

SERVICE  
DE PRESSE  
EDITIONS  
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE  
Le 10 septembre 2020

## Mon allaitement sur mesure

Le guide essentiel pour apprendre à nourrir  
son enfant en toute confiance

Carole Hervé et Julie Martory

Écrit par une consultante en lactation, ce livre est une mine de conseils et d'outils à mettre en application pour gagner en confiance et vivre sereinement cette période unique et fondamentale qu'est l'allaitement.

### | LE LIVRE

Les bienfaits de l'allaitement sur la santé du nourrisson et celle de sa mère ne sont plus à démontrer : il répond parfaitement aux besoins nutritionnels spécifiques du bébé et contribue à son éveil et à sa croissance, il facilite la récupération de l'appareil génital de la mère après l'accouchement... et surtout, il crée un lien unique entre la mère et son enfant.

Pourtant, de nombreuses femmes redoutent d'allaiter ou y renoncent par manque d'information, de confiance en elles, par peur d'avoir mal ou de ne pas produire assez de lait.

Face à ce constat inquiétant, la consultante en lactation Carole Hervé a choisi de prendre la parole et de redonner confiance aux mères. Elle signe un livre résolument optimiste et pratique, au ton bienveillant, dont le but est d'accompagner les femmes tout au long de leur allaitement : de la première tétée au sevrage, en passant par les bonnes positions à adopter, la diversification alimentaire, les difficultés (abcès, mastites, grèves de tétées, allergies...).

- Une quarantaine d'illustrations pour bien comprendre les différentes morphologies, les positions d'allaitement (notamment la Biological Nurturing), les freins de langue...
- Des encadrés pratiques qui expliquent les gestes essentiels : recueillir le colostrum, exprimer son lait à la main, utiliser un tire-lait, optimiser la première tétée...
- Des témoignages authentiques de mamans suivies en consultation par Carole Hervé.
- Des questions-réponses concrètes qui mettent en perspective l'allaitement avec le quotidien de la mère : Comment prendre soin de soi ? Comment allaiter en public ? Comment concilier allaitement et reprise du travail ?
- Le mode d'emploi de nombreux accessoires.

### | LES AUTRICES

**Carole Hervé** est consultante en lactation certifiée IBCLC (Association française des consultants en lactation). Elle intervient au sein du réseau de santé périnatal parisien et participe régulièrement à des colloques et événements comme la Journée internationale de l'allaitement avec la Leche League. Elle est très présente dans les médias en tant qu'experte en allaitement maternel. Son site : [www.questiondallaitement.com](http://www.questiondallaitement.com)

**Julie Martory** est journaliste spécialisée dans la santé et la maternité, co-autrice du livre *Il était 9 mois* paru au septembre 2019 aux éditions Albin Michel.

288 pages | format 145 x 225 cm | Broché | 18,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 [marion@bibichepresse.fr](mailto:marion@bibichepresse.fr)