation familiale pour avoir une grossesse plus saine se retrouve à cuisiner des repas rapides et moins nutritifs. Même si son objectif est de garder une alimentation saine, elle dit : « Je ne peux pas cuisiner et porter mon bébé en même temps. » (Réunion 4)
5. Le groupe est nombreux – vingt participantes avec des bébés et des bambins – et il y a plusieurs apartés.
6. Dans votre réunion, une mère détourne la discussion vers le thème de l'immunité [homéopathie, véganisme, instruction en famille, etc...]. Plusieurs autres participantes donnent leur opinion.
7. Un parent ayant un problème médical important monopolise la parole. Les autres mères semblent distraites et ennuyées.
8. Cet après-midi, il y a trois bambins à votre réunion et ils s'amuse bryamment. Leurs mères prêtent plus attention à la discussion qu'à leurs enfants.
9. Une mère d'un bébé de dix-huit mois est épuisée de l'allaiter trois fois par nuit. Ils partagent leur lit une partie de la nuit. Son mari est mécontent de cette situation. Elle cherche désespérément de l'aide et se demande quoi faire. Pendant la réunion, elle entend beaucoup d'opinions tranchées, allant de « c'est le comportement normal d'un bébé, nous devons tous apprendre à vivre avec », à « tu dois apprendre à ton bébé à dormir ».
10. Une toute nouvelle mère, enceinte, semble choquée en entendant deux parents discuter des mérites du co-allaitement en réunion.
11. Les participantes de la réunion sont très semblables. La plupart ont environ le même âge, viennent du même groupe ethnique et ont le même niveau socio-économique. Le groupe voudrait inclure d'autres populations dans la communauté.
12. Une nouvelle personne dans votre groupe commence à donner des informations de façon très autoritaire. En plus, ses informations sont erronées.
13. Un enfant de deux ans arrache un jouet à un autre enfant. Quand cela arrive pour la deuxième fois, vous attirez l'attention de la mère. Elle s'excuse mais vous remarquez qu'elle ne revient pas aux réunions suivantes.
14. Vous assumez la responsabilité d'un groupe qui existe depuis longtemps avec une dette de 20€ à la banque. Seulement deux cotisations ont été enregistrées l'année dernière, alors qu'il y a huit à dix participantes à la plupart des réunions et une à deux nouvelles par mois. L'introduction et la présentation de la cotisation doivent changer, mais comment ?

15. Une stagiaire venue d'une autre Area vient de s'installer dans votre ville et rejoint votre groupe. Elle fait remarquer que la bibliothèque du groupe est dépassée et qu'elle ne sert pas beaucoup.

16. Vous êtes une animatrice isolée et dépassée. Que pouvez-vous faire ?

17. Vous recevez un appel demandant si le lieu de réunion est accessible en fauteuil roulant.

## QUESTIONS SPÉCIFIQUES À L'AREA ou AU GROUPE

La Co-LAD pourra suggérer des questions spécifiques à l'Area et/ou qui serait utiles pour le groupe de la stagiaire en particulier.

### Questions d'évaluation des exercices de mise en pratique

Merci de communiquer à la Co-LAD si vous pratiquez les exercices de mise en pratique pendant la formation ou vers la fin. Utilisez les questions suivantes pour vous guider.

Décrivez le contexte de ces exercices. Quand/où vous êtes-vous réunies, qui était présente, etc... ?

- Quelles situations avez-vous choisies ? Décrivez les formats que vous avez utilisés.
- Quelles parties de votre travail sur ces exercices ont été les plus précieuses ?
- Y a-t-il des points que vous avez besoin d'approfondir ? Y a-t-il des points de désaccord entre les suggestions de l'animatrice et votre compréhension de la philosophie LLL ? Si c'est le cas, merci de préciser.

Quand vous avez terminé les exercices de mise en pratique, répondez aussi à ces questions :

- Comment ces exercices vous a-t-il aidés à vous préparer à être animatrice LLL ? Vous sentez-vous prête à assumer les responsabilités de l'animatrice ?
- Dans quelle mesure le LAD vous a-t-il bien soutenue dans votre préparation pour être animatrice ? Comment pourrions-nous être plus aidantes pour les futures stagiaires ?

Avant que le LAD puisse donner suite à votre formation, la Co-LAD a besoin d'un retour de votre part et de la part de la ou des animatrice(s) qui ont participé à l'entraînement des exercices de mise en pratique.

## Partie 6

### Documents à signer pour finir, transition vers le statut d'animatrice

---

#### **Déclaration d'engagement**

Quand vous avez terminé votre formation, votre Co-LAD vous enverra la Déclaration d'engagement. Vous signerez ce formulaire, le renverrez et payerez la contribution demandée dans le document que vous recevez. Votre signature sur le formulaire confirmera l'engagement suivant :

*J'adhère personnellement au concept du maternage par l'allaitement, tel qu'il est présenté dans l'Art de l'Allaitement Maternel et autres publications de LLLI. Je m'engage à représenter La Leche League en tant qu'animatrice, en accord avec les statuts et la politique de La Leche League International. Si, pour quelque raison que ce soit, je trouve que je ne peux plus représenter La Leche League selon cet engagement, je renoncerai à être animatrice.*

Quand votre Co-LAD vous informe que votre déclaration d'engagement est signée et que votre contribution ont été bien reçues, vous serez accréditée en tant qu'animatrice LLL, en mesure d'animer des réunions, d'aider les mères, et de représenter LLL. Votre Co-LAD s'assurera que votre nouveau statut a été annoncé dans l'Area pour que vous puissiez accéder aux ressources LLL. Quand LLLI reçoit votre Déclaration d'engagement, votre statut sera enregistré en tant qu'animatrice dans la base de données de LLLI.

#### **Indications pour la transition**

C'est une bonne idée de commencer par animer des réunions et aider par téléphone avant d'ajouter d'autres responsabilités. Plus tôt vous commencez, plus vite votre expérience et votre confiance grandiront !

Les relations de travail que vous avez établies avec les animatrices durant votre formation pourront s'appliquer à votre travail de co-animatrices. Il n'y a pas d'ancienneté chez les animatrices ; nous travaillons entre égales et les animatrices contribuent par leurs propres expériences et leur compréhension de ce qu'est une animatrice. Le *Guide de l'Animatrice* propose beaucoup de suggestions pour travailler entre co-animatrices. Les autres animatrices et vous pouvez vous réunir pour décider qui sera responsable de chaque tâche réservée aux animatrices dans le groupe.

Bien que les titres puissent être différents en fonction du réseau de soutien dans votre Area, un membre du département des animatrices pourra être votre animatrice de soutien maintenant que vous avez terminé votre travail avec le LAD. Elles seront heureuses de répondre à vos questions pendant que vous démarrez votre activité d'animatrice.

En tant que stagiaire, vous assimilez beaucoup d'informations. Continuer cet apprentissage est une responsabilité de base de l'animatrice. Vous pouvez rester à jour en lisant *Allaiter Aujourd'hui*, la *LLLette*, et d'autres publications ; en parlant avec d'autres animatrices ; en assistant à des séminaires et congrès, des ateliers d'enrichissement pour les animatrices

(ATR) / des journées cohésion pour les animatrices, et d'autres occasions d'enrichissement. Cela vous aidera à garder des ressources actuelles, pour vous permettre d'apporter des informations exactes et utiles aux mères.

**Que faire si vous n'avez pas reçu les publications des animatrices que vous attendez**

Contactez votre coordinatrice de district (CD) ou la coordinatrice des animatrices (ACL). Si votre Area comporte une Administratrice des données de l'Area, elle sera en mesure de vous aider.