

V. Allaitement Maternel

V.6. BUMGARNER Norma Jane

Le bambin et l'allaitement

La Leche Ligue, 1989, 207 p.

L'auteur explique pourquoi certains enfants têtent au-delà de la petite enfance (et pourquoi leur mère le permet). Elle nous dit comment les mères ont répondu aux curieux, ont fait face aux pressions extérieures, et ont bien vécu leur vie d'épouse durant ces années parfois frustrantes, mais toujours palpitantes. Elle nous parle de l'amour et des limites pour l'enfant de deux, trois et quatre ans.

Il n'existe pas de règle fixe quant au moment où un bambin devrait se sevrer; n'en cherchez donc pas ici. Vous devrez trouver vos propres réponses. Norma Jane nous a fourni d'excellentes lignes à suivre pour nous aider à faire la part des choses. Elle parle par expérience, ayant elle-même allaité ses enfants. Elle a aussi discuté avec beaucoup d'autres mères, ce qui lui permet de refléter un vaste éventail d'expériences et d'attitudes. Elle a écrit un ouvrage qu'on pourrait qualifier de manuel de "survie" de la mère nourrice, d'une valeur inestimable pour toutes celles qui désirent acquérir de nouveaux points de vue sur la vie de tous les jours avec leurs petits.

V.16. LIGUE INTERNATIONALE LA LECHE

L'art de l'allaitement maternel

Les Editions de l'homme, 1995, 378 p.

Ce livre, basé sur les conseils prodigués à des centaines de milliers de mères nourrices, répondra à toutes vos questions:

- * Comment vous préparer durant la grossesse en vue d'assurer un bon départ à l'allaitement
- * Quand commencer à allaiter après l'accouchement
- * Comment établir et entretenir une sécrétion lactée abondante
- * Comment l'allaitement protège votre bébé contre les maladies
- * Comment identifier et surmonter les difficultés courantes d'allaitement
- * Comment rétablir votre sécrétion lactée en cas de "tarissement" temporaire
- * Quand et comment introduire les aliments solides
- * Comment l'allaitement aide à la formation du lien mère-enfant

On y trouvera aussi des témoignages personnels de parents sur l'allaitement vu comme un moyen d'établir une relation avec leur enfant.

Cet ouvrage vous aidera à vous détendre et à prendre plaisir à allaiter et à mater votre bébé, d'une façon telle que votre famille tout entière s'en trouvera enrichie!

V.25. THIRION Marie

L'allaitement

Editions Albin Michel 1999, 360 p.

Un guide pratique, qui a connu un succès considérable dès sa première parution, ce livre apporte des réponses réconfortantes et chaleureuses à toutes les questions que peuvent se poser les futures ou les jeunes mères.

"Il est temps de réapprendre les bases de cette fonction pourtant si naturelle, de les expliquer clairement, afin de redécouvrir l'importance et le plaisir de nourrir son enfant", dit Marie Thirion, pédiatre, mère de trois enfants.

V.27. MINOT Cathérine et Phillippe

A l'aube de l'allaitement

Film, 2003, 28 minutes

Ce nouveau vidéo sur l'allaitement est centré sur les premiers jours de l'allaitement. Il présente par l'image et la narration l'établissement de l'allaitement de la première mise au sein en salle de naissance jusqu'à l'allaitement de retour à domicile, au jour 5. Il pré-

sente les changements, les adaptations, les interactions et donne une vue réelle des premiers jours en présentant le colostrum, la montée laiteuse, les sensations de gonflements, les selles de bébé, sa perte de poids, ses états de somnolence, l'état émotionnel de la mère, etc.

Il s'agit ici d'un film à voir et à revoir en se préparant pour l'allaitement. Il ne reste que 2 petites critiques à formuler: Bien que la plupart des scènes font bien attention et expliquent la bonne prise du sein, plusieurs images présentent quand même un bébé mal placé. Les états d'éveil et de sommeil du bébé sont développés, mais comme image et texte ne vont pas toujours de pair ce qui est une occasion manquée pour illustrer ces différents états par l'image. Le film est à recommander pour les informations sur le début de l'allaitement pour en savoir plus sur la poursuite, un bon livre sera utile et devra le compléter.

V.28. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne

L'allaitement maternel

La voie lactée

Editions Jouvence, 2003, 95 p.

Rédactrice en chef de la revue "Allaiter aujourd'hui" et animatrice de groupes d'allaitement de La Leche League, cette maman a allaité ses trois garçons avec plaisir. En écrivant ce livre de poche elle veut non seulement faire partager ce plaisir avec d'autres mamans, mais aussi les aider devant certains problèmes. Bien qu'elle écrit elle-même pour approfondir le sujet, aucun livre ne vaut l'art de l'allaitement maternel de La Leche League. Néanmoins je suis d'accord pour dire que ce petit manuel est très riche en informations pour les mamans qui n'ont pas trop de problèmes. Il est divisé en deux parties:

- ✓ Les bienfaits de l'allaitement maternel non seulement pour l'enfant mais également pour la mère.
- ✓ Des questions et des réponses et comment faire pour que ça marche.

Donc un petit livre, mais riche en informations qui peut vous aider dans la vie de tous les jours pendant la période où vous allaiterez votre enfant.

V.31. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne

Anthologie de l'allaitement maternel

Jouvence Editions 2002 141 pages

Dans ce livre Claude-Suzanne Didierjean a sélectionné précieusement par 135 textes sur l'allaitement maternel. Elle est mère de 3 garçons et s'interroge sur la naissance depuis plus de 25 ans. Elle participe à de nombreuses associations et a écrit plusieurs ouvrages autour de la naissance, l'allaitement et la parenté.

Comme l'écrit si bien Michel Odent (obstétricien de réputation internationale) dans le préface: "Il est impossible de résumer une œuvre aussi originale et aussi riche que ce livre." Cet ouvrage nous introduit dans des milieux culturels d'une extrême diversité. L'auteur a rassemblé dans ce livre un beau panorama de l'allaitement à travers le temps et l'espace. Ces textes littéraires sur l'allaitement ont été écrits par des femmes qui en avaient sans doute eu l'expérience ou par des hommes bons observateurs. La majorité de ces textes décrivent les bonheurs de l'allaitement, que ce soit pour le bébé, la mère (ou les "spectateurs", à commencer par le père). On y trouve aussi les "galères", les douleurs, le bébé qui ne prend pas de poids, les interdits d'hier (et d'aujourd'hui encore) responsables de tant d'échecs: ne pas prendre le bébé dès qu'il pleure, ne pas donner le sein plus que toutes les trois ou quatre heures, etc. Je dois dire que vers la fin, certains textes ne sont plus de notre vécu. "Allaitement spéciaux" décrit des situations qui peuvent étonner et même voir choquer. Pour nous, l'allaitement est tellement lié à la relation d'une mère à son enfant que nous avons du mal à concevoir qu'en

d'autres temps et sous d'autres cioux, pas si lointains finalement,
une femme puisse avoir certains comportements.
Un livre à lire quand on s'intéresse aussi à la lointaine histoire de
l'allaitement avec toutes ses facettes.