

Sevrage nocturne de l'allaitement

Ce guide pratique vous accompagne pas à pas dans la mise en place d'un sevrage nocturne, en douceur et sans pression, et surtout, qui préserve le lien affectif unique qui vous unit.

Dès
12 mois





Bienvenue

Je suis Alexia, accompagnante en parentalité et spécialiste de la prise en charge du sommeil de l'enfant.

 [petiteframboise_perinatalite](#)

 [petiteframboise.fr](#)

Parentalité & Sommeil

Prendre soin des familles, Cultiver l'attachement

Une approche douce et des conseils pratiques respectueux des besoins biologiques et émotionnels, tant des parents que des enfants, afin de favoriser une harmonie durable au sein de la famille.

Consultation
Parentalité 🌻

Consultation
Sommeil 😴

Formation
pour les pros 🎓

Ebooks et
guides 📖

Atelier et
conférence 🤝



Sommaire de ce guide pratique

Qu'est-ce que le sevrage nocturne ?	4
Les notions essentielles et questions courantes	6
Est-ce normal qu'il tète encore la nuit, à son âge ?	6
Le sevrage nocturne : bonne ou mauvaise idée ?	8
Combien de temps dure le sevrage nocturne ?	12
Est-ce possible si nous pratiquons le cododo ?	12
Je suis maman solo / le coparent n'est pas disponible	13
Est-ce le bon moment pour débiter ce sevrage ?	13
Doit-on introduire des compléments de lait la nuit ?	15
Préparer votre enfant au sevrage nocturne	17
Avoir une bonne hygiène de sommeil	17
Expliquer les changements à venir	20
Sécuriser l'endormissement avec un rituel	21
Accompagner le sevrage : les étapes clés	25
Dissocier le sein de l'endormissement (optionnel)	26
Méthode 1 Réduire la durée des tétées avant de les stopper	28
Méthode 2 Espacer progressivement les tétées nocturnes	30
Je veux juste que le coparent puisse prendre le relais la nuit	32
Et si j'ai besoin d'aide ?	35
Annuaire des professionnels spécialisés en allaitement	35
Les associations nationales de soutien à l'allaitement	35

Qu'est-ce que le sevrage nocturne ?

Le sevrage nocturne consiste à arrêter partiellement ou totalement d'allaiter l'enfant au cours de la nuit, et donc de ne plus lui donner de lait maternel durant la nuit.

On distingue le sevrage naturel, du sevrage provoqué ou anticipé :

- **Le sevrage naturel** se produit lorsque l'enfant arrête de lui-même de téter, sans intervention active de la part du parent. Il suit le **rythme biologique et émotionnel de l'enfant**, qui réduit progressivement la fréquence des tétées à mesure qu'il grandit, introduit plus d'aliments solides dans son alimentation et devient moins dépendant du sein pour le réconfort. Chez l'humain, le sevrage naturel de l'allaitement intervient entre 2 et 7 ans. Le sevrage nocturne, lui, survient souvent entre 1 et 4 ans.
- **Le sevrage provoqué**, en revanche, est initié par le parent, pour des raisons personnelles, médicales ou liées aux circonstances de vie. Il peut être **progressif** ou plus rapide, selon les besoins de la famille. Ce sevrage peut intervenir à tout âge, mais est souvent introduit avant que l'enfant ne soit prêt à se sevrer naturellement. Si le sevrage est trop rapide ou imposé, cela peut provoquer **de la frustration** ou **de l'anxiété** chez l'enfant, mais aussi un **inconfort** physique pour la mère (engorgement, risque de mastite). Il est donc recommandé de réaliser ce sevrage en douceur.

Dans ce guide, vous trouverez **des conseils fiables et des explications claires** pour vous accompagner dans votre choix de procéder à un sevrage nocturne anticipé. Que vous souhaitiez introduire le coparent pour avoir du relais ou arrêter les tétées nocturnes, nous aborderons les différentes pistes pour réussir à apaiser votre enfant sans tétée.

N'oubliez pas que le sevrage de l'allaitement, même partiel, est une étape importante et je vous recommande de vous faire accompagner par une conseillère en allaitement afin de recevoir du soutien et des conseils personnalisés. Vous trouverez des annuaires de professionnels et des associations à la fin du guide.

Avant d'aller plus loin, je tiens à souligner que faire le choix d'un sevrage nocturne anticipé va, factuellement, à l'encontre du processus naturel, ce qui peut rendre la démarche plus délicate et exigeante. Il est primordial de s'engager dans ce processus pour les bonnes raisons et en veillant à préserver autant que possible les besoins de votre enfant.

Gardez également à l'esprit que certains enfants s'adaptent rapidement à l'arrêt des tétées nocturnes, tandis que d'autres peuvent avoir besoin de plus de temps pour s'y habituer. Il est important de ne pas comparer votre enfant aux autres et d'écouter ses besoins. Un enfant qui met plus de temps à réduire les tétées nocturnes n'est pas en retard, c'est simplement son propre rythme. Prenez le temps d'observer et d'ajuster vos attentes au fur et à mesure, en restant flexible et compréhensif.

Les notions essentielles et les questions courantes

Est-ce normal qu'il tète encore la nuit, à son âge ?

Oui, il est parfaitement normal qu'un enfant, quel que soit son âge, ait encore besoin de téter pendant la nuit. **Les tétées nocturnes répondent en effet à plusieurs besoins fondamentaux** liés à la biologie et au développement émotionnel de l'enfant : besoin de boire et manger régulièrement, d'être en proximité et d'interagir avec son parent, de maintenir sa chaleur corporelle ou encore d'assurer sa sécurité.

Contrairement à l'idée répandue selon laquelle un enfant devrait dormir toute la nuit sans rappeler son parent, **les réveils nocturnes sont une composante normale du sommeil chez l'humain**, comme chez la totalité des autres mammifères. D'ailleurs, entre 1 et 6 ans par exemple, la majorité des enfants appellent leur parent entre 1 et 4 fois par nuit, ce qui est tout à fait normal d'un point de vue biologique, et proposer le sein facilite en général le sommeil de toute la famille.

D'ailleurs, on ne peut pas parler d'allaitement et de sommeil sans aborder **la notion de *breastsleeping***, que l'on peut traduire par «dormir au sein». Cette pratique qui associe l'allaitement et le partage de lit, correspond à une norme biologique de notre espèce et celle de la majorité des mammifères, permettant ainsi aux enfants de souvent téter, tout au long de la nuit, sans que la mère ou l'enfant se réveillent complètement.

Le *breastsleeping* facilite les tétées nocturnes et **renforce le lien mère-enfant grâce à un contact physique constant**. Il améliore le sommeil des mères et des enfants, réduit le stress et l'anxiété, et favorise une meilleure santé mentale pour les nouvelles mères en offrant une approche naturelle et intuitive des soins nocturnes.

Il est important de rappeler que les tétées nocturnes jouent un rôle clé dans **le maintien de la lactation**. La succion stimule la production de lait, ce qui permet de répondre aux besoins nutritionnels de l'enfant, même après un an. Bien que certains réduisent progressivement les tétées nocturnes, de nombreux enfants continuent à téter la nuit au-delà d'un an pour maintenir cet équilibre.

Ainsi, qu'il ait six mois, deux ans ou plus, les besoins de l'enfant justifient souvent la poursuite des tétées nocturnes. Vous l'aurez compris, l'allaitement nocturne est une réponse naturelle, ancrée dans les besoins biologiques et affectifs de l'enfant. Tant que cet allaitement vous convient, vous n'avez aucunement besoin d'entamer un sevrage nocturne.

“Mais alors, ce n'est pas une mauvaise habitude de toujours l'aider à se rendormir avec le sein ?”

Eh bien non, allez-y sans crainte ! Rien de plus physiologique que d'aider son enfant à se rendormir en lui proposant le sein. Cette succion n'est d'ailleurs pas seulement nutritive mais elle comble également plusieurs autres besoins fondamentaux tels que le besoin de chaleur, de sécurisation, et de proximité. La succion non nutritive reste d'ailleurs la première ressource que possède votre enfant pour s'apaiser. C'est aussi un facteur protecteur contre la mort subite du nourrisson (MSN). Si répondre aux besoins de votre enfant à l'aide de l'allaitement vous convient, alors aucune raison de changer.

Le sevrage nocturne : bonne ou mauvaise idée ?

Chaque situation est unique : des raisons médicales, des besoins personnels ou des changements de vie peuvent amener un parent à envisager de réduire ou d'arrêter l'allaitement nocturne. L'essentiel est de faire un choix éclairé et en phase avec vos attentes et celles de votre enfant. Pour vous accompagner dans votre réflexion, je vous propose d'examiner ensemble quelques-unes des principales raisons qui peuvent motiver ce sevrage.

Mon pédiatre m'a dit qu'après 6 mois, mon bébé n'avait plus besoin de boire la nuit, est-ce correct ?

L'idée reçue selon laquelle un bébé de plus de 6 kilogrammes ou de plus de 6 mois peut se passer de boire la nuit date de la fin du XIXe siècle. Cependant, celle-ci **ne repose sur aucune étude scientifique**, mais davantage sur les expérimentations de quelques médecins de l'époque dans le domaine de la pédiatrie.

En matière de nutrition infantile, les recommandations en vigueur sont claires : il est préconiser de **nourrir les enfants à la demande**, en répondant aux signaux de faim des nourrissons, même la nuit, jusqu'à ce qu'ils soient capables de se réguler et de dormir plus longtemps sans se réveiller pour manger. Cela fait partie du développement normal des habitudes de sommeil chez les jeunes enfants. Cette alimentation à la demande est **particulièrement essentielle les 12 premiers mois de vie**, durant le début de la diversification alimentaire.

Rappelons cependant que **les tétées nocturnes sont normales** tant que l'enfant est allaité, donc possiblement **jusqu'au sevrage naturel**.

Si vous avez des préoccupations spécifiques concernant le sommeil ou l'alimentation de votre enfant, il est recommandé de consulter votre pédiatre, un(e) diététicien(ne) pédiatrique ou encore une conseillère en allaitement pour obtenir des conseils adaptés à votre situation particulière.

Flashez le QR code pour en apprendre plus sur l'origine de cette croyance



<https://petiteframboise.fr/mythe-plus-besoin-boire-nuit/>

Mon enfant se réveille souvent la nuit et j'aimerais diminuer le nombre de réveils, est-ce une bonne solution ?

Il est normal de vouloir réduire les réveils nocturnes lorsque ceux-ci deviennent trop fréquents ! Cependant, gardez à l'esprit que les réveils nocturnes ne sont pas toujours liés à la faim. Le sevrage nocturne peut être une option, mais il est possible aussi d'ajuster des aspects du sommeil pour favoriser des nuits plus sereines pour tous.

A vrai dire, le sevrage nocturne ne permet de réduire le nombre de rappels que dans un tiers des cas. Dans d'autres cas, le sevrage ne réduira pas le nombre de réveils et pourrait même les augmenter. Si vous envisagez de sevrer votre enfant la nuit pour qu'il se réveille moins, il peut être utile de **consulter une consultante en sommeil pour faire le point sur votre situation.**

Souvent, d'autres pistes d'amélioration, plus adaptées et efficaces qu'un sevrage nocturne, peuvent être identifiées.

Besoin d'aide pour le sommeil de votre enfant ?

Les consultantes du Réseau Francophone des Consultants en Sommeil de l'Enfant (RFCSE) sont là pour vous aider ! Notre association à but non lucratif rend accessible des informations sûres concernant le sommeil de l'enfant et rassemble les consultants proposant une approche globale, respectueuse de la physiologie de l'enfant et du lien parent-enfant.

Rendez-vous sur consultants-sommeil.org

Mon entourage n'arrête pas de me dire qu'il faut que je stoppe l'allaitement la nuit pour que mon bébé dorme, je suis perdue.

En France, la pression sociale peut parfois décourager l'allaitement non-écourté. Il est important de se rappeler que vos choix d'allaitement sont personnels et basés sur les besoins de votre famille. D'ailleurs, rappelons que l'OMS recommande **un allaitement exclusif pendant 6 mois** puis la poursuite de l'allaitement **en complément d'une alimentation diversifiée jusqu'à 2 ans ou plus**.

Comme expliqué précédemment, l'allaitement nocturne est, en réalité, tout à fait normal après 12 mois, le sevrage naturel des tétées de nuit a généralement lieu entre 1 et 4 ans. Trouver des communautés ou des personnes de soutien, comme des groupes de parents allaitants ou des associations peut également aider à se sentir épaulée dans vos choix.

Vous ne devez pas vous sentir isolée : il existe des ressources et des professionnels bienveillants prêts à soutenir votre cheminement dans une atmosphère de respect et d'écoute.

Vous trouverez des annuaires de professionnels et une liste d'associations pour vous accompagner à la fin de cet ebook, page 35.

Je suis épuisée et j'aimerais que le coparent puisse parfois prendre le relais...

L'épuisement est une raison très légitime de considérer le sevrage nocturne ou d'alléger les nuits. Envisager un rôle plus actif pour le coparent, que ce soit par le sevrage nocturne ou une autre méthode, peut effectivement offrir un répit bien mérité.

Pour cela, vous trouverez à la page 32 une fiche dédiée à l'introduction du coparent au coucher et durant la nuit.

J'en ai vraiment envie, je ne veux plus allaiter mon enfant la nuit ou en tout cas réduire le nombre de tétées !

Si vous en ressentez le besoin, c'est une raison valable et suffisante pour envisager le sevrage nocturne. Je crois qu'il s'agit d'ailleurs de la meilleure raison de s'engager dans un sevrage nocturne ! On le sait, l'allaitement peut être éprouvant, et il est important de se rappeler que c'est une relation à double sens. Si vous n'appréciez plus ces moments, votre enfant le ressentira. Votre bien-être est essentiel pour celui de votre enfant, et il est parfaitement sain de suivre votre ressenti pour trouver un équilibre qui vous convient.

Combien de temps dure le sevrage nocturne ?

La durée du sevrage nocturne est **très variable d'un enfant à l'autre**. Certains enfants s'adaptent vite à la diminution des tétées nocturnes, tandis que pour d'autres, le processus peut s'étaler sur plusieurs semaines, voire mois. Cette diversité est naturelle et dépend des besoins individuels de l'enfant ainsi que de la façon dont il vit cette transition.

Il est donc essentiel de rester flexible et d'aborder le sevrage nocturne **sans se fixer de délais stricts**. En ayant un objectif trop précis ou une date limite, on risque de se sentir déçu ou frustré si le rythme de l'enfant ne correspond pas à nos attentes. Gardez à l'esprit qu'une transition progressive, où l'on ajuste au jour le jour, aide à maintenir une connexion bienveillante et à rendre le sevrage moins stressant pour chacun.

Est-ce possible si nous pratiquons le cododo ?

Absolument ! **La pratique du cododo n'est pas un obstacle au sevrage nocturne**, bien au contraire. En fait, elle peut même être bénéfique durant cette période de transition. Le cododo favorise une proximité rassurante entre vous et votre enfant, ce qui est essentiel pour son bien-être.

Lors du sevrage, maintenir cette proximité **permet de réduire le stress et l'anxiété** que votre enfant pourrait ressentir face à ce changement. Cela peut également faciliter la communication et l'ajustement des rituels de sommeil, car vous pouvez répondre plus rapidement à ses besoins.

Il est donc tout à fait possible d'allier cododo et sevrage nocturne. L'important est de rester attentif aux signaux de votre enfant et d'adapter le processus en fonction de ses réactions. En créant un climat de confiance et de soutien, vous aiderez votre enfant à vivre cette transition en douceur.

Je suis maman solo / le coparent n'est pas disponible

Oui, c'est tout à fait possible. En fait, il est d'ailleurs préférable de réaliser le sevrage avec la maman plutôt que de directement demander au coparent de s'occuper des nuits. Le processus de sevrage peut être plus doux et adapté si c'est vous qui le guidez, car vous connaissez le mieux ses besoins et son rythme. Cela permet également de réduire le stress pour lui, en évitant une transition brusque qui pourrait le déstabiliser.

Rappelez-vous que chaque famille est unique, le plus important reste de respecter votre propre rythme et celui de votre enfant dans ce processus. Vous pouvez réussir le sevrage nocturne, même en tant que maman solo ou avec un coparent peu disponible.

Est-ce le bon moment pour débiter ce sevrage ?

Certaines associations suggèrent d'attendre que l'enfant ait, au minimum, entre 12 et 18 mois avant de le sevrer sans introduire des compléments de lait sur la nuit. Bien évidemment, si votre enfant rencontre **des difficultés d'alimentation**, il semble préférable de faire le point avec son pédiatre ou encore un(e) diététicien(ne) pédiatrique avant de commencer un sevrage nocturne. De plus, à cet âge, l'enfant commence à **développer une plus grande indépendance** et une capacité à gérer des changements dans sa routine de sommeil. Attendre cet âge peut également faciliter une transition plus douce, car l'enfant est mieux équipé sur le plan émotionnel et physique pour faire face à ce changement.

Le sevrage nocturne peut être aussi plus difficile si l'enfant est **malade**, en pleine période de **poussées dentaires** ou traverse une phase de **stress émotionnel** (comme une séparation, une nouvelle grossesse ou un déménagement). Il est préférable de commencer le sevrage lorsque l'enfant est en bonne santé et dans une période de stabilité.

Pour un sevrage sans accroc, il est important que l'enfant ait un rythme de siestes **régulières et suffisantes** pendant la journée. Un enfant bien reposé sera mieux équipé pour faire la transition du sevrage nocturne. Si votre enfant présente des difficultés ou des troubles du sommeil, le sevrage pourrait être plus difficile à gérer.

Il est primordial que l'enfant dispose **d'un espace de sommeil sécurisé** avec une routine de coucher régulière et apaisante (comme le bain, une histoire ou une musique douce). Un environnement calme, avec une température adéquate et peu de distractions, favorise un meilleur sommeil. Nous reparlerons du rituel du soir à la page 21.

Le sevrage nocturne demande une **grande dose de patience**. Certains enfants s'adaptent rapidement, tandis que d'autres ont besoin de plus de temps. Il est important de rester flexible et d'adapter vos méthodes en fonction des réactions de l'enfant, tout en restant cohérent dans la démarche à long terme. Idéalement, **les deux parents ou les aidants** devraient être d'accord sur la méthode choisie et la mettre en place ensemble pour offrir un cadre cohérent à l'enfant.

La co-régulation : un essentiel pour un sevrage réussi

La co-régulation fait référence à un processus interactif et dynamique entre le bébé et son parent, où ce dernier joue un rôle actif dans la régulation des émotions et des états de l'enfant. Lorsque les petits humains viennent au monde, ils dépendent complètement des adultes pour répondre à leurs besoins physiologiques et émotionnels. La co-régulation est essentielle pendant cette période de développement car elle permet à votre enfant d'apprendre progressivement à réguler ses émotions et ses réactions face au monde qui l'entoure.

Pour débuter un sevrage nocturne dans de bonnes conditions, il faut que vous vous sentiez émotionnellement disponible et en capacité de soutenir votre enfant dans cette transition. Le sevrage nocturne peut être une étape exigeante, qui demande patience et bienveillance. Si vous êtes épuisé, stressé ou si vos ressources émotionnelles sont limitées, il peut être plus difficile de répondre aux besoins de réconfort de votre enfant, ce qui pourrait rendre le processus plus compliqué pour lui.

En clair, c'est le bon moment pour commencer un sevrage si :

- Vous en ressentez le besoin et ce sevrage répond à vos besoins.
- Votre enfant est en bonne santé et sa croissance est correcte.
- Votre enfant n'a pas de difficulté d'alimentation ou de sommeil.
- Votre enfant n'est pas malade ou en pleine période de perturbations.
- Son hygiène de sommeil et son rythme sont adaptés à ses besoins.
- Vous avez le temps et les ressources nécessaires pour ce sevrage.

Doit-on introduire des compléments de lait la nuit ?

À partir de 12 mois, l'alimentation solide est bien établie mais votre enfant a encore **besoin d'environ 500 ml de lait par 24 heures**. L'enfant a désormais des besoins nutritionnels complexes qui doivent être couverts par des aliments riches en fer, en protéines, en graisses saines, et en vitamines. Le lait ne représente plus l'élément central de l'alimentation, mais reste important pour fournir ces nutriments essentiels.

Chez les enfants de plus de 12 mois, les tétées et les apports nutritionnels nocturnes représentent généralement **entre 10 % et 30 % de leurs besoins nutritionnels** totaux. Ce pourcentage peut varier en fonction des habitudes alimentaires et de leur propre rythme de développement.

Si votre enfant mange suffisamment de solides et que vous continuez à l'allaiter à la demande en journée, la mise en place de compléments n'est pas nécessaire, sauf si un professionnel de santé recommande un supplément pour des raisons spécifiques (ex. : faible prise de poids ou besoins nutritionnels non couverts). Cependant, il est important de **diminuer le nombre de tétées sur la nuit progressivement** pour qu'il puisse ajuster ses apports sur la journée.

Principalement entre 12 et 18 mois, il peut donc être nécessaire, pour répondre aux besoins de votre enfant, d'introduire des compléments de lait durant la nuit. Vous pouvez alors tirer votre lait ou proposer du lait artificiel (PPN).

Introduire le biberon : pourquoi c'est une mauvaise idée ?

L'utilisation du contenant "biberon" devrait être limitée au lait et idéalement, le sevrage du contenant biberon devrait se faire avant les 12 mois. Il est préconisé d'apprendre à l'enfant à boire au verre ou avec une paille, tout en évitant les valves et les becs.

Du point de vue nutritionnel et oro-développemental, les professionnels de santé s'accordent sur l'importance de ne pas retarder cette transition vers un autre contenant, car l'utilisation prolongée du biberon peut entraîner des caries dentaires, un espacement des dents et/ou une surconsommation du lait au détriment d'autres aliments. Enfin, l'utilisation du biberon maintient une succion infantile, ne permettant pas un bon développement des structures anatomiques. En clair, si votre enfant a besoin de compléments de lait, je vous recommande d'utiliser un verre ou une tasse à paille sans valve par exemple.

Préparer votre enfant au sevrage nocturne

Le sevrage nocturne est une transition qui demande douceur et préparation, tant pour vous que pour votre enfant. La communication est clé : en utilisant des mots simples, des rituels rassurants, ou encore des lectures thématiques adaptées à son âge, vous pouvez l'aider à comprendre et à accepter cette nouvelle étape.

Avoir une bonne hygiène de sommeil

Une bonne hygiène de sommeil est essentielle pour aider votre enfant à développer des habitudes de sommeil saines et à mieux réguler ses rythmes naturels.

Voici quelques recommandations pour une bonne hygiène de sommeil :

- **Mettre en place un rituel de coucher** : les enfants ont besoin de routines et rituels, il s'agit de points de repère importants, leur permettant d'anticiper et ainsi de se sécuriser. Celui-ci doit être adapté aux besoins du moment de votre enfant et régulier. Nous reparlerons du rituel d'endormissement un peu plus loin, à la page 21.
- **Maintenir des horaires de sommeil réguliers** : essayez de coucher et de lever votre enfant à des heures régulières chaque jour, y compris le week-end, pour renforcer son rythme biologique. Idéalement, le rythme de sieste doit être aussi régulier d'un jour à l'autre. Assurez-vous que ce rythme répond à ses besoins de sommeil pour qu'il ne soit pas trop fatigué (ou trop éveillé) au moment du coucher. Un tableau de routine peut aussi être une aide précieuse pour l'aider à mieux anticiper sa journée.

- **Créer un environnement propice au sommeil** : assurez-vous que la chambre soit sombre, calme, et à une température confortable. Pour faciliter les interventions nocturnes pendant cette période de sevrage, il est préconisé de faire dormir l'enfant dans un lit ouvert (dans le lit parental ou sur un lit au sol) afin de répondre plus efficacement à son besoin de proximité et de réassurance.

Mon enfant dort dans un lit à barreaux, est-ce problématique ?

Un lit à barreaux n'est pas forcément un obstacle, mais il peut limiter votre capacité à répondre rapidement aux besoins de votre enfant. Pendant le sevrage, l'objectif est de conserver un maximum de proximité afin de rassurer et d'accompagner l'enfant en douceur. D'ailleurs, je préconise aux familles de basculer vers un lit au sol idéalement avant 18 mois, afin de soutenir le développement psychomoteur de l'enfant mais aussi car cette transition est plus facile lorsqu'elle a lieu avant 2 ans.

Dans cette optique, un lit au sol, ouvert, peut offrir davantage de flexibilité pour répondre à ses besoins sans barrière physique entre vous. Cela permet de faciliter les câlins et le réconfort nocturne tout en encourageant plus d'autonomie. Si cela est possible, je vous encourage à transitionner vers un lit au sol avant de commencer un sevrage nocturne.

Cela dit, ce changement n'est en aucun cas une obligation ! Si votre enfant est attaché à son lit à barreaux et que cela ne gêne pas votre accompagnement, sentez-vous libre de faire cette transition plus tard si vous le souhaitez.

Article sur le lit au sol



<https://petiteframboise.fr/tout-savoir-sur-le-lit-au-sol/>

- **Limiter les écrans** : évitez les écrans (tablettes, télévisions, téléphones) au moins deux heures avant le coucher pour ne pas perturber la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. En effet, l'exposition à la lumière bleue émise par les écrans peut perturber son rythme naturel. Cela peut entraîner des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes fréquents et une faible qualité de sommeil. De plus, les écrans captent l'attention et stimulent les sens visuels de manière intense, créant une excitation cérébrale qui rend les couchers difficiles. Le contenu visionné peut aussi avoir un impact direct en provoquant de l'anxiété ou des cauchemars.
- **Réduire les stimulations avant le coucher** : privilégiez des activités calmes en fin de journée pour faciliter le coucher. Les jeux trop stimulants ou les activités physiques trop intenses peuvent rendre l'endormissement plus difficile car cela augmente la température corporelle et active l'attention, ce qui va à l'encontre du relâchement naturel que le corps et l'esprit ont besoin d'amorcer. À noter cependant que certains enfants ont fort besoin de se défouler avant de dormir, veillez donc à proposer une routine du soir adaptée aux besoins individuels de votre enfant.
- **Favoriser une alimentation équilibrée** : un repas équilibré, suffisant mais pas trop lourd le soir contribue à un sommeil de qualité. Évitez les aliments trop sucrés ou gras, comme les desserts riches en sucre, les plats transformés ou les sodas, car ils rendent la digestion plus difficile et par conséquent perturbent l'endormissement. Privilégiez des aliments faciles à digérer, comme des légumes cuits, des céréales complètes et des protéines légères, qui permettront à votre enfant d'être rassasié sans inconfort digestif.

En suivant ces conseils, vous créez une base solide pour une bonne qualité de sommeil qui soutiendra votre enfant, notamment dans les périodes de transition comme le sevrage nocturne.

Expliquer les changements à venir

Pour aider votre enfant à mieux comprendre les changements à venir, il est essentiel de prendre le temps d'expliquer, d'anticiper, et d'intégrer de nouvelles routines en douceur.

Voici quelques suggestions pour faciliter cette transition :

- **Lire des histoires thématiques** : durant la journée, lisez-lui des lectures thématiques sur le sevrage nocturne. Ces lectures peuvent aider à introduire l'idée de s'endormir sans le sein de manière positive. Le soir, lors du rituel de coucher, choisissez plutôt des livres sur l'amour parent-enfant et des histoires réconfortantes.

Flashez le QR code pour découvrir ma liste de lectures thématiques : rituel du soir, amour parent-enfant, séparation, nouvelle grossesse, gestion des émotions, continence...

<https://petiteframboise.fr/lectures-thematiques/>



- **Faire des jeux de rôle** : utilisez des poupées ou des peluches pour mimer le nouveau rituel du soir ou de la nuit. Par exemple, Bébé Doudou peut faire une dernière tétée avec Maman Doudou avant de dire bonne nuit. Doudou va alors se blottir très fort contre sa maman et la nuit, s'il en a besoin, il pourra demander un bisou sur le bout de son nez à Maman Doudou ou encore quelques gratouilles dans le dos.
- **Expliquer avec des mots simples** : même pour les tout-petits, il est important de verbaliser les changements. Prenez le temps d'expliquer les évolutions à venir mais aussi la raison de ce sevrage nocturne.

Le rôle de l'attachement et de la sécurité émotionnelle

Le sevrage nocturne est un moment important pour votre enfant, qui touche non seulement à son rythme de sommeil, mais aussi à son besoin de réconfort et de proximité. Maintenir un lien d'attachement fort durant cette transition est essentiel pour que l'enfant se sente apaisé et soutenu.

L'attachement est ce lien affectif unique qui permet à l'enfant de se sentir protégé et aimé. Pendant le sevrage nocturne, il est donc particulièrement important d'instaurer des moments de connexion et de tendresse en dehors des tétées nocturnes. Cela peut se faire à travers des câlins supplémentaires en journée, des rituels apaisants avant le coucher, et un accompagnement verbal doux qui réaffirme votre présence et votre amour.

En répondant aux besoins émotionnels de votre enfant durant cette période, vous lui donnez les outils pour traverser cette transition en confiance, tout en renforçant le sentiment de sécurité nécessaire pour un sommeil serein et apaisé.

Sécuriser l'endormissement avec un rituel

Entre 1 et 2 ans, l'enfant prend progressivement conscience qu'aller se coucher correspond à **un moment de séparation** d'avec ses parents. L'imaginaire se met en place et **la peur du noir ou des monstres** peut se développer à cet âge mais ces peurs correspondent davantage à **la peur d'être seul**. En effet, principalement chez les enfants de 6 et 24 mois, l'anxiété de séparation est particulièrement présente mais ce sentiment est tout à fait normal et fait partie de son développement psychologique normal.

Au fur et à mesure que l'enfant grandit, il se retrouve tiraillé entre son envie d'autonomie et l'insécurité que cela induit, **les frustrations sont importantes** et le sommeil peut s'en retrouver impacté. Il est important de proposer un rituel d'endormissement suffisamment progressif mais aussi très structuré. En effet, ce cadre permet à l'enfant d'anticiper les différentes étapes de son coucher et ainsi, de se sécuriser.

Pour faciliter les couchers, il est important **d'instaurer un rituel d'endormissement** réconfortant et suffisamment progressif. Ce rituel a pour objectif d'amener progressivement votre enfant dans des conditions favorables à son endormissement pour le coucher du soir mais aussi pour les siestes. Celui-ci doit lui permettre de se couper de toutes les stimulations qui le gardent en état d'éveil. Il se résume en une succession d'actions qui va donc permettre à votre enfant de s'apaiser pour finalement se laisser aller au sommeil avec sérénité.

Ce rituel comprend également **des aides au sommeil** qui se définissent par une ou plusieurs actions dont la finalité est d'induire un endormissement : écouter une musique douce ou des bruits blancs, téter le sein, le biberon ou encore la tétine, être bercé dans les bras ou en portage, etc. La plupart des enfants ont besoin d'une ou de plusieurs aides au sommeil pour s'endormir, mais c'est aussi le cas des adultes.

Réduire les tétées nocturnes en optimisant les tétées du soir

Pour diminuer naturellement les réveils nocturnes de votre enfant pour téter, proposez-lui le sein plusieurs fois au cours de la soirée. Pendant le rituel du coucher, pensez à lui offrir les deux seins. Cela l'aidera à se rassasier davantage, ce qui peut favoriser des nuits plus paisibles pour vous et votre enfant.

Il est important de rappeler que chez l'enfant, cette dépendance à l'autre pour s'endormir est d'autant plus présente qu'elle favorise son bon développement psycho-affectif, n'y voyez rien d'anormal ou de problématique.

Dès 15 mois, **l'utilisation d'un tableau de rituel** est une très bonne idée. Celui-ci permettra à votre enfant de mieux comprendre son rituel du soir et surtout, de rendre ce moment ludique. Proposez un rituel simple, avec des visuels facilement identifiables par votre enfant. Pour les plus petits, vous pouvez utiliser un rituel basique, sans action à réaliser par l'enfant. Après, vous pourrez lui proposer un tableau de rituel participatif, avec des scratchs ou des cartes à déplacer pour valider chacune des actions.

Flashez le QR code pour télécharger gratuitement un tableau de rituel à imprimer !



<https://petiteframboise.fr/wp-content/uploads/2024/04/Ma-routine-du-soir.pdf>

Voici un exemple de rituel de coucher :

1. Après le repas du soir, proposez **un temps de jeu calme** au salon. Vous pouvez alors lire des livres, jouer à un jeu de société en famille ou encore faire quelques exercices de sophrologie sur un fond de musique.
2. Dans un second temps, réalisez **les soins quotidiens** : le changement de couche ou le passage aux WC, la mise le pyjama et bien-sûr le brossage de dents.
3. Proposez **une lecture thématique** avec un nombre bien défini à l'avance, lumières tamisées. Encouragez votre enfant à choisir sa lecture du soir afin de lui apporter plus d'autonomie. Ce temps de lecture se fait idéalement dans son lit au sol.
4. Dans le noir, verbalisez avec votre enfant **les 3 moments positifs de sa journée** pour qu'il s'endorme sur une note positive.
5. Pour finir, vous pouvez par exemple, l'allaiter, le bercer ou simplement **rester à ses côtés jusqu'à son endormissement.**

Accompagner le sevrage : les étapes clés

Maintenant que l'hygiène de sommeil de votre enfant est optimale et que vous avez pris le temps d'en parler ensemble, découvrez des méthodes pour débiter sereinement le sevrage nocturne. Mais avant d'aller plus loin, voici quelques rappels essentiels :

- Le sevrage n'est pas un processus linéaire : restez à l'écoute des besoins de votre enfant et de vous-même
- La durée du sevrage varie considérablement d'un enfant à l'autre.
- Pour un sevrage sans risque d'infection ou de mastite, il est important de procéder progressivement. Attendez quelques jours, jusqu'à ce que vos seins soient souples et sans douleur, avant de supprimer une autre tétée. Si votre enfant se détache rapidement du sein, n'hésitez pas à exprimer un peu de lait durant la nuit pour soulager l'inconfort et réduire la tension. Evitez d'utiliser un tire-lait, au risque de donner à votre corps l'indication de produire de nouveau.

Savoir reconnaître les premiers signes d'une mastite

La mastite est une inflammation des seins pouvant être ou non infectieuse qui se produit lors de l'allaitement, lorsqu'un canal lactifère s'obstrue. Les signes de la mastite sont : un sein qui est gonflé, rouge et douloureux.

Les symptômes peuvent être accompagnés d'un syndrome grippal avec de la fièvre. Si vous pensez souffrir d'une mastite, consultez votre médecin.

Dissocier le sein de l'endormissement (optionnel)

Si votre enfant s'endort actuellement au sein le soir venu et que vous souhaitez modifier cette routine en douceur, il est préférable d'effectuer cette transition avant de commencer à réduire les tétées nocturnes.

Cette étape n'est pas indispensable, mais elle peut parfois simplifier vos interventions nocturnes sans tétée. Il est en effet plus facile d'instaurer de nouvelles habitudes au moment du coucher plutôt qu'en pleine nuit !

1

Ajouter de nouvelles associations au sommeil : les premiers soirs, en plus du sein, ajoutez une nouvelle aide au sommeil telle que des bercements, une comptine, un doux 'shuuu' avec votre bouche, des caresses dans le dos ou encore, pour les plus grands, une lecture avec le coparent par exemple.

2

Proposer la tétée en début de rituel, avant même de changer la couche ou de fermer des volets par exemple. Vous pouvez proposer cette tétée au salon ou dans la chambre, avec la lumière. Après la tétée, tentez de coucher votre enfant en utilisant les associations ajoutées précédemment.

3

Supprimer les stimuli liés à la tétée : pensez à couvrir votre poitrine pour la rendre moins accessible. Aussi, bébé sentant le sein et le lait de loin, vous pouvez par exemple mettre une touche de parfum sur votre t-shirt.

4

Apporter de la progressivité : si votre bébé râle ou s'agite, rassurez-le et favorisez le contact physique. S'il pleure ou que cela semble trop difficile pour lui, félicitez-le d'avoir essayé et donnez-lui le sein comme à votre habitude. Vous pourrez recommencer le coucher suivant.

Ce qui sera déterminant, c'est **la cohérence** mais aussi **la progressivité** que vous allez apporter : votre enfant ne s'endormira pas sans le sein le premier soir, et il reste important de pouvoir l'endormir au sein si cela est trop difficile pour lui ou pour vous les premiers temps. Ce qui compte c'est de systématiquement, en première intention, essayer la nouvelle stratégie d'endormissement (bercement, câlin...), même si cela ne dure que 2 ou 3 minutes les premiers soirs avant de finalement le mettre au sein.

Lors de vos premières tentatives, après la tétée en début de rituel, vous allez par exemple le bercer ou chanter 3 minutes avant qu'il ne réclame trop fort le sein. Le second soir ce sera possiblement 5 minutes, puis 10... Et un soir, il finira par s'endormir sans le sein. Cela n'arrivera probablement que quelques fois par semaine avant de devenir votre nouvelle réalité.

N'oubliez pas **de rester bienveillant(e)** avec vous-même et votre enfant, le temps œuvre toujours pour nous, **soyez patient(e)**. En effet, plus les parents prennent leur temps et suivent le rythme de leur bébé, plus cette nouvelle habitude s'ancre durablement, n'abîmant en rien le sentiment de sécurité de l'enfant.

Faire participer le coparent : bonne idée ?

Cela peut s'avérer être une fausse bonne idée ! Il est préférable de dissocier le sein de l'endormissement avec la mère avant d'intégrer le coparent au coucher si c'est votre souhait. En effet, le coparent pourrait sinon devenir une association négative au coucher, venant l'éloigner de sa mère et du sein.

Réduire la durée des tétées avant de les supprimer

Dans cette fiche, vous trouverez des pistes concrètes pour réduire progressivement la durée des tétées nocturnes, avant de les supprimer. Bien-sûr, vous pourrez, en finalité, ne supprimer qu'une seule tétée ou bien envisager un sevrage nocturne complet, en fonction de vos besoins.

1

Introduire une nouvelle aide au sommeil : les premières nuits, pendant les tétées, venez ajouter une nouvelle source de réconfort tels que des bercements, une comptine, un doux 'shuuu' avec votre bouche ou encore quelques caresses dans le dos par exemple. Bien-sûr, si vous avez en amont dissocié le sein de l'endormissement, servez-vous des aides au sommeil nouvellement introduites pour la nuit.

2

Observer la durée habituelle des tétées nocturnes : durant les tétées nocturnes, notez la durée habituelle de chaque tétée. Observez si votre enfant réalise des tétées courtes et actives d'environ 5 minutes avant de se détacher du sein, ou s'il a besoin de téter plus longuement, pendant une quinzaine à une vingtaine de minutes, pour se sentir rassasié. Cette information vous permettra de mieux comprendre ses besoins et de décider du rythme de réduction des tétées, en fonction de sa capacité à se contenter de tétées plus brèves.

3

Réduire progressivement la durée de la tétée : chaque nuit, diminuez légèrement la durée de la première tétée nocturne (par exemple, 1-2 minutes de moins). Il est plus facile de commencer par la première tétée de la nuit, car le sommeil est naturellement plus lourd en début de nuit, ce qui facilite le rendormissement. Pour que votre enfant puisse mieux appréhender ce cadre, vous pouvez utiliser d'autres repères temporels en lui disant par exemple *"Tu vas pouvoir téter pendant que maman chante trois comptines, puis maman va t'aider à te rendormir avec un câlin."*

Après la tétée, utilisez alors l'aide au sommeil que vous avez introduite précédemment pour que votre enfant se sente apaisé en l'absence d'une tétée complète. Vous pouvez aussi proposer une petite gorgée d'eau ou bien un complément de lait si votre enfant semble en avoir besoin.

4

Accompagner la réaction de votre enfant : soyez attentif aux réactions de votre enfant et ajustez le rythme de réduction si nécessaire. Si votre enfant montre des signes d'agitation ou s'agace après la tétée raccourcie, rassurez-le avec douceur et câlinez-le autant que nécessaire. Par contre, s'il pleure ou semble angoissé, félicitez-le pour ses efforts, laissez-le se rendormir au sein et réessayez la nuit suivante. L'objectif n'est pas de lui refuser catégoriquement le sein après la tétée du jour au lendemain, ce qui pourrait provoquer de l'anxiété et transformer les nuits en moments difficiles pour toute la famille.

5

Supprimer totalement la tétée qui a été réduite : dès lors que votre enfant parvient à s'endormir facilement avec la nouvelle aide au sommeil après une tétée raccourcie, vous pouvez essayer de ne plus proposer la tétée, même réduite. À la place, mettez d'abord sur cette nouvelle source de réconfort pour l'aider à s'apaiser.

Un sevrage progressif demande de la patience et de la régularité. Maintenez une routine rassurante chaque nuit, et soyez prêt à ralentir ou à réajuster selon les besoins de votre enfant. En effet, il est courant de passer plusieurs semaines à réduire la première tétée nocturne, mais une fois cette étape franchie, les autres tétées de la nuit peuvent être supprimées en seulement quelques jours.

Espacer progressivement les tétées nocturnes

Pour cette seconde méthode, vous trouverez des solutions pour espacer progressivement les tétées nocturnes en proposant une nouvelle aide au sommeil en première intention. Comme pour la première méthode, vous pourrez, en finalité, ne supprimer qu'une seule tétée ou bien envisager un sevrage nocturne complet, en fonction de vos besoins.

1

Introduire une nouvelle aide au sommeil : les premières nuits, pendant les tétées, venez ajouter une nouvelle source de réconfort tels que des bercements, une comptine, un doux 'shuuu' avec votre bouche ou encore quelques caresses dans le dos par exemple. Bien-sûr, si vous avez en amont dissocié le sein de l'endormissement, servez-vous des aides au sommeil nouvellement introduites pour la nuit.

2

Identifier les intervalles actuels entre les tétées nocturnes : Notez les heures auxquelles il réclame habituellement à téter durant la nuit. Observez si un rythme se dégage ou si les tétées sont plus aléatoires. Cette information vous fournira une base de départ pour ajuster les intervalles. Si le rythme est irrégulier, ne vous inquiétez pas : vous pourrez tout de même espacer les tétées petit à petit.

3

Allonger les intervalles entre les tétées nocturnes : lors de son premier réveil, utilisez l'aide au sommeil que vous avez introduite précédemment. Il est plus facile de commencer par la première tétée de la nuit, car le sommeil est naturellement plus lourd en début de nuit. Vous pouvez aussi proposer une petite gorgée d'eau ou bien un complément de lait si votre enfant en avoir besoin. S'il montre des signes d'agitation ou s'agace, rassurez-le avec douceur et câlinez-le autant que nécessaire. Par contre, s'il pleure ou semble angoissé, félicitez-le pour ses efforts, rendormez-le au sein et réessayez au prochain réveil ou la nuit suivante.

Rassurez-vous, lors de vos premières tentatives, vous allez par exemple le bercer ou chanter 3 minutes avant qu'il ne réclame trop fort le sein. La nuit suivante ce sera possiblement 5 minutes, puis 10... Après quelque temps, il finira par se rendormir sans le sein, simplement grâce à cette nouvelle source de réconfort. Cela n'arrivera probablement que quelques fois par semaine avant de devenir votre nouvelle réalité.

Allaiter à des horaires fixes, une bonne idée ?

Instaurer des horaires fixes pour les tétées nocturnes peut sembler une solution pour structurer les nuits, mais cela s'avère souvent peu judicieux. En effet, un jeune enfant n'a pas la capacité de comprendre le concept d'horaires. Par exemple, il ne peut pas savoir qu'il est 4h du matin et que la prochaine tétée est autorisée uniquement après cet horaire.

Imposer des horaires fixes pour les tétées nocturnes peut générer frustration et incompréhension. Au lieu de cela, il est plus doux et efficace d'espacer progressivement les tétées selon les signaux de l'enfant, en introduisant de nouvelles méthodes d'apaisement.

Pour les plus grands, cependant, l'utilisation d'un réveil éducatif peut être un bon support pour les aider à se repérer dans le temps. Par exemple, l'enfant peut comprendre qu'il pourra téter lorsque le réveil indique que le petit lapin ou autre personnage est « éveillé ». Ce type de repère visuel aide l'enfant à patienter en douceur et à intégrer progressivement la notion d'horaires pour les tétées nocturnes.

Je veux juste que le coparent puisse prendre le relais la nuit

Votre enfant s'endort ou a besoin du sein la nuit et vous aimeriez que le coparent puisse parfois (ou régulièrement) prendre le relais ? Si c'est le cas, cette partie est faite pour vous !

Mais pourquoi il hurle dès que son papa intervient ?

Dès sa naissance, votre enfant a tissé des liens d'attachement avec les adultes qui s'occupent de lui, appelés les figures d'attachement. Il existe d'abord une figure d'attachement primaire, souvent la mère, puis d'autres figures secondaires, comme le coparent, la nourrice, ou les grands-parents, chacun jouant un rôle spécifique et complémentaire.

Durant les premières années de vie, la figure primaire joue généralement un rôle protecteur et nourricier : elle apaise, protège et nourrit. Le coparent, lui, figure secondaire, a plutôt le rôle de l'amuseur : il éveille, il stimule, il fait rire et a un rôle clé pendant les temps d'éveil. Ces rôles évoluent avec l'âge et au gré de ses expériences.

Ces variations de comportement sont saines et il est donc tout à fait normal qu'un enfant refuse de s'endormir avec le coparent lorsque la figure primaire est présente.

Afin que le coparent puisse prendre le relais durant la nuit, il est essentiel qu'il devienne d'abord une association positive au sommeil.

Introduire le coparent lors du coucher facilite cette transition, car il est bien plus simple de mettre en place cette habitude en début de soirée, lorsque vous disposez de plus de patience et de ressources, plutôt qu'au beau milieu de la nuit !

Dans un second temps, une fois que le coparent est toléré au coucher, on peut **mettre en place une alternance** entre la maman et le coparent **pour l'endormissement et en finalité, lors des interventions nocturnes.**

Pour plus de clarté, j'utilise ici le terme de 'mère' pour désigner le parent principalement impliqué dans le rituel du coucher pour le moment, et le terme de 'coparent' pour faire référence au parent désireux d'être inclus dans ce rituel.

1

Introduire le coparent dans le rituel d'endormissement : les premiers soirs, le coparent se joint au rituel du soir. Il peut chanter une comptine pendant que la mère s'occupe du change, ferme les volets puis l'aide à s'endormir. Si possible, le coparent reste jusqu'à l'endormissement. Après quelques soirs, il devient une association positive.

Dès que l'enfant accepte sans difficulté la présence du coparent, alors celui-ci peut participer activement au rituel : il s'occupe du change, du pyjama, ou encore de l'histoire puis la mère vient aider bébé à s'endormir. Le coparent reste encore dans la chambre jusqu'à l'endormissement : il peut caresser les cheveux, chanter une comptine, ou tout simplement être présent.

2

Mettre en place une alternance au coucher : lorsque l'enfant accepte que le coparent s'occupe du rituel, alors ce dernier peut tenter de l'aider à s'endormir. bercements dans les bras, portage ou simple présence dans le lit, le coparent peut utiliser les mêmes associations que la mère, mais ce n'est pas une obligation.

Si l'enfant râle, on le rassure avec la voix ou en faisant un doux 'shuuu' pour l'apaiser par exemple. S'il s'agace fort ou pleure, alors la mère intervient pour l'aider à s'endormir. Le coparent reste dans la chambre sauf s'il se sent agacé, et pourra retenter le coucher suivant. Ne pas insister pour que le coparent reste une association positive.

3

Faciliter les interventions nocturnes du coparent : durant la nuit, le coparent peut intervenir et aider l'enfant à se rendormir en utilisant les mêmes aides au sommeil qu'au coucher. Les premières semaines, il sera plus facile pour le coparent d'intervenir au début de la nuit, car le sommeil est naturellement plus lourd en début de nuit, ce qui facilite le rendormissement. Le coparent peut également proposer une petite gorgée d'eau ou un complément de lait si l'enfant semble en avoir besoin.

Si votre enfant montre des signes d'agitation ou s'agace, le coparent pourra le rassurer avec douceur et le câliner autant que nécessaire. Par contre, s'il pleure ou semble angoissé, on félicite l'enfant et on laisse la maman intervenir.

Il est tout à fait normal que, les premières semaines, le coparent ait des difficultés à rendormir l'enfant pendant la nuit. Au début, le coparent pourra peut-être apaiser l'enfant en le berçant pendant seulement deux minutes avant que la mère doive intervenir. Puis, au fil des nuits, cette durée augmentera progressivement, passant à cinq minutes, puis davantage, à mesure que l'enfant s'habitue à cette nouvelle source de réconfort. Ce processus demande de la patience et se fait par étapes, permettant à l'enfant de s'adapter en douceur.

Et si j'ai besoin d'aide ?

Sevrer votre enfant la nuit peut être une étape complexe et il est tout à fait normal de ressentir le besoin de soutien. De nombreuses conseillères en allaitement et associations sont là pour vous accompagner.

Annuaire des professionnels spécialisés en allaitement

- AFCL : [Annuaire des Consultantes en lactation IBCLC](#)
- VanillaMilk : [Annuaire des professionnels de santé aidant l'allaitement par région](#) (Privilégiez les personnes certifiées IBCLC ou titulaire d'un Diplôme Universitaire)

Vous pouvez également contacter votre maternité ou votre PMI, vous pouvez solliciter l'aide des consultantes en lactation de ces structures tout au long de votre parcours.

Les associations nationales de soutien à l'allaitement

De nombreuses associations de soutien à l'allaitement sont là pour accompagner les parents dans ce processus. Elles offrent des groupes de parole, des rencontres avec d'autres parents, et mettent à disposition des ressources et des conseils adaptés à chaque famille. Retrouvez ci-dessous quelques-unes des associations les plus actives.

La Leche League www.llfFrance.org

La Leche League France a pour but d'aider toutes les femmes souhaitant allaiter, en leur transmettant l'art et le savoir-faire de l'allaitement. Cela passe par des réunions, du soutien par téléphone et par courriel, un forum, un groupe Facebook, des publications, des congrès, des publications et des colloques à destination des professionnels de santé, et ce site, où vous trouverez réponse à toutes vos questions sur le sujet.

CoFAM www.cofam-allaitement.org

La CoFAM est une association à but non lucratif (loi 1901) qui œuvre à la protection et au soutien de l'allaitement maternel. La CoFAM est reconnue d'intérêt général et agréée représentant des usagers.

Galactée www.galactee.org

Galactée est née en 1982, de la rencontre de deux mères allaitantes qui ont eu envie de partager leurs expériences. C'est une association de mères actives et heureuses de leur maternité qui ont choisi de faire partager leurs joies et difficultés d'allaitement, leurs astuces, leurs témoignages dans le cadre de rencontres ouvertes à toutes et à tous, en compagnie des bébés et des enfants.

Solidarilait www.solidarilait.org

L'association nationale Solidarilait (loi 1901) est un réseau de solidarité ayant pour but d'aider et de soutenir les mères qui désirent allaiter en respectant leur projet, quelle que soit la durée de leur allaitement.

Allaitement Tout Un Art (ATUA) allaitement-toutunart.fr

L'association Allaitement Tout Un Art (ATUA), composée de mères allaitantes et de professionnelles de santé, offre aux familles un soutien chaleureux et bienveillant dans leur parcours d'allaitement, en mettant à disposition des conseils personnalisés, des informations pratiques et des espaces d'échange.

L'Or Blanc membres.lorblanc.org

L'association L'Or Blanc est un réseau de soutien à l'allaitement proposant du soutien grâce à ses nombreuses marraines d'allaitement mais aussi des rencontres, conférences et autres événements sur des thématiques variées autour de l'allaitement