

SOMMAIRE



Préface.....	7
Préambule	11
Introduction.....	17
PARTIE I	
L'ALLAITEMENT COMME ACTE NATUREL	
Allaiter en confiance	25
L'allaitement depuis la nuit des temps.....	29
L'être humain : un mammifère comme les autres.....	33
La grossesse : prémices de l'allaitement.....	37
L'impact des naissances sur le corps.....	43
Physiologie de l'allaitement.....	53
Composition du lait maternel.....	59
Bienfaits du lait maternel pour l'enfant, la mère et la planète.....	63
La mise en place de l'allaitement	71
Memento pour se faciliter l'allaitement	81
L'alimentation de la mère allaitante	89
Le post-partum, tissage de liens	93
Le sommeil du bébé	95
PARTIE II	
ALLAITER AU FIL DU TEMPS	
Les premiers mois du bébé.....	103

Porter son bébé, une grossesse externe	107
La diversification alimentaire, suite logique de l'allaitement	111
Allaiter un bambin	117
Reprendre une activité	121
Grossesse et co-allaitement, entre force et intensité	127
Sevrer son enfant, un choix éclairé	131

PARTIE III

BIEN S'ENTOURER ET S'INFORMER

L'allaitement dans le monde	139
Histoire de l'allaitement en France	145
Les structures	151
Se faire accompagner: sages-femmes, IBCLC, doulas, associations	157
Allaiter partout, tout le temps	163
Mon parcours	169

PARTIE IV

HISTOIRES D'ALLAITEMENT

Liens de femmes	203
Recueil de témoignages	205
<i>Récit de Julie</i>	205
<i>Récit de Coraly</i>	208
<i>Récit d'Aurélie</i>	210
<i>Récit de Lucie</i>	215
<i>Récit de Pauline</i>	217
<i>Récit de Caroline</i>	220
<i>Récit d'Aurélie</i>	223
<i>Récit d'Anaëlle</i>	225

<i>Récit d'Amandine</i>	227
<i>Récit de Mélissa</i>	230
<i>Récit de Lucille</i>	231
<i>Récit de Mathilde</i>	235
<i>Récit de Christopline</i>	237
<i>Récit de Marine</i>	239
<i>Récit de Florence</i>	247
<i>Récit de Marianne</i>	252
<i>Récit de Sheryne</i>	254
<i>Récit de Stéphanie</i>	256
<i>Récit de Justine</i>	257
<i>Récit d'Adeline</i>	259
<i>Récit de Sandra</i>	263
<i>Récit de Mary</i>	265
<i>Récit de Déborah</i>	267
<i>Récit de Mathilde</i>	275
<i>Récit de Sophie</i>	277
<i>Récit de Romy</i>	278
<i>Récit de Charlotte</i>	288
<i>Récit de Chloé</i>	289
<i>Récit de Fiona</i>	290
<i>Récit de Sandra</i>	294
<i>Récit de Marine</i>	296
<i>Récit de Lucille</i>	298
<i>Récit de Manon</i>	300
<i>Récit de Selena</i>	301
<i>Récit d'Alice</i>	304
<i>Récit de Sihem</i>	305
<i>Récit de Michka</i>	308
Fiches techniques	313
Table des dessins et schémas	321

ALLAITER

Table des photographies.....	323
Table des abréviations.....	327
Médiathèque.....	329
À propos de l'autrice.....	333
Index.....	337