



HISTOIRE PERSONNELLE D'ALLAITEMENT ET DE MATERNAGE

Voici dans ses grandes lignes, la partie « histoire personnelle » de tes échanges avec ta Correspondante LAD (Co-LAD).

Utilise-la de la manière qui te convient le mieux : commence par la section qui t'intéresse le plus, écris autant ou aussi peu que tu le souhaites, et envoie tes écrits en une ou plusieurs fois à ta Co-LAD.

Surtout, garde une copie de tes lettres car il arrive que des courriers se perdent.

A propos de toi

La motivation est au cœur du travail de l'animatrice de La Leche League. Qu'est-ce qui a inspiré ton désir de devenir animatrice LLL? Que désires-tu accomplir en tant qu'animatrice LLL ?

L'engagement d'animatrice implique du temps et du travail à la maison et à l'extérieur, il est donc important de parler de tes projets à ta famille.

Raconte quels sont tes centres d'intérêt, tes loisirs, ta formation et tes expériences professionnelles et/ou de bénévolat.

A Propos de l'allaitement, du maternage et de la philosophie LLL :

Notre philosophie personnelle guide nos choix, et nos expériences de mères renforcent ou changent ce que nous croyons : c'est une interaction continue entre nos actes et nos convictions. Puisque l'animatrice représente LLL, son exemple est important dans la façon dont les autres perçoivent LLL. Pour aider les mères, l'animatrice s'appuie en partie sur ses expériences et son vécu de la philosophie LLL.

Raconte de quelle façon chaque naissance, allaitement et maternage de tes enfants a ou n'a pas reflété la philosophie de La Leche League. Afin d'être certaine d'aborder tous les points importants, tu peux décrire ce que **chaque concept** signifie pour toi, et raconter ton expérience en relation avec eux. Comment as-tu évolué jusqu'à faire tienne cette philosophie? Quels choix as-tu fait parce que tu avais fait tienne cette philosophie et comment ces choix ont-ils influencé ta manière de penser ? Comment présenterais-tu ces concepts aux autres (par exemple aux réunions LLL) tout en montrant du respect pour les idées et les choix différents ?

Tu trouveras dans le chapitre 5 du Guide de l'Animatrice (p140 à 142 version papier) la liste des concepts LLL accompagnés de questions spécifiques sur ton expérience personnelle pour **te donner une idée** des points que tu pourrais développer. Tu es une personne unique, et ton expérience l'est tout autant, aussi utilise ces questions uniquement comme guide. Que tu utilises ou non ces questions spécifiques, veille à aborder tous les points que tu juges utiles et qui permettront à ta Co-LAD de comprendre tes expériences et tes idées.

Lectures essentielles

Les lectures requises et recommandées pour la formation sont listées dans ton dossier de formation.

Fais une liste des livres, feuillets et autres documents que tu as déjà lus. Commente ceux que tu as trouvés particulièrement utiles et que tu recommanderais aux autres. As-tu des questions ou des commentaires à propos de ce que tu as lu ? As-tu besoin d'aide pour trouver un sujet en particulier ? Tiens ta Co-LAD informée de ce que tu lis au fur et à mesure de ta formation.

Écrire ton histoire personnelle d'allaitement et de maternage t'offre l'opportunité de regarder et de clarifier tes expériences, tes croyances, et tes buts, en lien avec le fait de devenir animatrice de LLL. Ta Co-LAD répondra à chacun de tes courriers en reprenant tes idées et ton expérience par rapport aux critères d'accréditation, en demandant plus d'informations si nécessaire et en t'aidant à développer la compréhension, les compétences et l'information de base dont tu auras besoin en tant qu'animatrice.

L'équipe du LAD de LLL France

LAD LLL France
Juin 2009

A propos de l'allaitement, du maternage et de la philosophie LLL

Le maternage par l'allaitement est le moyen le plus naturel et le plus efficace pour comprendre et satisfaire les besoins d'un bébé.

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

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

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

Le lait maternel est l'aliment par excellence du nourrisson.

Pour le bébé né à terme et en bonne santé, le lait maternel est la seule nourriture nécessaire jusqu'à ce qu'il manifeste, par certains signes, le besoin d'aliments solides, en général vers le milieu de sa première année.

Idéalement, l'allaitement se poursuivra jusqu'à ce que le bébé n'en ait plus besoin.

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

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

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