

#13

# hot milk

magazine gratuit sur l'allaitement maternel



automne 2018

# édito

C'EST  
GRÂCE A LA  
PUBLICITÉ ET AUX DONS  
QUE HOT MILK EXISTE  
Vous souhaitez participer ?  
CONTACTEZ-NOUS !

## PARADE CULTURELLE

On clôture la Semaine Mondiale de l'Allaitement 2018 en beauté avec un numéro 13 qui célèbre la vie afin de coller au thème de cette SMAM 2018 "L'allaitement : racines de Vie". Plusieurs événements ont eu lieu ces derniers temps, mais il y en a un qui a plus particulièrement retenu notre attention : c'est **l'initiative de l'association marseillaise « Autour de l'enfant » qui a implanté une salle d'allaitement durant la foire de Marseille**. Beaucoup de parents se sont indignés tenant à peu près ce discours : « C'est totalement anti-allaitement. On veut pouvoir allaitez quand on veut et où on veut. On ne veut pas qu'on nous cache, ni qu'on nous isole ».

Une réaction « totalement légitime » selon Patrick de Boisse, président de l'association en question et pédiatre de métier. Pro-allaitement depuis plus de 20 ans, en plus de toutes ses actions menées pour promouvoir l'allaitement maternel, il a tout tenté pour que des lois en faveur de l'allaitement (allongement du congé maternité, etc.) soient votées, mais il en a toujours été empêché, bloqué par le lobby de l'industrie « des boîtes de lait ». **Patrick de Boisse est un lactiviste. Un vrai. Il a alors cherché une parade culturelle : ouvrir des salles accessibles aux mères allaitantes mais pas que...** Des salles ouvertes à tous les parents, un espace éco-friendly où tout est pensé pour le bien être des familles qui y font une halte.

Pour sensibiliser la France à l'allaitement mais aussi pour normaliser le geste, Patrick de Boisse a pris exemple sur le Canada et les USA, des pays au départ très puritains. **Des salles d'allaitement ont fleuri un peu partout et du coup, progressivement, les mères se sont mises à allaiter partout.** « En France aucune loi n'interdit d'allaiter en dehors de chez soi, mais on voit encore des aberrations comme cette maman qui s'est fait verbaliser par la Police Municipale à Saint Tropez alors qu'elle allaitait en terrasse ». En tout cas, cette salle dans laquelle les mamans se sont retrouvées pour allaiter confortablement leurs bébés a bien fait parler d'elle.. C'était exactement le but recherché. Et Philippe de Boisse n'a pas dit son dernier mot. D'autres salles de ce type verront le jour prochainement. Entre autre. Affaire à suivre..

En attendant, bonne lecture automnale !

**Angélique Azélia Siar, rédactrice en chef**

# sommaire

## 4 QUOI DE NEUF ?

Actus lactées  
Le savez-vous ?  
L'avis de la Sage-femme

## 6 REPORTAGE

Comprendre le Biological nurturing

## 7 IL ÉTAIT UNE FOIS

L'allaitement animal



## 8 BON PLAN

Limiter la pollution du LM

## 9 À BOIRE ET À MANGER

Le garde-manger post-partum



## 11 DOSSIER

Allaiter partout



## 15 LES MYTHES ET PERLES

SUR L'ALLAITEMENT

#1 NOUVEAU !

## info mag



www

Hot Milk Magazine est un magazine trimestriel offert par l'association Les Arts 10, rue Camille Laroute 83440 Fayence Tél : 0625508994 ISSN: 2431-0069 (Dépôt légal à parution)

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION ET RÉDACTRICE EN CHEF : Angélique Siar  
Contact : [angeliquesiar@hotmail.fr](mailto:angeliquesiar@hotmail.fr)  
[hotmilkmagazine@gmail.com](mailto:hotmilkmagazine@gmail.com)

RÉDACTEURS : Clémentine T., Céline Bourganeuf, Maggy Bleulac-Scott, Angélique Siar, Betty Crase, Cécile, Adriana Elisabetta

IMPRIMERIE : Onlineprinters Rudolf Diesel-Straße 10, 91413 Neustadt an der Aisch, Allemagne  
Ce magazine est téléchargeable gratuitement en version PDF sur [www.hotmilkmagazine.com](http://www.hotmilkmagazine.com)

DIRECTION ARTISTIQUE : Christel Noyer  
CRÉDITS PHOTOS : Phylicia Sadsarin, Magali Selvi, Dollar Photo Club, Shutterstock, Maternité Victor Pauchet Amiens

### Restons connectés :

Facebook : [/hotmilkmag](https://www.facebook.com/hotmilkmag)  
Twitter : [@hotmilkmagazine](https://twitter.com/hotmilkmagazine)  
Insta : [@hot\\_milk\\_magazine](https://www.instagram.com/hot_milk_magazine)

# quoi de neuf ?

## ACTUS LACTÉES



### RÉSEAU DE SOUTIEN : Nouveau !

Le tout nouveau site VanillaMilk propose une carte sur laquelle les (futures) mamans peuvent s'inscrire pour échanger et se rencontrer. Elles pourront bientôt visualiser les associations, professionnels et organismes installés tout autour de chez elles et aptes à les accompagner dans leur (projet d') allaitement.

Inscriptions en ligne pour tous sur le site [www.vanillamilk.fr](http://www.vanillamilk.fr)

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est généralement admis que seul l'allaitement à la demande permet au nourrisson de réguler ses besoins nutritionnels. En effet, la maman dont le bébé est allaité à la demande produira suffisamment de lait pour son bébé... **Mais à condition que la demande soit suffisante et bien perçue, que la succion du bébé soit efficace et que la tête soit complète.**

Si beaucoup de bébés réclament suffisamment souvent dès le début de l'allaitement, pour d'autres, leur mère devrait être vigilante pendant un certain temps et allaitera alors aux signes d'éveil afin d'offrir à ces bébés un apport alimentaire optimal.

C'est souvent le cas des bébés nés un peu avant terme ou de petit poids ou de ceux qui ont tendance à dormir beaucoup (maman sous anesthésie pendant l'accouchement - même sous péridurale - , bébés séparés de leur maman durant les premières heures, par exemple).

#### LES SIGNES D'ÉVEIL :

**En phase de sommeil léger**, le bébé montre les tout premiers signes de faim et il est très proche de l'éveil : yeux qui bougent sous les paupières fermées, petits mouvements de succion, légères mimiques, mouvements des bras et des jambes... On peut parfois être amené à proposer le sein, dès cette phase de sommeil léger, à un bébé, s'il dort beaucoup et/ou s'il a une prise de poids lente.

**En phase d'éveil calme**, le bébé observe le monde autour de lui. Il est éveillé mais n'a pas l'air de chercher particulièrement le sein. Le bébé, calme et attentif, est déjà dans de bonnes conditions pour téter.

**En phase d'éveil agité**, il porte ses mains à la bouche, il tourne la tête à la recherche du sein : le bébé montre activement qu'il a faim et sa demande est facile à percevoir. (Source : FEUILLET DE LA LECHE LEAGUE FRANCE)

### ÊTRE ATTENTIF AUX RYTHMES DE MON BÉBÉ

**Prêt pour téter?**

*C'est le meilleur moment pour me proposer à boire*

**Oui mais comme je suis agité, il faudra peut-être un peu de patience mais je vais y arriver**

**C'est trop tard, il faut d'abord me calmer**

**Pour me calmer**

**me bercer - me faire un calin - me caresser  
me prendre à bras - faire du peau à peau - me parler**

**Vanilla Milk**

## L'AVIS DE LA SAGE FEMME

Clémentine T.  
du blog Sage maman

Si vous souhaitez donner le sein, sachez que vous n'êtes pas seule ! Les sages-femmes sont numéro un dans l'accompagnement de l'allaitement, surtout si elles sont en plus Consultantes en lactation humaine. N'hésitez pas à contacter l'une d'entre elles (vous y avez droit, la sécurité sociale prévoit des visites à domicile après l'accouchement).

**La sage-femme pourra vous aider concernant l'allaitement, répondre à vos questions (sur l'alimentation de votre bébé, mais également sur tout ce qui touche à votre nouvelle vie, votre nouveau corps), peser votre enfant, vous examiner si besoin...** La sage femme (+/- consultante en lactation) est votre alliée ! Si vous avez du mal à nourrir votre enfant les premières semaines, cela ne fait pas de vous une mauvaise mère ! Au contraire, vous prendrez plus soin de votre bébé en vous entourant de personnes clés si vous rencontrez quelques problèmes, plutôt qu'en tentant de vous débrouiller seule. Beaucoup de mamans hésitent, se sentent bêtes de ne pas réussir seule, se sentent incompétentes, ont l'impression de déranger... Mais pas du tout ! Nous sommes là pour ça, et la plupart du temps, nous avons un amour de l'allaitement qui fait que nous adorons être là pour vous et vos bouts de choux !

Pourquoi consulter une sage-femme ?

N'hésitez pas à demander plusieurs avis. Par exemple si votre pédiatre vous conseille d'arrêter l'allaitement, ou de proposer des compléments... Si votre médecin vous prescrit des médicaments interdits pendant l'allaitement... **Appelez une sage-femme, voire deux.** L'arrêt de l'allaitement ou sa diminution est bien souvent inutile !



Comment savoir qu'un professionnel de santé ne soutient pas l'allaitement ? Consulter le feuillet Newman n°18 sur [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)

# reportage

## COMPRENDRE LE " BIOLOGICAL NURTURING"

La Biological Nurturing "BN" est un concept élaboré par Suzanne Colson, sage femme doctorante avec plus de 40 années d'expériences. Céline BOURGANEUF Consultante en lactation certifiée IBCLC et BNCLC, formatrice, conférencière nous aide à comprendre cette pratique qui favorisent le bon démarrage de l'allaitement maternel.



Il est courant de penser dans notre société qu'il faut enseigner à la mère des techniques, des habitudes, pour allaiter sans se soucier de ses comportements instinctifs. Pourtant, chaque dyade mère-enfant (si toutefois ils sont bonne santé tous les deux) a le pouvoir de déclencher ses réflexes innés et de démarrer l'aventure de l'allaitement le plus sereinement possible.

C'est le principe du biological nurturing, concept élaboré par la sage-femme Suzanne Colson, . Elle démontre par sa thèse et ses nombreuses observations **l'importance des comportements innés à la fois des femmes allaitantes et des nouveau-nés.**

Pour Suzanne Colson, l'allaitement est bien plus qu'un moyen de nourrir un bébé : c'est une relation. Le Biological Nurturing, ou BN est une approche qui prend en compte cette relation spéciale en remettant la biologie au cœur de l'allaitement.

Le terme anglais nurturing englobe tout l'amour qu'on manifeste à son bébé à travers des actes qu'on pose au quotidien, par exemple acheter des vêtements à son bébé, le promener... Suzanne Colson a choisi volontairement cette appellation vaste, sans grand sens précis afin de laisser la part belle à la liberté totale et au non-contrôle. **La mère se fait confiance et fait confiance à son bébé.**

### S'inscrire dans une continuité

Dans le ventre maternel, le foetus est nourri en continu. Cette continuité se poursuit après la naissance lorsque l'enfant en bonne santé est nourri au sein quand il en ressent le besoin. Les premiers jours, la place du bébé est avec sa mère (dans la continuité de la grossesse) : l'un contre l'autre et non l'un à côté de l'autre..

## La mère

Le BN est avant tout une question de confort. La position semi inclinée dite en "transat" de la mère (semi-allongée, haut du dos bien détendu, jambes relevées et bébé positionné au-dessus) offre un confort optimal pour allaiter. Elle permet la détente et la libération des hormones de l'allaitement naturellement, également déclenché par le contact essentiel des yeux. La dyade se réfugie dans une bulle, communique avec le regard, crée du lien... Cette position permet aussi la survenue chez le bébé de réflexes facilitant la prise du sein, ce qui n'est pas constaté lorsque la mère est en position assise.



## Le bébé

En général les bébés utilisent les mouvements "réflexes" involontaires, naturels pour migrer vers le sein maternel. Lorsque l'enfant est installé en "BN", les réflexes sont exprimés de manière équilibrée et permettent une prise du sein optimale. La gravité est un atout dans cette position. Le bébé utilise ainsi la gravité, la sécurité affective, la complexion hormonale de sa mère pour s'éveiller, se stabiliser, se sécuriser, s'endormir, s'accrocher au sein et téter efficacement et au bon moment. L'enfant en contact sur sa mère, optimise ses réflexes et augmente sa capacité à prendre le sein de manière physiologique en se trouvant "à la bonne adresse" c'est à dire sur le sein de sa mère en période d'éveil ET de sommeil.

## Pour aller plus loin :

Livre et DVD sur le Biological Nurturing en vente sur [www.lesbbbio.fr](http://www.lesbbbio.fr)  
A lire : les Dossiers de l'allaitement n° 79, LLL France, 2009

## LIBÉRONS NOS RÉFLEXES !

**'Mamans et futures mamans,** faites-vous CONFIANCE, la clé d'un bon allaitement se trouve dans nos gènes dans nos réflexes de mammifère que nous sommes toutes ainsi que nos bébés !

## Professionnels et futurs

**professionnels,** prenons le temps d'observer les comportements innés et acquis des femmes et des nouveau-nés avant d'intervenir et de risquer de perturber l'allaitement maternel au naturel. Donnons-nous simplement les moyens d'établir un cadre environnemental sécurisant pour l'allaitement.



Céline BOURGANEUF Consultante en lactation certifiée IBCLC et BNCLC,

# il était une fois...

## L'ALLAITEMENT ANIMAL



Le recours à des nourrices animales pour les bébés humains, s'il reste assez exceptionnel, est attesté dans diverses cultures rurales. **En France, on n'y a eu recours en général dès le moyen âge quand on ne trouvait pas de femme nourrice dont le lait convienne.** On trouve dans l'iconographie du XIXe siècle des représentations de bébés allaités directement au pis d'une chèvre (et des enluminures médiévales représentant des bébés allaités par des truies). Ainsi le premier fils de Victor Hugo eut une chèvre comme « cinquième nourrice ».

Au XIXe siècle, pour résoudre le problème des nourrissons nés syphilitiques qu'on ne pouvait pas confier à des femmes nourrices qu'ils auraient contaminées, le Professeur Parrot, Directeur de l'Hospice des Enfants Assistés à Paris, créa la **Nourricerie des Enfants Assistés qui fonctionna avec des chèvres et des ânesses de 1881 à 1893.** Les résultats ne furent pas très probants mais des nourrissons nés syphilitiques au XIXe siècle ne partaient pas avec de grandes chances dans la vie. Hors ces cas très particuliers, le recours à des chèvres nourrices faute de nourrice humaine s'est prolongé jusqu'au XXe siècle : on trouve dans l'édition 1926 du Larousse ménager une image

technique montrant une chèvre debout sur une table, maintenue par une femme, qui allaite un nourrisson couché sous elle sur un coussin. Le Larousse ménager de 1926 indique, à propos de chèvres utilisées comme nourrices de bébés humains, que « **l'allaitement direct par la chèvre semble supérieur au biberon, en ce que le lait conserve une égale température et ne peut se contaminer** ». Et il précise, à l'appui de l'illustration, les recommandations du docteur Boudard pour faire téter les enfants : « **On prend l'enfant couché sur le bras droit ou gauche, comme si on voulait lui offrir l'un ou l'autre sein : on le présente à la chèvre, qui le flaira d'abord le plus souvent, puis on le place sous elle, de telle façon que le bras droit, qui soutient l'enfant, se trouve entre les mamelles et les jambes de derrière de l'animal, qui ne peut faire aucun mal, en admettant qu'il fasse des difficultés la première fois, ce qui est rare.** »

La suite de l'article distingue cinq catégories de chèvres : en tête, « les chèvres d'élite, capables de donner en une lactation de dix mois, 1200 litres de lait », les moins bien classées étant « les biques vulgaires, qui donnent moins de 600 et souvent moins de 400 litres. »

**Source Le mangeur Ocha, Maggy Bieulac-Scott**

# bon plan

## LIMITER LA POLLUTION DU LAIT MATERNEL

Nous vivons dans un monde pollué. Les aliments que nous mangeons, l'eau que nous buvons, l'air que nous respirons, tous sont à des degrés divers contaminés par des polluants : insecticides, pesticides, nitrates, métaux lourds, dioxines, particules radioactives, etc. Le lait maternel faisant partie de la chaîne alimentaire, il est inévitable que certains de ces polluants s'y retrouvent à un degré ou à un autre. Toutes les recherches des dernières années montrent que même légèrement pollué, le lait maternel reste de loin le meilleur choix pour les bébés. Il serait évidemment meilleur pour les bébés allaités (et pas seulement pour eux...) que notre environnement soit moins pollué. Pour cela, nous pouvons agir au niveau individuel (voir les suggestions ci-dessous) ainsi qu'au niveau collectif.

**LAVER ET EPLUCHER** soigneusement fruits et légumes, afin d'éliminer les résidus présents sur leur surface.

**LIMITER** la consommation de produits laitiers. Leurs graisses en particulier (surtout en ce qui concerne le beurre) concentrent les polluants liposolubles.

**LIMITER** la consommation de viande, et préférer les viandes maigres, pour les mêmes raisons que ci-dessus. Ne pas consommer la peau et la graisse des volailles.

**EVITER** les poissons de rivière ou de mer qui sont en bout de chaîne alimentaire, et sont donc les plus susceptibles d'être pollués par les PCBs et le mercure (par exemple le thon).

**PREFERER** les produits qui sont en début de chaîne alimentaire à ceux qui sont en fin de chaîne. Par exemple, préférer les céréales à la viande : les animaux qui consomment des céréales polluées concentrent les polluants dans leur corps.

**EVITER** les pertes de



poids importantes pendant l'allaitement. Une telle perte de poids remettra en circulation dans le sang tous les polluants stockés dans les graisses, en particulier les PCBs.

**EVITER** de fumer et de boire de l'alcool pendant l'allaitement. Des études ont montré que les personnes qui fument et boivent de l'alcool ont des taux sanguins plus élevés pour de nombreux polluants.

**LIMITER** l'utilisation domestique (maison, jardin) des pesticides, insecticides, désinfectants, détachants, produits de traitement du bois, peinture, solvants..., tous produits susceptibles de provoquer une pollution du lait maternel.

**LIMITER** l'absorption de médicaments au strict minimum indispensable. Choisir les produits les plus connus. Vérifier soigneusement la composition des produits appliqués sur les mamelons

**EVITER** les lieux récemment traités contre les termites ou les cafards. Les produits utilisés pour ces traitements sont très toxiques, en particulier le chlordane et la dieldrine.

**FUIR** la proximité des décharges et usines d'incinération des déchets, et les produits cultivés à proximité de tels lieux. L'incinération concentre tous les polluants, qui se retrouvent dans l'air ambiant.

**DES LA GROSSESSE** s'assurer que le lieu de travail présente un maximum de garanties de sécurité pour les femmes enceintes et allaitantes. Le cas échéant, demander à changer de poste, ou à aménager ce poste pour en améliorer les conditions.

**ETRE CONSCIENT** de la pollution engendrée par l'aménagement "tout électrique" des cuisines et lieux de travail (PCBs en particulier).

Source : Betty Crase, *Pesticides and breastfeeding*, Leaven, May-June 1994. Dossier publié dans *Allaiter aujourd'hui* n° 32, LLL France, 1997

# à boire et à manger

## LE GARDE -MANGER POST PARTUM

Retrouvez l'intégralité de cet article rédigé par Cécile, blogueuse assionnée par l'étude et la compréhension du monde et thérapeute en Ayurveda sur son site [www.lepalaissavant.fr](http://www.lepalaissavant.fr)

**L'art de nourrir la jeune maman** est une philosophie essentielle issue de la médecine chinoise et de la médecine indienne (Ayurveda). Elle incite les femmes à chercher ce qui nourrit et le soin qu'elles méritent après avoir amené un bébé au monde. Les femmes vivent des expériences très différentes après la naissance de leur bébé, mais pour presque tout le monde, c'est une période imparfaite, pleine de confusion et de maladresses.

Si on peut créer un environnement pour tous ces hauts et ces bas, si on peut mettre en place quelques petites choses qui nous aideront à prendre soin de nous-mêmes, on peut réussir à créer un espace de guérison et d'épanouissement pour la jeune maman et son bébé.

**Le Garde-manger Postpartum** s'inscrit dans cette volonté. Dans les « premiers 40 jours » après l'accouchement qui sont sacrés. C'est une liste de courses à faire avant d'accoucher (pendant le gème mois par exemple) contenant des aliments hautement nourrissants et pour certains thérapeutiques, que la jeune maman pourra stocker en avance et sur lesquels elle pourra complètement se reposer pendant les premières semaines du post-natal. Apparemment, même si on est à l'aise en cuisine et on se sent assez organisé comme personne, les premières semaines sont pleines de défis et l'idée même d'aller faire les courses ou de préparer un repas peut-être intimidante.

Nous sommes dans une période de grande renaissance en termes de comment on met au monde nos bébés et comment on les materne. Utilisez cette liste pour vous guider et vous apporter tout le soutien dont vous avez besoin pour cette grande aventure de la maternité.



**La liste qui suit contient uniquement des aliments secs qui peuvent être stockés pendant plusieurs mois.** Ce sont des aliments simples, complets, hautement nourrissants.

- Choisissez les biologiques si c'est possible pour vous.
- Stockez-les dans un endroit sombre et frais et décidez de ne pas y toucher avant l'accouchement, continuez à faire vos courses hebdomadaires comme d'habitude. **Une fois bébé arrivé, ce sera votre réserve personnelle de soutien et de régénération.** Ah, le soulagement de ne pas avoir à s'inquiéter des courses pendant les premières semaines !

**La grande qualité nutritive des ingrédients de cette liste, lui permet d'être aussi envisagée comme une liste de courses pour ceux qui veulent nourrir leur corps avec des bonnes choses, ceux qui sont malades, qui voyagent beaucoup ou sont fatigués par leur rythme de vie professionnel/personnel.**

**Laxatifs**, les pruneaux peuvent vous aider à aller aux toilettes.

**Super nourrissantes**, les figues sèches sont le coup de pouce idéal quand un gros coup de fatigue pointe son nez.

**Illes légumineuses les plus rapides à cuire** sont les lentilles (20 minutes) alors que les haricots rouges et les pois-chiches sont trois fois plus longs! Acheter les lentilles en vrac puisqu'elles sont rapides à cuire, et les autres en conserve pour ne pas s'embêter à les tremper et les cuire, même si c'est un peu plus cher, est plus pratique.

**Mon lait préféré** est le lait riz/noisette! Son goût est doux et subtil, sa texture idéale pour imiter un chocolat chaud.

**Les flocons d'avoine** sont une bonne source de fer et pourraient aider à produire plus de lait maternel.

**Quand vous avez besoin d'un shot d'énergie rapide**, une cuillerée de purée d'amande (ou de cacahuète) sortie directement du pot est une solution idéale, nourrissante et rassurante.

**Une grande partie de l'art de nourrir la jeune maman consiste à manger des aliments chauds et liquides** plutôt que froids et secs. Les bouillons de légumes (faits maison ou achetés déjà préparés) sont une composante essentielle d'un nourrissement physique et émotionnel qui vous ancre et apaise.

## LA LISTE du garde manger post partum

### FRUITS SECS

Pruneaux

### Figues séchées

Amandes (non salées, non toastées)

Noix de cajou (non salées, non toastées)

### Pistaches

Graines de sésame (bondes et/ou noires)

### Graines de tournesol

Purée d'amande (complètes non toastées)

### LÉGUMINEUSES

Haricots rouges (déjà cuits en conserve)

Pois chiches (déjà cuits en conserve)

Lentilles vertes sèches (ou déjà cuites en conserve)

### CÉRÉALES

Riz (semi-complet)

Flocons d'avoine

Nouilles asiatiques

### ÉPICERIE

Crème de coco

Laits végétaux (riz, noisette, amande, épeautre, etc.)

Cubes de bouillons de légumes

Tomates en conserve

### DOUCEURS

Cacao cru (poudre)

Eau de coco

Extrait de vanille

Sirop d'érable

Rapadura

### HUILES

Huile d'olive

Huile de sésame

Huile d'avocat

Huile de coco

### CONDIMENTS

Sel

Sauce soja

Vinaigre de cidre

Gingembre (poudre)

Cannelle

Curcuma

Poudre de Cayenne

Cumin

### COMPLÉMENTS

Poudre de Maca

Spiruline

Pollen d'abeille

### INFUSIONS

Feuilles d'ortie

Graines de fenouil

Chardon béni sec

Trèfle des prés

**L'huile vierge non toastée de sésame** peut être utilisée en cuisine et sur le corps. L'huile la plus recommandée par l'Ayurveda, un essentiel de votre maison.

**L'huile de coco** s'utilise en cuisine et aussi sur le corps.

**Choisissez du sel coloré** (rose ou gris) et non pas blanc, pour avoir un arc en ciel de minéraux.

**Le gingembre a des propriétés réchauffantes.** Selon la médecine chinoise, les 9 mois de grossesse sont une période chaude pour la mère où son énergie Yang est dominante. Après l'accouchement, son corps devient Yin (froid) et un défi essentiel de ces premières semaines/mois sera de conserver la chaleur dans le corps de la mère et de la cultiver. Pour une meilleure récupération physique et pour des émotions/mental plus joyeux. (Le froid est associé aux émotions de dépression, mélancolie, tristesse).

**Énergisante, la poudre de Maca** peut être saupoudrée dans un smoothie par exemple)

**La spiruline est un super aliment étonnant qui nourrira et nettoiera le sang.**

**Le pollen d'abeille est riche en vitamines B et protéines.**

**Le fenouil est un ingrédient de base pour aider à la lactation.**

# dossier

## ALLAITER PARTOUT

Combler les besoins de son enfant est normal, que l'on soit à la piscine, dans le métro ou chez le coiffeur... Un enfant n'est pas un objet qu'on déplace. Pourtant l'actualité nous a appris à maintes reprises que les mères qui ne se cachaient pas pour allaiter leur enfant en dehors de chez elles subissaient trop souvent des pressions de toutes parts et en tout genre. Dans ce dossier, on met les choses à plat. Quels sont vos droits ? Comment allaiter partout sereinement ? Quelle attitude adopter face à l'ignorance et à la bêtise ? Comment contribuer à normaliser l'allaitement maternel ?

# HOTEL DE VILLE



# TÉTÉES TOUT-TERRAIN

Lorsqu'une mère décide d'allaiter, deux choix s'offrent à elle : rester à la maison 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, ou bien avoir une vie et allaiter n'importe où : faire des courses, rencontrer des amis, voyager, aller au restaurant... Quelle que soit la situation, nourrir son enfant est normal, au sein ou pas d'ailleurs. Pourtant, de nombreuses mères ont été embêtées pour avoir allaité là où elles se trouvaient. De la gestion de la bêtise des autres au choix des vêtements, en passant par la planification et bien plus encore, voici 10 conseils pour allaiter au sein partout.

## SOYEZ FIÈRE DE VOUS !

Vous avez choisi d'allaiter votre bébé. C'est un acte naturel et fondamental. Peu importe où vous êtes ou qui vous regarde, soyez confiante, fière et désinvolte. Vous pouvez être aussi discrète que vous le souhaitez, mais l'objectif ultime est que vous vous sentiez à l'aise. Que vous défendiez ou non vos droits ouvertement, en allaitant où que vous soyez, vous rejoignez le mouvement de normalisation de l'allaitement. **La meilleure façon de faire un changement est d'être le changement.** Plus il y a de femmes qui allaient ouvertement, plus cela incite les autres mères à faire de même, tout en incitant le public à l'accepter. Vous décidez, quand, où et comment vous allaitez.

## CONNASSEZ VOS DROITS !

Aucune loi n'interdit d'allaiter en France. Nous vivons à une époque où tout le monde se permet de donner son avis sur tout : de la durée de l'allaitement aux lieux et moments d'allaiter socialement tolérés. Certaines personnes semblent oublier qu'en allaitant votre enfant, vous répondez à un besoin. N'hésitez pas, face à l'ingérence et à l'ignorance d'utiliser une phrase simple du type : "Mon bébé a faim et je le nourris et ce n'est pas interdit. Merci de votre compréhension." Point ! Et tant pis pour ceux qui confondent le sein nourricier et le sein érotique !

## ENTRAINEZ-VOUS !

La meilleure façon de maîtriser l'allaitement hors de chez vous consiste à maîtriser d'abord l'allaitement dans le confort de votre maison. Allaitez avec bébé en écharpe ou en sling, devant un miroir ou avec votre famille et vos amis. Faites semblant de sortir et essayez différentes positions, différents vêtements... En vous entraînant à la maison, vous vous sentirez plus en confiance lorsque vous allaiterez partout ailleurs.

## EQUIPEZ-VOUS !

Un soutien-gorge d'allaitement, une brassière ou tout autre vêtement conviendra parfaitement à condition que vous puissiez facilement sortir un sein tout en jonglant avec un bébé impatient. Les deux choses les plus importantes à rechercher sont le confort et l'accès facile (si vous voulez ajouter une touche de style à la liste, allez voir du côté des créateurs de t-shirt Tajine Banane [www.tajinebanane.fr](http://www.tajinebanane.fr)). Ayez toujours sous la main également un sac avec du linge de rechange pour vous et bébé, des lingettes, des couches, des lingettes désinfectantes...

## ORGANISEZ-VOUS !

Dans la plupart des cas, lors d'un allaitement à la demande, les mères ont une idée approximative du temps qu'elles ont entre les tétées. Si vous savez que votre bébé mange environ toutes les deux heures, quinze minutes avant, trouvez un endroit confortable pour vous asseoir, ou prévoyez une solution de portage pratique (et physiologique) pour un allaitement tout-terrain.

## TROUVEZ DES SPOTS !

Même si vous vous sentez libre d'allaiter n'importe où, il est toujours utile de trouver un endroit agréable. Un restaurant sympa, un parc, une terrasse de café... De nombreux centres commerciaux et magasins ont maintenant des salons ou des espaces que vous pouvez squatter

avec votre bébé. Que vous trouviez ou non un coin idéal, rappelez-vous que vous avez le droit d'allaiter où vous le souhaitez.

### SOYEZ NATURELLE !

Lorsque vous êtes en déplacement, vous avez parfois besoin de sortir un sein dans les endroits les plus aléatoires. Si l'idée d'allaiter en présence d'autres personnes vous met mal à l'aise, sachez qu'il existe de nombreuses façons d'allaiter au sein de manière discrète sans construire une muraille autour de vous et de votre bébé. Vous pouvez simplement utiliser un tissu (ou un pan de votre écharpe de portage) pour cacher le haut de votre sein, tandis que la tête de votre bébé couvre le reste par exemple. Il existe aussi des vêtements d'allaitement : robes, chemises, t-shirts...

### SOYEZ RAISONNABLE !

Donnez toujours la priorité à la sécurité. Par exemple, lorsque vous êtes en déplacement, votre voiture peut être un bon endroit pour allaiter votre bébé, mais si la journée est chaude, ne laissez pas les fenêtres levées ou ne vous garez pas au soleil. Bannissez également les endroits comme les toilettes. Si vous êtes trop gênée pour allaiter en présence d'autres personnes, choisissez un endroit propre.

### RENTREZ DANS VOTRE BULLE !

La vie de mère est dense et chaotique. Il est facile de se laisser emporter et d'oublier de ralentir afin d'apprécier cette expérience. Lorsque vous vous souciez de beaucoup de détails, la raison même pour laquelle vous allaitez peut vous échapper. Derrière cette controverse idiote d'allaiter partout ou pas, il y a un bébé innocent qui veut juste manger ou profiter du confort de vos bras. Où que vous soyez, quand vous allaitez, il est parfois préférable de rentrer dans votre bulle et de vous concentrer sur votre bébé. Au lieu de vous préoccuper de ce que les autres pensent, remarquez à quel point votre bébé est content de téter. Ne vous précipitez pas, ne vous inquiétez

pas et profitez simplement de votre temps avec votre bébé, car dans peu de temps, votre tout-petit ne sera plus si petit...

### SOYEZ HEUREUX !

En vous familiarisant avec votre rôle de maman, vous découvrirez ce qui vous convient le mieux et vous perfectionnerez naturellement vos compétences. Même si vous devenez une pro de l'allaitement tout-terrain avec le temps, attendez-vous à ce que des difficultés se présentent et acceptez ceci : au moment même où vous pensez avoir tout compris, tout change. La perfection n'existe pas. Il y a plusieurs façons d'allaiter, mais la seule chose qui compte, c'est que vous et votre bébé soyez heureux. Tellement heureux d'allaiter... à la maison et partout ailleurs.

Adriana Elisabetta ([www.babygaga.com](http://www.babygaga.com))



### ALLAITER PARTOUT : INDÉCENT ?

" Les gens que cela gêne n'ont qu'à regarder ailleurs. Les enfants qui voient une femme allaiter ne subissent pas non plus de choc psychologique. Au contraire, ils découvrent quelque chose d'important, de beau et de fascinant. Ils pourraient même apprendre que les seins ne servent pas uniquement à vendre de la bière ". Dr Jack Newman



# Les mythes et les perles sur l'allaitement

## News France #1

### Faits divers

#### LES HOMMES N'ONT PAS LE DROIT DE DONNER LEUR AVIS ? Juillet 2018

Caroline Receveur (influenceuse/star de la téléréalité) refuse à un homme d'entrer dans un débat sur ce qu'est l'aliment le mieux adapté aux bébés, puisqu'il n'allait pas lui-même.

#### TÉTÉEGV Aout 2018

Maya Lauqué (co-animateuse de la Quotidienne sur France 5) allaita sa fille Jeanne dans le TGV. Prise en photo, elle a obtenu 1345 J'aime sur Instagram.

#### UNE TENUE ADAPTÉE POUR POUVOIR

#### ALLAITER ? Septembre 2018

Une pizzeria de Basse-Normandie a mis en place un panneau avec le logo de l'allaitement barré en rouge accompagné de la phrase : "Sauf tenue adaptée".

Une discrimination qui a causée une avalanche de réactions sur Facebook.

### Informez-vous !

#### UNE NOUVELLE ASSOCIATION

Si des mamans souhaitent avoir un soutien personnalisé, des informations et participer à des goûters/réunions à thème autour de l'allaitement, si des mamans souhaitent donner de leurs temps, donner des conseils et promouvoir l'allaitement maternel, qu'elles n'hésitent pas à contacter l'association L'or Blanc à cette adresse :

[lorblanc.allaitement.maternel@gmail.com](mailto:lorblanc.allaitement.maternel@gmail.com)

### Entendu cet été

"Faut avoir les tétons en béton pour allaiter un bébé qui a des dents"

Non seulement il n'y a pas de crainte à avoir avec les dents mais en plus l'allaitement a un effet très positif sur la dentition du bébé.

Bébé 2 mois allait exclusivement: "Faut lui donner de l'eau pour que il ne se déshydrate pas"

Tant qu'il est allait exclusivement, un bébé n'a pas besoin d'eau. En début de tétée, le lait maternel contient plus d'eau, ce qui apaise la soif de l'enfant. Petit à petit, le lait devient plus riche en gras et en protéines, ce qui comble ses besoins de croissance. Si votre bébé semble plus assailli en période de canicule, vous pouvez lui donner le sein plus souvent.

"En général celles qui s'affichent en public ne sont pas les plus laides. Il y en a qui débilettent tout... Juste pour le plaisir d'afficher leurs gros seins."

Confusion allaitement-exhibitionnisme flagrante.

"A 6 mois la tête se fait à heure fixe. S'il réclame il va falloir passer au biberon. Il faut passer à autre chose, car sinon vous allez être l'esclave de votre enfant et lui sera votre tyran".

Un allaitement serein se fait à la demande. Une mère peut instaurer un allaitement à "l'amiable" si elle le souhaite dès que le bambin arrive à comprendre et à s'exprimer.

Les mots "esclave" et "tyran" ne conviennent pas pour décrire la relation mère enfant. Au contraire, tous les bébés ont un besoin intense de leur maman, et le fait d'être allaités à la demande leur procure bien plus que du lait. Ils ressentent ainsi un fort sentiment de sécurité affective, indispensable pour grandir et devenir autonomes.

Petite question, Est-ce que je peux manger du raisin et allaiter ? On m'a parlé de fermentation, le raisin passerait dans le lait et du coup ça s'assimilerait à de l'alcool ?

Effectivement, les fruits peuvent fermenter dans l'estomac. Ceci peut entraîner des ballonnements, un inconfort digestif, mais ça n'a aucune incidence sur la qualité du lait maternel ou sur le taux d'alcoolémie dans le sang de la mère.



Echarpes de portage et accessoires  
créés avec amour et respect  
pour le plaisir du portage et du partage

[www.tingegarden.com](http://www.tingegarden.com)

**- 10 %**  
sur votre 1ère  
commande avec  
le code HOTMILK