

Mode et chiffons

Comment s'habiller
pour allaiter?

Présentation de Ségolène Finet
au congrès de La Leche League
14 et 15 novembre 2009
Dourdan

segolene.finet@mamanana.com



Agenda

- Les vêtements d'allaitement à travers les âges
- Les vêtements d'allaitement aujourd'hui: les différents types d'accès au sein
- Couture et bricolage – comment se fabriquer une garde-robe d'allaitement
- Les soutiens-gorge
- Les boutiques et les marques
- Conclusion

Agenda

- Les vêtements d'allaitement à travers les âges
- Les vêtements d'allaitement aujourd'hui: les différents types d'accès au sein
- Couture et bricolage – comment se fabriquer une garde-robe d'allaitement.
- Les soutiens-gorge
- Les boutiques et les marques
- Conclusion

Préambule

Bien sûr pour allaiter on n'a vraiment besoin que

.... de nos seins

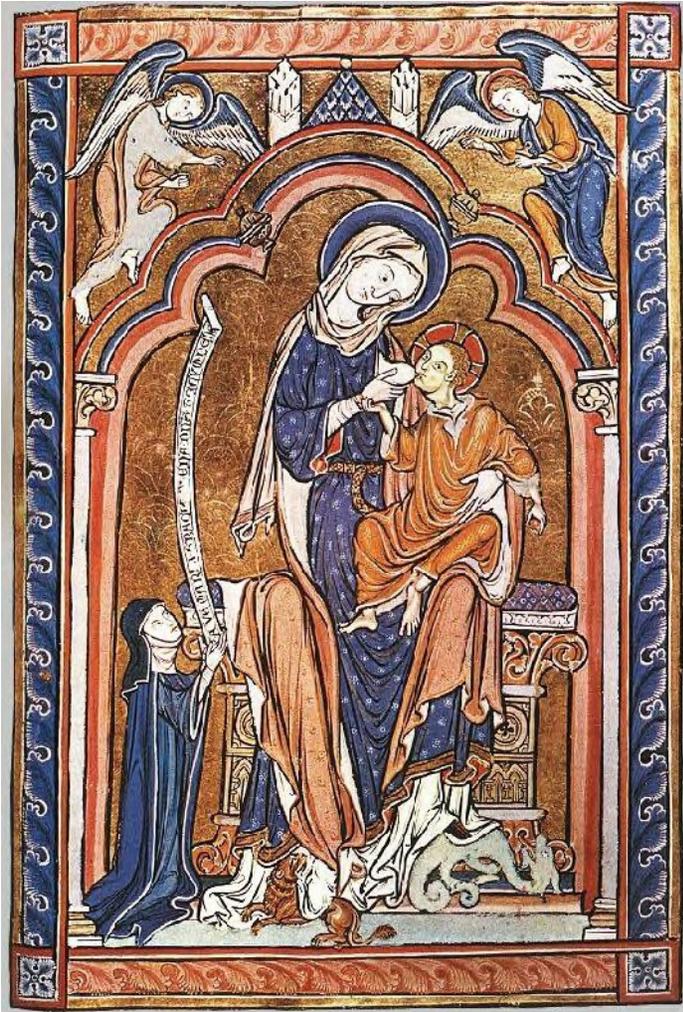
.... de motivation

.... de bons conseils

.... d'accompagnement

Mais si on est coquette, frileuse, ou pudique... on peut avoir aussi besoin de vêtements ... et ce n'est pas nouveau...

Les vêtements d'allaitement à travers les âges



Vierge à l'enfant avec donneur

Amesbury Psalter

Miniature sur parchemin

1240-1250

All Souls College, Oxford

Royaume Uni

Les vêtements d'allaitement à travers les âges



La Madone et l'Enfant

Léonard de Vinci
1490-1491

Musée de l'Hermitage
Saint Petersburg, Russie

*Merci à Marie-France Morel,
co-auteur du livre « Une histoire
de l'allaitement » aux Éditions
de la Martinière, d'avoir
suggéré ce tableau.*

Les vêtements d'allaitement à travers les âges



**Jésus-Christ, Sainte
Vierge, Sainte Catherine
d'Alexandrie**

Michel Ange

1490-1491

Musée J. Paul Getty

Los Angeles, Etats Unis

Les vêtements d'allaitement à travers les âges



Madone et enfant

Anonyme

Ecole péruvienne "Cuzco"
Circa 1730

Les vêtements d'allaitement à travers les âges



Vierge à l'Enfant

Luis de Morales
1568

Musée du Prado, Madrid

Les vêtements d'allaitement à travers les âges



Gabrielle d'Estrées au bain (détail)

Ecole française de la fin du XVIème siècle

Château de Chantilly, Musée Condé

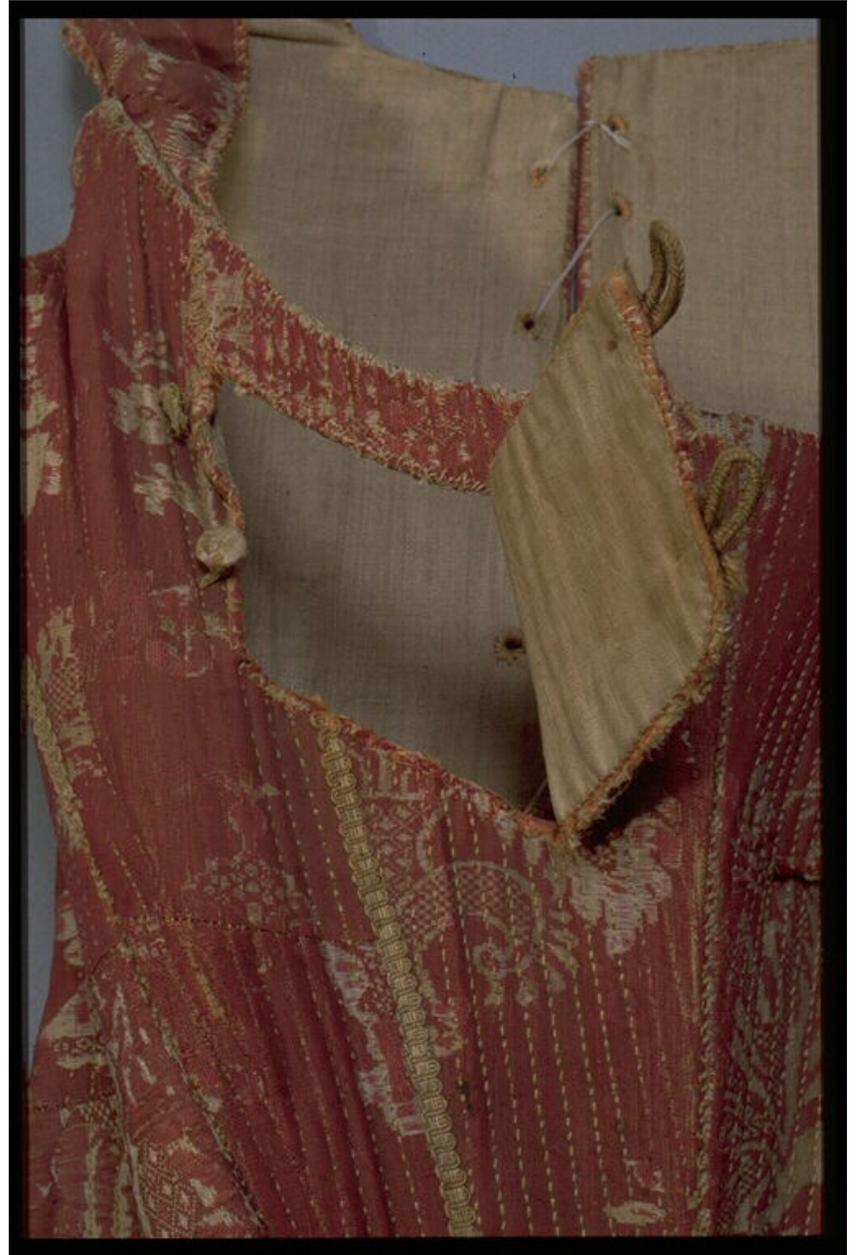
Les vêtements d'allaitement à travers les âges



Corset de nourrice 1740-1760

Faille damassée, avec ouvertures amovibles fermées de deux boutons sur la poitrine, tasseaux bordés de cuir blanc (1740-1760).

Collection du Musée de la mode et du textile



Les vêtements d'allaitement à travers les âges



Parvati and Ganesha

1820

Jaipur, India

Les vêtements d'allaitement à travers les âges

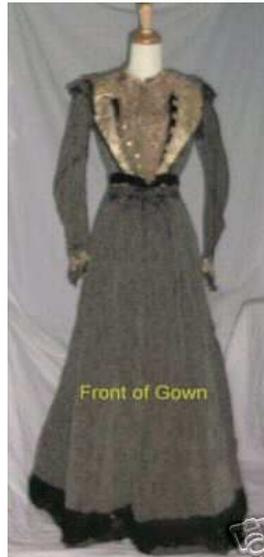


Nourrice avec enfant

Anonyme
19^{ème} siècle

Université d'Auburn, Etats
Unis

Les vêtements d'allaitement à travers les âges



Robe d'allaitement de l'époque victorienne

Merci à Claude Didierjean-Jouveau de La Leche League, d'avoir communiqué cette photo.

Les vêtements d'allaitement à travers les âges



Fig. 2099.



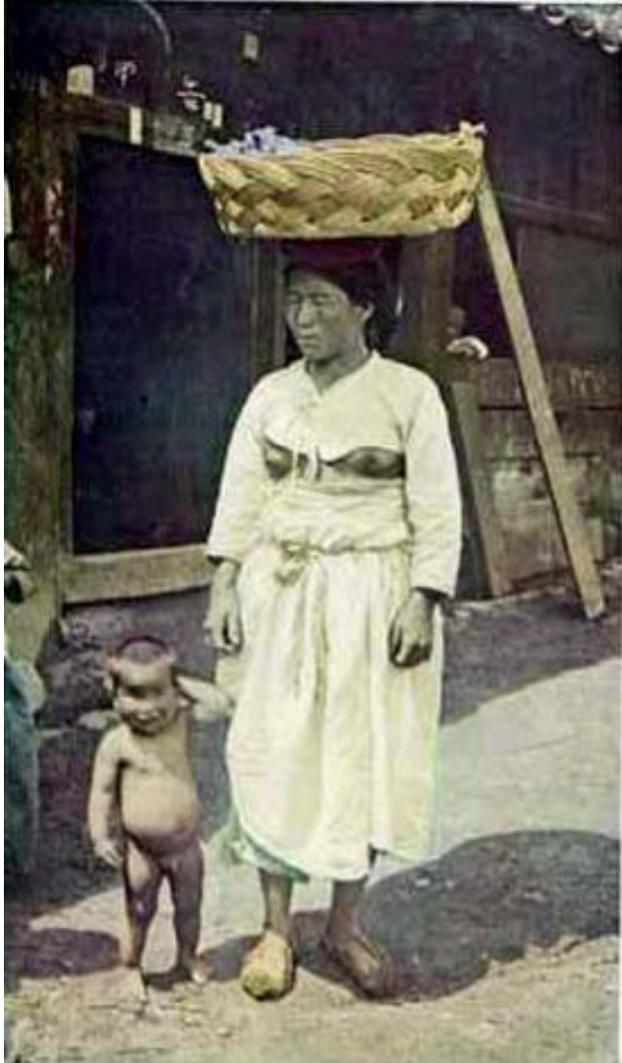
Fig. 2097.

En coutil 70 fr.

**Corset de femme enceinte
Et corset de nourrice**

Catalogue du corsetier Rainal
Frères, 1907

Les vêtements d'allaitement à travers les âges



Tenue d'allaitement traditionnelle

Corée, début du XXème siècle
Source: National Geographic magazine

Agenda

- Les vêtements d'allaitement à travers les âges
- **Les vêtements d'allaitement aujourd'hui: les différents types d'accès au sein**
- Couture et bricolage – comment se fabriquer une garde-robe d'allaitement
- Les soutiens-gorge
- Les boutiques et les marques
- Conclusion

Pour les TRES pudiques



Private dining



MoBoleez



Bebe au lait

Par un panneau court cachant des ouvertures



Boob Designs



Milker



Pomkin

Avantages:

- ✓ Accès très rapide
- ✓ Co-allaitement possible si bavolet est ample.
- ✓ Allaitement en écharpe OK

Inconvénients:

- ✓ Peut faire un peu trop « vêtement d'allaitement », tout dépend du type de panneau

Par une découpe sous la taille empire



Mothers en Vogue



Mothers en Vogue



Boob

Avantages:

- ✓ Assez rapide
- ✓ Impossible de voir que c'est un vêtement d'allaitement
- ✓ Les coupes empire sont à la mode!

Inconvénients:

- ✓ Co-allaitement parfois difficile
- ✓ Allaitement en écharpe difficile
- ✓ Pas toujours discret pour les poitrines généreuses

Par des ouvertures dans une doublure



Mamaway



Mothers en Vogue

Avantages:

- ✓ Impossible de voir que c'est un vêtement d'allaitement
- ✓ Chaud l'hiver
- ✓ Co-allaitement possible si la doublure fait le tour du corps
- ✓ Pudique, en particulier pour les poitrines rondes

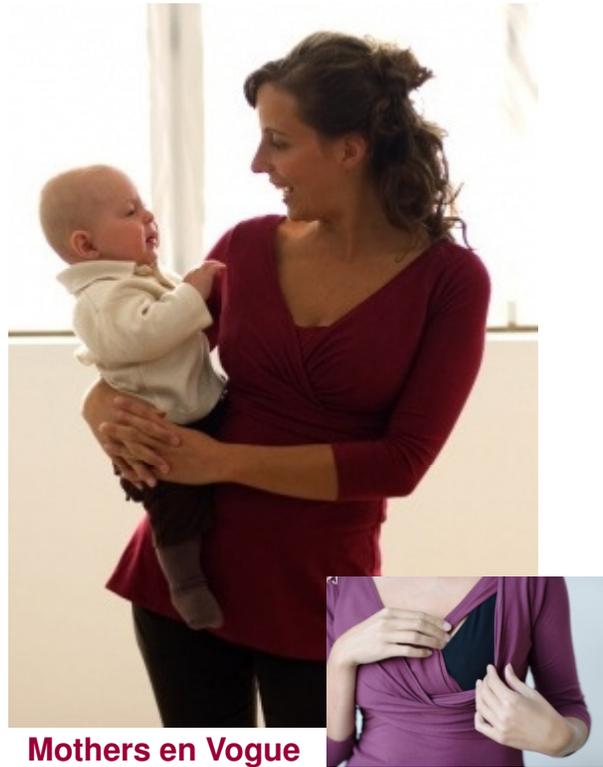
Inconvénients:

- ✓ Chaud l'été!
- ✓ Allaitement en écharpe impossible
- ✓ Moins rapide que d'autres pour l'accès au sein

Par le décolleté



Blissful Babes



Mothers en Vogue

Avantages:

- ✓ Impossible de voir que c'est un vêtement d'allaitement
- ✓ Hyper rapide!
- ✓ Co-allaitement facile dans certains modèles
- ✓ Allaitement en écharpe facile.

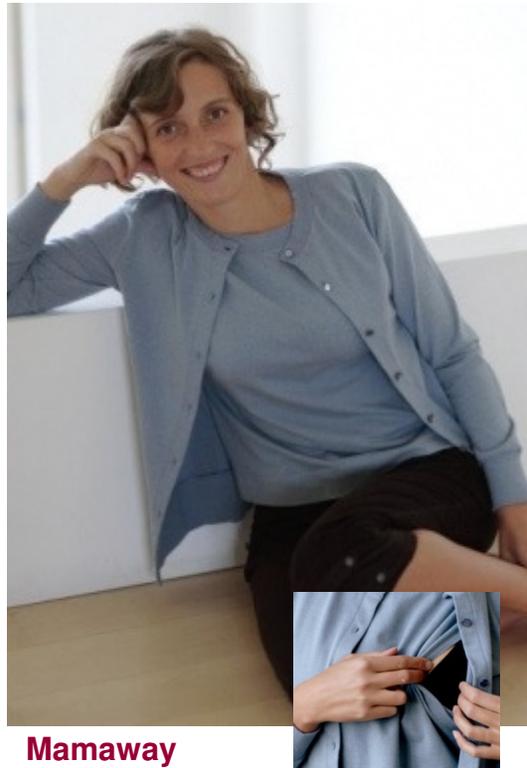
Inconvénients:

- ✓ Aucun

Style faux boléro ou twinset



Mothers En Vogue



Mamaway

Avantages:

- ✓ Impossible de voir que c'est un vêtement d'allaitement
- ✓ Hyper rapide!
- ✓ Co-allaitement facile.
- ✓ Pudique, en particulier pour les poitrines rondes

Inconvénients:

- ✓ Plus ou moins pratique pour l'allaitement en écharpe

Par un clip



GlamourMom



GlamourMom

Avantages:

- ✓ Rapide
- ✓ Co-allaitement facile.
- ✓ Allaitement en écharpe facile

Inconvénients:

- ✓ Pas super pudique – mieux en superposition
- ✓ On voit toujours un peu le clip

Par des fermetures éclair



Nursing Mamas



Mothers en Vogue



Avantages:

- ✓ Permet d'avoir des tissus chaîne et trame (polaire, satin, popeline)
- ✓ Co-allaitement facile.

Inconvénients:

- ✓ Pas super rapide, il faut deux mains pour refermer.
- ✓ Allaitement en écharpe difficile (sauf si on laisse la fermeture ouverte sous l'écharpe!)

Agenda

- Les vêtements d'allaitement à travers les âges
- Les vêtements d'allaitement aujourd'hui: les différents types d'accès au sein
- Couture et bricolage – comment se fabriquer une garde-robe d'allaitement.
- Soutiens-gorge
- Les boutiques et les marques
- Conclusion

Pensez à l'allaitement... en début de grossesse!

- Au lieu de craquer pour des vêtements de grossesse dès le 3ème mois, achetez des vêtements « normaux » mais une taille plus grande que votre taille d'avant la grossesse:
 - Hauts et robes boutonnés, ou de style cache-cœur, pantalons avec taille ajustable, jupes stretch, etc.
 - Ils vous iront juste après l'accouchement et seront la base de votre garde-robe d'allaitement.
 - Ils vous reviendront moins chers que des achats femmes enceinte.
- Investissez dans de véritables vêtements de grossesse uniquement vers le 6ème mois:
 - Vous achèterez moins de vêtements femmes enceinte et pourrez en choisir de meilleure qualité.
 - Optimisez en choisissant des vêtements de grossesse qui permettent l'allaitement.

A la maternité

- Plus discret de soulever un tee-shirt que d'ouvrir une chemise de nuit ouverte devant.
- Les chemises de nuit d'allaitement avec fentes verticales sont souvent difficiles à utiliser (on ne voit pas assez le bébé).
- Il fait **chaud** à la maternité:
 - Penser aux caracos avec soutien-gorge intégré.
 - Choisir des brassières légères et souples pour la montée de lait
 - Privilégier les matières naturelles et avoir un stock de hauts en coton pour se changer souvent.
- Vous aurez de la visite:
 - Penser à des chemises de nuit ou pyjamas non transparents, des couleurs plus soutenues – Etre en “tenue d'intérieur” plutôt qu'en pyjama.
 - Amener de jolis chaussons, une robe de chambre suffisamment longue et couvrante (dans une couleur flatteuse au teint).

Quelques suggestions pour les premiers jours

- Prévoir une tenue de sortie de maternité un peu jolie:
 - Dans une matière naturelle (stress=transpiration).
 - Qui permette d'allaiter très facilement dès que vous arrivez à la maison.
 - Ne pas choisir un vêtement de grossesse que vous avez porté quarante fois 😊 .
- Préparez votre retour à la maison:
 - Aller chez le coiffeur une ou deux semaines avant la date prévue d'accouchement. Quand on n'est pas super en forme, une bonne coupe de cheveux peut faire beaucoup pour le moral. Et après l'accouchement vous n'aurez plus le temps!
 - Prévoir deux ou trois tenues correctes à laisser à la maison (pour éviter les coups de déprime au retour de la maternité quand on ne rentre dans rien).

Optimisez votre garde-robe existante pour allaiter

- Les combinaisons gagnantes:
 - Caraco avec bretelles bien élastiquées sous chemisier, cache cœur, ou cardigan (on baisse le caraco, et les pans du vêtement de dessus cachent le ventre).
 - Hauts avec coupe de style Empire, amples au niveau du ventre et de la taille (à condition que la taille Empire soit élastiquée ou froncée).
 - Tee-shirt normal porté *sur* bandeau de grossesse recyclé (permet d'avoir le ventre au chaud quand on soulève le tee-shirt).
 - Cardigan ou gilet avec une fermeture éclair qui peut s'ouvrir par le bas ou par le haut (permet d'avoir le haut du buste couvert tout en écartant facilement les pans du cardigan pour allaiter)*

* *Merci aux animatrices LLL rencontrées au Congrès 2007 pour ces bonnes idées*

Vêtements à détourner pour l'allaitement...



Comptoir des cotonniers

Vanessa Bruno



Bricolez!

- Inspirez-vous des systèmes d'accès au sein des vêtements d'allaitement pour créer les vôtres:
 - Rajoutez des accès aux seins dans des vêtements du commerce. *Voir transparents suivants.*
 - Créez vos propres superpositions. *Voir transparents suivants.*
 - Autre idée: dans un haut en tissu chaîne et trame, ajouter des fermetures éclair dans les coutures des côtés* (pour celles qui savent coudre!)

* *Merci aux animatrices LLL rencontrées au Congrès 2009 pour ces bonnes idées*

Congrès LLL 09 - segolene.finet@mamanana.com

Rajoutez des accès aux seins dans des vêtements classiques

- Trouvez des hauts qui comprennent déjà deux épaisseurs de tissu au niveau du buste.
- Dans la doublure, découpez une fente de chaque côté pour créer deux accès aux seins.
- Petits trucs:
 - Beaucoup de hauts photographiés sur les boutiques en ligne (Promod, La Redoute, Pimkie, Vert Baudet, etc.) paraissent être doublés ou incorporer une superposition, mais ce n'est qu'un effet trompe l'oeil, donc impossible de les transformer.
 - Attention: pour que les accès soient discrets, il faut éviter d'enlever du tissu (ne pas découper de ronds!) Il faut mieux faire de simples fentes dans le tissu (verticales ou horizontales).
 - fentes verticales, il faut les faire sur les côtés du buste pas devant.
 - fentes horizontales, les faire sous les seins et bien écartées.
 - Dans la maille, utiliser un ciseau à cranter. Vous pouvez aussi faire un zig zag pour ourler mais difficile de faire un zig zag discret sur de la maille.

Exemples de vêtements transformables (ou non)



Cyrillus

Transformable?

OUI car vraie
doublure devant



Cyrillus

Transformable?

OUI car vraie
doublure devant



Cyrillus

Transformable?

NON car fausse
doublure trompe l'oeil

Exemple de découpes dans la doublure



Cyrillus

+



Découpes dans doublure

=

Haut d'allaitement

Créez vos propres superpositions

- Choisissez deux tee-shirts que vous porterez l'un sur l'autre
- Dans celui du dessous, découpez une fente de chaque côté pour créer deux accès aux seins.
- Petits trucs:
 - Dans la maille, utiliser des ciseaux à cranter. Vous pouvez aussi faire un zig zag mais difficile de faire un zig zag discret sur de la maille.
 - Attention: pour que les accès soient discrets, il faut éviter d'enlever du tissu (ne pas découper de ronds!) Il vaut mieux faire de simples fentes dans le tissu (verticales ou horizontales.)
 - fentes verticales, il faut les faire sur les côtés du buste pas devant.
 - fentes horizontales, faire attention à les faire sous les seins et bien écartées.
 - c'est plus joli si le tee-shirt du dessous dépasse (à l'encolure, en bas) et si les couleurs sont bien contrastées.
 - C'est plus confortable si le tee-shirt du dessous est bien ajusté et celui du dessus un peu plus ample.
 - Une "doublure" découpée peut se marier avec plusieurs « dessus. »
 - Pour la doublure, vous pouvez aussi utiliser un tube de jersey qui ne couvre que le ventre.

Exemple de superpositions



Petit Bateau

+



= Haut d'allaitement

Découpez dans
caraco du dessous
*(pour plus de discrétion
dans un haut clair vous
pouvez inverser les L afin
de ne pas avoir des
découpes centrales)*

N.B. pour les caracos pas chers, bien élastiques, et qui tiennent le coup, penser au rayon gym/danse de Décathlon.

Cousez!

- Un blog en anglais avec des patrons et plein d'idées:
http://rowena.typepad.com/rostitchery/2006/05/twist_top_with_.html
- Et aussi ici: <http://www.sewing.2ya.com/>
- Le magazine Ottobre Designs. Un super magazine de patrons de couture publié en anglais, finnois, allemand, suédois, néerlandais.:
<http://www.ottobredesign.com/en/>
 - Propose régulièrement des patrons de robes et tops d'allaitement.
 - Instructions en anglais sont faciles (paraît-il.)
 - Le numéro de février 2009 a un patron de tee-shirt d'allaitement.



Photos blog Rostitchery



Agenda

- Les vêtements d'allaitement à travers les âges
- Les vêtements d'allaitement aujourd'hui: les différents types d'accès au sein
- Couture et bricolage – comment se fabriquer une garde-robe d'allaitement.
- **Soutiens-gorge**
- Les boutiques et les marques
- Conclusion

Les soutiens-gorges

- Qu'est-ce qui rend un soutien-gorge réellement évolutif?
- Armatures ou non?
- Et les compresses ou coussinets?
- Soutien-gorge la nuit ou non?
- Poitrines très rondes – que choisir?
- Comment choisir sa taille de soutien-gorge lorsqu'on est enceinte?

Quelle taille choisir?

- La plupart des femmes prennent de la poitrine pendant leur grossesse en taille de bonnet, et en bandeau de soutien-gorge.
- Et ***certaines*** (*mais pas toutes*) prendront de la poitrine en plus avec l'allaitement.
 - La règle du “1 bonnet en plus, et une taille en plus en bandeau de soutien-gorge” n'est pas vraie pour toutes!
 - Le périmètre de la cage thoracique augmente pendant la grossesse et revient à sa taille initiale ensuite.
- Si c'est votre premier allaitement: achetez le “strict minimum” en fin de grossesse
 - Mesurez-vous au 8ème ou 9ème mois
 - Prenez au minimum deux soutiens-gorge souples (ou brassières souples) dans cette taille là.
 - Attendez que la taille de vos seins se soient stabilisée (2 ou 3 semaines environ après l'accouchement) pour investir dans des soutiens-gorge d'allaitement type satin et dentelle.

Comment transformer des soutiens-gorge “normaux”?

Il existe de nombreuses marques de soutiens-gorge d'allaitement à tous les prix et dans tous les styles (voir page boutiques) mais si vous préférez recycler, voici quelques suggestions:

- Pour transformer un soutien-gorge normal en soutien-gorge d'allaitement:
 - Site avec instructions en français:
http://larbreabebes.free.fr/Pages/p_all_soutif.htm
- Petits trucs:
 - Achetez les clips d'allaitement sur Internet:
 - www.sewsassy.com/BraProducts/nursingbraclasps.html
 - www.bramakers.com/bms_index.html (sélectionnez la catégorie: Fasteners and connectors, et ensuite le produit One-handed nursing clip)
 - Ou bien recyclez les clips d'un vieux soutien-gorge d'allaitement
 - Ou bien achetez des agrafes clic-clac spécial maillots de bain (mais ils ne s'ouvriront pas d'une seule main.)

La nuit

- Si vous avez besoin de compresses la nuit et ne voulez pas dormir avec un soutien-gorge:
 - Utiliser une brassière légère qui les tiennent
 - Choisir une chemise de nuit ou un haut de pyjama suffisamment ajusté au niveau du buste (taille empire) pour les tenir. Les compresses avec une bande adhésive tiennent mieux
 - Une fois que l'allaitement est stabilisé, essayer les compresses en silicone qui tiennent toutes seules.

Agenda

- Les vêtements d'allaitement à travers les âges
- Les différents types d'accès au sein
- Couture et bricolage - comment se fabriquer une garde-robe d'allaitement.
- Soutiens-gorge
- Les boutiques et les marques
- Conclusion

Sites français proposant des vêtements *(liste non exhaustive)*

- www.alfamil.com hauts Carriwell, Tébalou et le caraco Bravado
- www.bellamaman.com robes et hauts de la marque Ann Matthews.
- www.enviedefraises.com tee-shirts T'Top et lingerie de nuit
- www.grandir-nature.com hauts Carriwell et Mothers en Vogue.
- www.instinct-maternel.com robes et hauts de sa propre marque.
- www.isabellaoliver.com robes et hauts de sa propre marque.
- www.lesbellescreationsdanna.com propose ses créations et aussi des transformations de vos tenues en vêtements d'allaitement
- <http://lililafait.free.fr/html/interface.html> créations en coton bio et commerce équitable
- www.mamanana.com une trentaine de marques internationales et françaises (Bella Materna, GlamourMom, Mothers En Vogue, Japanese Weekend, Blissful Babes, Pomkin, etc.)
- www.mama-wear.fr robes et hauts y compris des modèles kangourou
- www.mammafashion.com vêtements d'allaitement de différentes marques.
- www.tebalou.fr propose des robes, tee-shirts (manches courtes et longues) pyjamas, et débardeurs de sa propre marque.
- Et aussi H&M, La Redoute, Vert Baudet, etc.

Les vêtements – ailleurs en Europe *(liste non exhaustive)*

- Royaume Uni:
 - www.jojomamanbebe.co.uk
 - www.bloomingmarvellous.co.uk
 - En coton bio: <http://www.welovefrugi.com>
- Ailleurs:
 - www.boobdesign.com
 - www.paolamaria.com
 - www.milker.dk

Les vêtements – aux Etats-Unis

(liste non exhaustive)

- Attention aux frais de port, droits de douane, TVA, et complexité pour les retours et échanges ...
 - www.motherwear.com
 - www.expressiva.com
 - www.bellamaterna.com
 - www.figure8maternity.com

Les marques et boutiques de soutiens-gorge (liste non exhaustive...)

Les marques:

- Agathe et ses princes: www.agathe-et-ses-princes.com
- Amoralia: www.amoralia.com
- Anielina: www.anielina.com
- Anita: www.anita.com
- Bella Materna: www.bellamaterna.com
- Bravado: www.bravadodesigns.com
- Cake lingerie: www.cakelingerie.com/au
- Carriwell: www.carriwell.com
- Emma Jane: www.emma-jane.com
- Hotmilk: www.hotmilklingerie.co.nz
- La Leche League International: www.lilliclothes.com
- Made in Femmes: www.madeinfemmes.com
- Peau Ethique: www.peau-ethique.com

Les distributeurs spécialisés en France:

- www.almafil.com
- www.mamanana.com
- www.mammafashion.com
- www.marie-clemence.com
- Euroform (12 rue de Douai, 75009, Paris) 01.40.16.44.04
- www.laredoute.com
- www.luzielu.com
- www.sibellia.com
- www.soutifaction.fr
- www.vertbaudet.com

Conclusion

La présentation sera
sur le blog à partir de lundi:
www.blog.allaitement.mamanana.com



*Pour toutes questions où si vous entendez parler d'autres marques de vêtements
d'allaitement que vous voudriez voir commercialisées en France:
segolene.finet@mamanana.com*