

Traduction de la partie 5 du LARK (pages 38 à 50)

Part 5 : Pour les animatrices : Les exercices de mise en pratique, des questions d'aide et de gestion de groupe

Bienvenue dans la partie des *exercices de mise en pratique, des questions d'aide et de gestion du groupe* !

Cet exercice offre aux stagiaires l'opportunité de pratiquer les responsabilités de base de l'animatrice LLL et d'échanger avec vous. Votre rôle, en tant qu'animatrice, est fondamental lorsque la stagiaire travaille sur les *exercices de mise en pratique*. Vous remplirez votre rôle en offrant un soutien chaleureux et en donnant un retour précis sur chaque travail de stagiaires.

Avec le LAD et la stagiaire, choisissez votre manière de travailler les *exercices de mise en pratique* :

- Soit tout au long du temps de formation, de manière régulière en abordant avec la stagiaire les différents sujets et les compétences pratiques.
- Soit à la fin de la formation, en guise d'évaluation des compétences acquises.
- Soit en combinant ces deux manières, tout au long de la formation mais aussi à la fin.

Les sujets abordés dans les *Mises en pratique* sont divisés en deux parties : « questions d'aide » et « gestion de groupe ». A la fin de la formation, il est demandé à la stagiaire d'avoir balayé au moins 5 sujets différents des questions d'aide et trois concernant la gestion de groupe.

Les exercices de mise en pratique du Guide de la Stagiaire regroupent uniquement les questions de base de chaque thème dans la partie « Questions d'aide ». Ce guide propose des questions supplémentaires afin de vous aider à étoffer les échanges avec votre stagiaire. Vous pouvez les utiliser afin de refléter le point de vue des différentes mères et des parents, ou bien pour montrer comment les commentaires d'une même personne peuvent évoluer au cours d'une même discussion. Sentez-vous libre d'utiliser autant de cas concrets que vous en avez besoin afin d'approfondir au mieux la conversation. Vous pourrez également ajouter d'autres points de vue rencontrés au cours de votre expérience en rapport avec les questions abordées.

Il peut être utile de se procurer les documents suivant lors des séances de ces exercices de mise en pratique: L'Art de l'Allaitement Maternel, le Guide de l'Animatrice, le site LLL et toutes autres publications LLL pertinentes. Les exercices de mise en pratique vous permettent aussi d'aborder avec votre stagiaire l'usage du cahier d'appel, du questionnaire médical et du compte-rendu de réunion.

Si vous et votre stagiaire décidez d'utiliser les exercices de mise en pratique uniquement comme une compilation d'exercices : la représentante du LAD pourra choisir les 5 thèmes que devra travailler la stagiaire dans la partie Questions d'aide et les trois thèmes qu'elle approfondira dans la partie Gestion de groupe. Essayez de commencer avec un sujet familier à la stagiaire. Et incluez également dans vos échanges un sujet moins familier et que la stagiaire aimerait approfondir. Si vous pensez que cela peut servir, vous pouvez aborder d'autres sujets et situations – même maintenant ou après l'accréditation.

La stagiaire pourra choisir la ou les animatrices qui participeront à ces exercices de mise en pratiques si vous utilisez ces exercices comme une compilation d'exercices. Certaines stagiaires aiment en effet

que plusieurs animatrices soient présentes. Vous pouvez également suggérer plusieurs rendez-vous pour les exercices afin d'offrir, entre les séances, un temps de réflexion sur vos échanges et de laisser à la stagiaire le temps d'appliquer vos suggestions lors des jeux de rôles. Il est recommandé de s'entraîner au moins une fois à répondre aux questions par téléphone ou assises dos à dos si vous êtes en présence de votre stagiaire, afin de simuler un appel sans avoir accès au langage corporel. Il sera opportun de traiter également au moins une question par mail.

Évaluation des exercices de mises en pratique :

Vous et votre stagiaire devrez faire un retour sur la pratique de ces exercices à la Co-Lad de la stagiaire, que vous utilisiez ces exercices comme des exercices réguliers ou comme une évaluation finale. Lisez attentivement les questions d'évaluation des exercices de mise en pratique à la fin de ces exercices avant de commencer à travailler dessus.

Table des matières

Questions d'aide

- A. Problèmes de mamelons
- B. Infection du sein / canaux bouchés / chirurgie mammaire
- C. Refus du sein / grève de la 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 de 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.

- *Mon médecin me suggère de porter des coupelles d'allaitement pour faire ressortir le mamelon.*
- *Une amie, qui a les mamelons ombiliqués, utilise des bouts de sein.*
- *J'ai lu que le tire-lait était efficace pour faire sortir les mamelons.*

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

- *Nous sommes rentrés de la maternité depuis une semaine et mon bébé a retrouvé son poids de naissance.*
- *Ma mère me dit que je devrais sécher mes mamelons avec un sèche-cheveux après chaque tirage de lait.*
- *J'arrive à tirer beaucoup de lait et cela ne me fait pas mal contrairement à l'allaitement au sein. Mon bébé prend bien le biberon. Peut-être que je devrais continuer le tire-allaitement même après la guérison des crevasses.*

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

- *Je suis sur le point d'arrêter ; je ne supporte plus la douleur.*
- *Le médecin m'a dit d'espacer les tétées afin de laisser le temps à mes seins de se remplir complètement.*
- *J'ai pris des antibiotiques et mon bébé a un érythème fessier.*

Hier, mes mamelons sont devenus subitement très douloureux et me démangent. Mon bébé a 9 mois.

- *J'ai vu mon médecin et il m'a prescrit des médicaments pour mes mamelons. Il a dit qu'il n'y avait pas de signe de muguet dans la bouche de mon bébé et qu'il n'avait donc pas besoin d'être traité.*
- *J'ai déjà eu 2 infections à champignons avec ce bébé. Comment puis-je éviter une nouvelle récurrence ?*

B. Infection du sein / canaux bouchés / chirurgie mammaire

J'ai une infection au sein. Mon médecin me conseille de sevrer mon bébé.

- *Je ne veux pas arrêter l'allaitement.*
- *Mon médecin me dit que les antibiotiques passeront dans mon lait et que mon lait deviendra mauvais pour mon bébé.*
- *Mon bébé est plus vieux maintenant, tout le monde me dit de le sevrer et que si je ne l'allaitais pas, ce type d'infection n'arriverait pas.*

J'ai eu 3 infections au sein gauche en 4 mois. Ce côté me semble souvent dur à un endroit, comme s'il était mal drainé.

- *Mon bébé n'aime pas téter ce côté / ne tète pas bien de ce côté.*
- *J'ai essayé de reprendre un allaitement plus régulier maintenant que mon bébé est plus âgé.*
- *Je me sens toujours mieux après quelques jours sous antibiotiques.*

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

- *Il a commencé la diversification récemment.*
- *Il commence également à faire ses nuits.*
- *Il lâche souvent le sein pour regarder autour de lui – c'est difficile de le faire téter car il manque d'intérêt pour le sein.*

J'ai eu une réduction mammaire lorsque j'étais plus jeune et j'ai peur de ne pas pouvoir allaiter mon bébé.

- *Je ne veux pas utiliser de lait artificiel.*
- *Savez-vous comment faire pour me procurer du lait humain ?*

C. Refus du sein / grève de la tétée

Mon bébé, âgé d'une semaine, a reçu des biberons et une tétine à la maternité. Maintenant, j'ai l'impression qu'il a tout le temps faim mais il ne veut pas téter.

- *Je ne suis pas certaine d'avoir assez de lait. Je n'arrive qu'à tirer 30 ml par tirage.*
- *J'ai du mal à réveiller mon bébé.*
- *Mon conjoint me suggère de tirer mon lait uniquement et de le donner au biberon à notre bébé.*

Mon bébé a 2 mois. Il se cambre et pleure quand j'essaye de l'allaiter.

- *J'ai énormément de lait. Cela gicle partout. J'ai peur que mon bébé soit effrayé par tout ce lait qui arrive si vite !*
- *On m'a dit d'essayer de l'allaiter allongée. Comment faire concrètement ?*
- *Une amie m'a suggéré de tirer mon lait juste avant de mettre le bébé au sein.*

Ma fille de trois mois est enrhumée et refuse de téter.

- *J'ai peur qu'elle ne se déshydrate. Dois-je lui donner un biberon ?*
- *Nous aimons beaucoup cette relation d'allaitement. Je ne veux pas la sevrer.*
- *Elle ne mange pas encore ; elle ne prend que mon lait.*

Mon bébé de 7 mois tète de moins en moins ces temps-ci et maintenant, il refuse le sein.

- *Nous venons de déménager/mon mari vient de perdre son travail/nous avons eu de nombreuses visites pendant les vacances.*
- *J'ai tiré mon lait que je donne dans un gobelet, comme cela, il a quelque chose à manger ;*
- *Il commence à sucer son pouce.*
- *Il tète un tout petit peu lorsqu'il somnole mais s'arrête dès qu'il réalise ce qu'il est en train de faire.*
- *Il m'a mordu et cela m'a fait crier et je l'ai retiré précipitamment du sein.*

Nous avons emménagé hier dans notre nouvelle maison. Depuis la nuit dernière, ma fille de 5 mois n'a pas tété. Je suis obligée de tirer mon lait et de lui donner au biberon.

- *J'ai énormément de déballage de cartons à faire.*
- *Je suis inquiète car elle n'est pas encore attirée par les solides pour l'instant.*
- *J'ai allaité mon fils et je n'ai pas aimé tirer mon lait et lui donner au biberon.*

Ma fille aura un an dans quelques semaines. Hier, elle a refusé le sein. Est-elle en train de se sevrer ?

- **Elle aime manger ce que nous mangeons.**
- **Je crois qu'elle est enrhumée, comme sa sœur.**

D. Prise de poids/rythme des tétées/trop de lait

J'allaite mon bébé de 2 semaines toutes les deux heures, mais elle tète un court moment puis s'endort. Elle n'a pas encore repris son poids de naissance.

- *Je compte le temps entre deux tétées à partir de la fin d'une tétée jusqu'au début de la suivante.*
- *Je suis épuisée, même si elle dort 6 à 8 heures d'affilée la nuit.*
- *Elle tète mieux lorsque mon aîné, qui a 3 ans, est calme.*

J'allaite ma fille de 5 semaines en permanence. Elle prend bien du poids mais je ne peux pas vivre comme cela éternellement.

- *Je pense qu'elle devrait avoir plus d'horaires maintenant.*
- *C'est très dérangent car elle veut toujours téter, même en public.*
- *Je suis épuisée.*

Mon bébé de 6 semaines s'étouffe et toussote lorsque mon lait sort du sein, il tète frénétiquement puis régurgite tout.

- *J'ai énormément de fuites de lait.*
- *J'allaite 10 minutes sur un premier sein et ensuite je change de sein.*
- *Je l'allaite toutes les 3 à 4 heures – avec des plages plus longues la nuit.*
- *Il aime sucer sa sucette entre les tétées.*
- *Mes seins me font mal en début de tétée.*

Le pédiatre m'a dit de donner à ma fille de 2 mois un biberon après chaque tétée afin qu'elle prenne plus de poids.

- *En 4 semaines, elle a pris 365 grammes.*
- *Elle dort 8 heures d'affilée la nuit.*
- *Je ne veux pas lui donner de biberon. Cela ne ferait que diminuer ma lactation, n'est-ce pas ?*
- *Elle est facilement distraite.*
- *Elle ne prend que 70 à 80 grammes à chaque tétée.*

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 !

- *Mes mamelons sont larges et ne vont pas bien dans sa toute petite bouche.*
- *Il lâche le sein et détourne la tête.*
- *Mes seins sont durs comme de la pierre.*

E. Circonstances particulières

Mon bébé est né à 32 semaines. Le personnel soignant m'a dit que je pouvais allaiter mais je devais compléter après chaque tétée avec un biberon.

- *J'ai d'autres enfants à la maison et je ne peux aller à l'hôpital qu'une fois par jour pour allaiter.*
- *Une amie, qui a eu un bébé prématuré, m'a dit de demander aux infirmières de faire des tétées-pesées.*
- *J'ai allaité mes autres enfants et j'entends de nombreuses déglutitions lorsque mon bébé tète.*

Mon bébé est né prématurément et il a commencé à téter au sein mais il ne le fait uniquement avec les bouts de sein.

- *J'ai lu que les bouts de sein n'étaient pas recommandés pour l'allaitement.*
- *J'ai allaité mes autres enfants et je déteste tirer mon lait et utiliser des bouts de seins. Je trouve cela contre-nature.*

Mon bébé a la jaunisse. Le médecin dit que si le taux de bilirubine continue d'augmenter, je devrais arrêter d'allaiter pendant 24-48 heures.

- *Mon bébé a 3 jours et il est en photothérapie sous les lumières bleues, à la nurserie de l'hôpital.*
- *Ma montée de lait arrive.*
- *Mon bébé a 1 semaine et nous sommes rentrés à la maison.*
- *J'ai eu une césarienne et mon bébé semble toujours somnolent.*
- *Je donne des biberons d'eau à mon bébé, comme on me l'a demandé à l'hôpital.*

C'est toujours douloureux d'allaiter. Je pense que mon bébé a un frein de langue.

- *Le pédiatre ne pense pas qu'il faille intervenir.*
- *Ma mère m'a dit que j'avais un frein de langue et qu'elle n'a pas réussi à m'allaiter.*
- *Pourriez-vous jeter un œil à mon bébé et me dire s'il a un frein de langue ?*

J'attends des jumeaux. Que dois-je savoir si je souhaite les allaiter ?

- *C'est ma première grossesse.*
- *J'ai allaité mon fils et ma fille plus d'un an. J'ai déjà vu des mamans allaiter souvent leurs jumeaux en même temps.*

F. Naissance

J'envisage d'accoucher à la maison et j'ai cru comprendre que La Leche League était le bon endroit pour en savoir plus à ce sujet. J'ai entendu dire que de nombreux membres de LLL souhaitent accoucher à la maison parce que les médecins et les hôpitaux sont peu coopératifs.

- *Mon dernier accouchement a été une expérience terrible.*
- *Je veux que mon aînée soit présente sans que l'expérience ne l'effraye.*
- *J'ai peur des interventions médicales.*
- *Quels médecins et quels hôpitaux LLL recommande-t-elle ?*

Mon médecin me préconise une naissance par césarienne. Je me demande comment allaiter après la césarienne pour bien démarrer mon allaitement.

- *Combien de temps dois-je attendre avant de pouvoir allaiter mon bébé ?*
- *Puis-je demander une chambre individuelle ?*
- *N'aurais-je pas reçu trop de médicaments pour allaiter ?*
- *J'ai peur que les anesthésiants passent dans le lait.*
- *Quels sont les effets d'une césarienne sur l'allaitement ?*

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

- *J'aurai probablement une césarienne.*
- *Que se passera-t-il si mon bébé a un problème et que je ne peux pas faire de peau-à-peau ? Est-ce que je pourrais quand même l'allaiter ?*

Je vais accoucher à la maternité. Que puis-je faire pour bien démarrer l'allaitement ?

- *Pendant la visite de présentation de la maternité, le personnel m'a dit que mon bébé irait à la nurserie juste après la naissance pour faire des examens.*
- *J'ai prévu d'accoucher par voie basse mais je ne sais pas si je prendrais des analgésiques pendant le travail.*

- *Beaucoup de parents laissent leurs bébés à la nurserie la nuit. Suis-je obligée de le faire également ?*

G. Hospitalisation et tire-lait

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

- *Mon bébé n'a jamais tété au sein.*
- *J'ai peur de ne plus avoir de lait du tout lorsqu'il pourra téter.*
- *Peut-être que je devrais abandonner. Au moins, elle aura du lait.*
- *Comment puis-je augmenter ma lactation ?*
- *L'hôpital pasteurise mon lait et le donne dans un biberon. Le personnel me dit que je peux transmettre des infections mon bébé si je mets directement au sein.*

Mon bébé de 3 mois est hospitalisé et il ne peut pas téter.

- *Pourriez-vous venir chez moi me montrer comment utiliser le tire-lait ?*
- *Comment puis-je maintenir ma lactation ? J'obtiens tellement peu en tirant.*
- *Le personnel de l'hôpital me décourage de rester avec mon bébé.*
- *Le docteur me dit que le lait artificiel est aussi bon que le lait humain.*

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.

- *Je n'ai pas de tire-lait.*
- *Je n'ai jamais été loin de mon bébé pendant une nuit entière.*
- *Est-ce que mon bébé voudra encore téter ? Je ne veux pas le sevrer.*

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

- *L'une de mes amies a du lait en trop dans son congélateur.*
- *Quel est le meilleur tire-lait ?*
- *Combien de temps devrais-je tirer mon lait pour mon bébé ?*
- *Je n'ai pas les moyens d'acheter un tire-lait.*

H. Allaitement de nuit

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

- *Mon compagnon est gêné lorsque je me relève la nuit.*
- *Ma fille est en pleine poussée dentaire.*
- *J'ai repris des études à mi-temps récemment.*
- *J'ai besoin d'un sommeil ininterrompu.*

Mon bambin de 18 mois ne mange pas beaucoup de solides et tète encore 6 ou 7 fois par nuit. La fatigue qui en résulte me rend irritable et je songe à le sevrer.

- *Il n'arrête jamais de bouger la journée et ne tète que pendant que le lait sort.*
- *Il dormait mieux la nuit lorsqu'il était plus jeune, il tète plus maintenant que lorsqu'il était nouveau-né !*
- *Le bambin de ma sœur est nourri au biberon et il dort toute la nuit.*
- *L'une de mes amies m'a dit qu'elle avait résolu ce problème avec son petit en suivant un programme spécifique qui « entraîne » le bébé à dormir.*

Ma fille dort encore avec nous mais mon compagnon pense qu'il est temps qu'elle dorme dans son lit. Elle a un an.

- *Elle commence sa nuit dans son lit.*
- *Mon conjoint a peur qu'elle n'accepte jamais son propre lit.*
- *Je suis tellement fatiguée d'allaiter toute la nuit. Mon conjoint dit que c'est parce que notre fille est dans le même lit que nous.*
- *Je ne connais personne d'autre qui dort avec son bébé.*

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 !

- *J'ai essayé de ne pas l'allaiter mais il pleure tellement !*
- *Une amie m'a conseillé de suivre un programme d'entraînement au sommeil afin que mon bébé apprenne à dormir toute la nuit.*
- *Je sais que je manque à mon bébé la journée et qu'il a besoin d'être avec moi la nuit.*
- *Si mon bébé dormait toute la nuit, est-ce que cela aurait un impact sur ma lactation ?*

I. Diversification / alimentation

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

- *Mon aîné a deux ans.*
- *J'essaye de perdre du poids.*
- *Je redoute de manger de tout de peur d'occasionner des coliques à mon bébé.*
- *Quels compléments alimentaires puis-je prendre ?*
- *Je ne peux pas me permettre de faire mes courses en magasin diététique.*

Mon bébé a 7 mois et n'est pas intéressé par les solides. Comment puis-je faire pour qu'il se mette à manger ?

- *Mon médecin dit qu'il doit ingérer plus de fer.*
- *Mon bébé prend du poids aussi rapidement qu'avant.*
- *Nous avons des allergies dans la famille.*
- *Ma mère dit qu'il faut le sevrer et qu'ensuite, il mangera.*
- *Je suis épuisée par les nombreuses tétées que mon bébé demande. Si il mange des solides, il tètera moins, n'est-ce pas ?*

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

- *Mon médecin m'a recommandé un régime pour éviter les allergies.*
- *Pour éviter les coliques, je ne bois pas de lait et ne mange ni fromage, ni lentilles.*
- *J'ai éliminé de mon alimentation tous les aliments qui pourraient donner mauvais goût à mon lait.*
- *Mon bébé a eu des poussées d'eczéma le mois dernier.*
- *Le médecin dit que ses selles sont anormales pour son âge.*

Mon fils de 4 mois est très grincheux et a beaucoup de gaz. Est-ce que cela pourrait venir de mon alimentation ?

- *La nuit dernière, j'ai mangé de la nourriture épicée avec beaucoup d'oignons.*
- *Mon bébé est difficile chaque soir pendant 3-4 heures.*

Mon médecin me conseille de donner des céréales à base de riz à mon bébé de 4 mois.

- *J'ai lu sur le site internet qu'il valait mieux attendre les 6 mois du bébé pour commencer la diversification.*
- *Ma fille a une prise de poids lente.*
- *Une amie m'a conseillé de commencer par donner de la viande.*
- *Comment puis-je savoir que mon enfant est prêt à manger comme les autres membres de la famille ?*
- *Est-ce que je dois donner des purées à mon bébé ?*

J. Reprise du travail / allaitement et séparation

Je reprends le travail dans 4 semaines. Mon bébé de 8 semaines refuse de prendre le biberon.

- *Comment pourra-t-elle manger sans biberon ?*
- *J'ai entendu dire que si je la câlinais trop elle deviendra dépendante de moi et hurlera lorsque je la quitterai.*
- *J'essaye de remplacer la tétée du matin par un biberon afin qu'elle s'habitue au 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 ?

- *Je ne tire pas plus de 30 à 60 ml à chaque fois.*
- *Je ne peux pas tirer au travail et il n'y a pas de réfrigérateur.*
- *Que dois-je faire les week-ends ? Tirer mon lait, donner des biberons ou simplement allaiter ? Je suis perdue.*

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 compagnon n'est pas content et dit que c'est à cause de l'allaitement.

- *Mon compagnon se sent rejeté.*
- *Mon compagnon en veut à cette dépendance que j'ai créé avec l'allaitement.*
- *J'espère que mon travail plaira à mon compagnon et nous rapprochera.*
- *Je suis prête à plus d'indépendance par rapport aux besoins de mon bébé.*

- *Elle est tellement collante - je ne peux rien faire !*

Mes collègues et mon employeur sont pressés que je reprenne le travail mais pour être franche, je préférerais rester à la maison avec mon bébé.

- *Leurs commentaires me font douter de ma décision.*
- *Mes amis disent que je gâche mon potentiel.*
- *Financièrement, ce sera un challenge. Peut-être que mes amis ont raison.*

Mon compagnon et moi aimions beaucoup sortir avant la naissance du bébé, mais maintenant nous n'allons nulle part seuls. Cette partie de notre vie nous manque.

- *Je crois que mon conjoint est jaloux de la relation que j'ai avec le bébé.*
- *J'aimerais avoir plus de temps avec mon conjoint mais je ne veux pas laisser mon bébé.*
- *Comment mangera-t-elle si nous sortons ?*
- *Mon conjoint voudrait que nous sortions seuls mais je suis nerveuse à l'idée de laisser mon bébé.*

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

- *J'ai emprunté le tire-lait d'une amie. Elle l'a utilisé pour chacun de ses enfants.*
- *Je suis très prise au travail et souvent, je ne tire qu'une seule fois dans la journée.*
- *Je n'ai pu me procurer qu'un tire-lait manuel.*
- *Une amie m'a dit que je devrais essayer de tirer à la main.*

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

- *Est-ce que mon employeur est tenu de me permettre de tirer mon lait ?*
- *Je travaille pour une entreprise essentiellement masculine.*
- *Je travaille dans un restaurant et il n'y a pas de pièce à part pour tirer mon lait.*

K. Sevrage

J'ai allaité mon bébé pendant 6 semaines et je n'aime vraiment pas ça.

- *L'allaitement, c'est trop de difficultés !*
- *Mon médecin m'a dit que le lait artificiel était aussi bon.*

- *Je retourne au travail/je reprends des études et je veux sevrer mon bébé.*

Mon bébé de 6 mois me mord, j'imagine que c'est le moment d'arrêter l'allaitement.

- *J'aimerais le sevrer mais je me sens coupable.*
- *J'ai tout essayé pour le dissuader de me mordre mais rien n'y fait !*
- *Ma famille me dit qu'il est temps de le sevrer, c'est ce que je vais probablement faire.*
- *Quels types de solides puis-je donner à la place de mon lait ?*

Mon médecin m'a annoncé que je devais être opérée et me conseille de sevrer mon bambin de 10 mois à cause des produits anesthésiants.

- *Je suis d'accord pour sevrer mais ne sais pas comment m'y prendre.*
- *Je sais que mon médecin ne comprend pas l'allaitement ; c'est difficile de parler avec lui.*
- *Je croyais que certains médicaments et anesthésiants étaient compatibles avec l'allaitement.*
- *Je suis inquiète de la séparation plus que de l'allaitement.*

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.

- *Mon conjoint m'encourage à le sevrer et projette que nous partions en semble sans le bébé pour mettre fin à l'allaitement.*
- *Nous souhaitons un autre enfant et je n'ai plus ovulation pendant l'allaitement.*
- *Les tétées les plus importantes pour mon bébé sont celles du matin et du soir.*

Je suis enceinte de 3 mois et mon aînée de 2 ans ½ tète autant qu'un nouveau-né.

- *J'aimerais la sevrer mais je sais que cela serait difficile pour elle.*
- *Je suis épuisée, malade toute la journée et mes mamelons sont irrités.*
- *Allaiter 2 enfants me semble impossible.*
- *Je sais que ma fille se calme et se rassure au sein. J'ai besoin de trouver d'autres manières de l'apaiser.*
- *Mon médecin affirme que l'allaitement pendant la grossesse prive le fœtus des nutriments nécessaires.*
- *Allaiter m'agace et je suis agacée contre ma grande lorsqu'elle me demande à téter.*

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

- *Je suis agacée lorsqu'il demande le sein, particulièrement en public.*
- *Les tétées deviennent inconfortables, parfois même douloureuses.*
- *Je ne suis pas fière de mes réactions.*
- *Je me sens mauvaise mère et j'ai souvent envie de pleurer.*

L. Guider avec amour

Mon bambin de 18 mois commence à mordre d'autres enfants.

- *J'ai essayé de lui expliquer que cela faisait mal. Je l'ai grondé et j'ai même essayé de le stopper physiquement mais il n'a pas l'air de comprendre ce qu'il fait.*
- *Les autres mamans sont en colère contre moi. Elles pensent que j'élève mal mon enfant.*
- *Je ne peux aller nulle part avec lui !*
- *Il ne parle pas encore et ne parvient pas encore à s'exprimer correctement par des gestes.*

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.

- *Nous essayons de rendre propre cette petite fille rebelle.*
- *Son comportement s'est dégradé depuis que son frère est né.*
- *Nous avons reçu pas mal de visites ces derniers temps. Tout le monde me dit que je gâte trop mon enfant de 3 ans.*
- *Il s'énerve à propos de n'importe quoi et ne semble jamais heureux, et pourtant je me consacre complètement à lui.*
- *Mon mari pense que je suis trop protectrice et que je devrais lui apprendre à être plus indépendant.*
- *Il est très intelligent ; il est même en avance pour son âge.*
- *J'aimerais le laisser un peu à la garderie pour me dégager du temps mais il ne semble pas prêt.*

M. Intérêt pour la formation d'animatrice

Je suis à la recherche d'un groupe 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.

- *Les animatrices qui m'ont suivie ont dit qu'elles écriraient une recommandation pour moi.*
- *Je ne peux pas venir à vos réunions car je travaille à plein temps.*
- *A chaque fois que j'ai questionné mon animatrice référente à propos du rôle d'animatrice, elle semblait me repousser.*

Je voudrais devenir animatrice ; que dois-je faire ?

- *J'aimerais devenir consultante en lactation, et devenir animatrice m'aiderait pour cela.*
- *Maintenant que j'ai acquis de l'expérience avec le tire-lait et le stockage du lait, je peux aider d'autres mamans qui travaillent.*
- *Oui, je laisse mes enfants pleurer la nuit, mais en tant qu'animatrice, je ne le dirais pas aux parents avec lesquels je suis en contact.*
- *Je suis aussi engagée dans une autre formation, une équipe de football féminin et un club de lecture.*
- *J'ai de l'expérience en tant qu'infirmière.*

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.

- *Mon mari et moi nous sommes séparés avant la naissance du bébé.*
- *Je n'ai jamais été mariée et je ne crois pas qu'un bébé ait besoin d'un père.*
- *J'ai beaucoup de soutien de la part de ma famille et de mes amis.*

N. Diversité et inclusion

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

- *Mon conjoint restera à la maison avec moi les premières semaines.*
- *Ma mère habite tout près et nous a tous allaités.*
- *Je viens juste d'emménager par ici et ne connais personne.*
- *J'ai compris qu'allaiter son bébé ne doit pas faire mal.*

Je ne parle pas très bien le français. Je viens du Pérou. Puis-je tout de même assister aux réunions LLL ?

- *Mon mari parle français. Est-ce qu'il peut venir en réunion avec moi ?*
- *C'est mon premier bébé.*
- *Je ne connais aucune mère allaitante.*

O. AREA spécifique ou questions spéciales stagiaires

La Co-Lad pourra suggérer des questions spécifiques à l'Area et/ou qui pourraient être utiles à une stagiaire en particulier.

Gestion de groupe

1. Une discussion sur l'importance de l'allaitement évolue en une attaque contre le lait artificiel. Une mère enceinte, sur le point de pleurer, dit : « J'ai dû donner du lait artificiel à mon premier bébé à cause de la jaunisse. Je voulais vraiment l'allaiter mais vous me faites sentir que je suis une 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 d'horaires fermes dès le début et qu'elle a élevé brillamment ses enfants avec ce principe. Elle affirme encore que les parents qui prennent leurs enfants dans les bras et les allaitent tout le temps, gâteront leurs enfants et que cela causera des problèmes. (Réunion 3)
4. Une mère, ayant apporté du changement dans le régime alimentaire de sa famille afin de vivre une grossesse plus saine, se retrouve à préparer des repas rapides et moins nourrissants. Bien qu'elle veuille essayer de suivre une alimentation équilibrée, elle dit : « Je n'arrive pas à cuisiner et à m'occuper du bébé en même temps ». (Réunion 4).
5. Le groupe de mère est important – vingt participantes avec des bébés et des bambins – et il y a plusieurs conversations en même temps.
6. Au cours de votre réunion, une mère fait évoluer la discussion vers le sujet de la vaccination (ou de l'homéopathie, du véganisme, de l'instruction en famille...). Plusieurs autres participantes donnent leur avis.
7. Une mère avec des problèmes médicaux monopolise la conversation au cours de la réunion. Le reste du groupe s'impatiente et devient distrait.

8. A votre réunion ce soir, il y a 3 bambins ; ils passent un bon et bruyant moment. Les parents sont concentrés sur la réunion plutôt que sur leurs enfants.
9. La maman d'un bambin de 18 mois est épuisée par les 3 tétées nocturnes de son fils. Le petit dort dans le lit des parents une partie de la nuit. Le mari n'est pas satisfait par cette situation. La mère se sent désespérée et ne sait pas quoi faire. Pendant la réunion, elle entend des tas d'opinions différentes, allant de « c'est le comportement normal d'un enfant, nous apprenons tous à vivre avec » à « vous devez apprendre à votre bambin à dormir toute la nuit ».
10. Une toute jeune femme enceinte semble choquée lorsqu'elle entend deux mères discuter des mérites du co-allaitement.
11. Les participantes à la réunion ont des profils très similaires. Elles ont pratiquement le même âge, représentent un même groupe ethnique et un même niveau socio-économique. Le groupe aimerait plus d'hétérogénéité dans les réunions.
12. Une nouvelle participante dans votre groupe commence à donner des informations sur un ton autoritaire.
13. Un bambin de 2 ans arrache le jouet des mains d'un autre enfant. Lorsque cela arrive une seconde fois, vous attirez l'attention de la mère sur cet incident. Elle s'excuse mais vous remarquez qu'elle ne revient pas aux réunions suivantes.
14. Vous devez assumer la responsabilité d'un ancien groupe LLL avec 20 € de trésorerie disponible uniquement. Seulement 2 membres du groupe ont payé leur cotisation l'année passée, alors que chaque réunion réunit 8 à 10 participantes, avec une à deux nouvelles participantes chaque mois. L'introduction et l'évocation de l'adhésion à LLL doit changer, mais comment ?
15. Une stagiaire d'une autre Area vient juste d'emménager ici et de rejoindre votre groupe. Elle remarque que la bibliothèque de groupe n'est pas à jour et peu utilisée.
16. Vous êtes une animatrice isolée et épuisée. Que pouvez-vous faire ?
17. Vous recevez un appel vous demandant si votre réunion est accessible aux personnes en fauteuils roulants.

La Co-Lad pourra suggérer des situations spécifiques à l'Area et/ou qui pourraient être utiles à un groupe en particulier.

Questions d'évaluation des Cas Concrets

Pensez à communiquer régulièrement avec la Co-Lad au fur et à mesure que votre stagiaire et vous-même avancez les exercices de mise en pratique. Vous pouvez utiliser les questions suivantes pour vous guider :

- Décrivez les conditions de vos rendez-vous pour les Cas Concrets. Quand et où vous rencontriez-vous ? Qui était présent ? Quels supports utilisiez-vous ? Etc.
- Quelles situations ont alimenté le plus de discussions ? S'il y a des questions qui n'ont pas pu être résolues, n'hésitez pas à les décrire et à en parler à la Co-Lad.
- Comment, concrètement, vos échanges avec la stagiaire la prépareront à aider des parents se trouvant dans des cas similaires ?
- Quels sont les atouts majeurs de votre stagiaire ? Ces atouts pourront-ils être valorisés dans votre Area ? Expliquez pourquoi.
- Y a-t-il eu des désaccords entre les idées de la stagiaire et votre vision de la philosophie LLL ? Décrivez les problèmes non résolus s'il y a lieu.

Lorsque vous aurez terminé l'ensemble du travail sur les Cas Concrets :

- Pensez-vous que la stagiaire soit prête à endosser la responsabilité d'animatrice LLL ?

Avant de procéder à l'accréditation, la Co-Lad doit avoir un retour de votre part et de celle de la stagiaire : envoyez-lui votre évaluation.