

#10 hot milk

magazine gratuit sur l'allaitement maternel



hiver 2017

édito

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

LAIT ET FRIC

Un vent de scandale souffle en cette fin d'année dans le monde de l'agro-alimentaire. Le géant français Lactalis (leader mondial avec à sa tête la 13ème fortune de France) a porté atteinte à la santé de plusieurs bébés en mettant sur le marché du lait infantile contaminé aux salmonelles. En tant qu'acteurs de la promotion de l'allaitement maternel nous ne pouvons que déplorer cette situation. **Entre marketing agressif et danger sanitaire, on se joue de la santé de nos bébés** (et de la nôtre aussi, mais c'est un autre débat). Les intérêts économiques passent avant tout. Rien de nouveau sous le soleil.

Pour ce 10ème numéro de Hot Milk, c'est l'illustration de Typhaine Le Gallo qui fait la Une. Elle colle parfaitement à cette actualité déplorable et à notre ligne éditoriale. L'artiste française, engagée dans le soutien aux mères allaitantes en tant que marraine de lait, a eu l'idée de créer cette image (partagée des milliers de fois sur les médias sociaux depuis septembre dernier) pour illustrer un article du New York Times. Cet article explique que les femmes afro-américaines souhaitant allaiter sont largement moins encouragées par leur entourage (personnel médical, famille et amis) que les femmes blanches. Cela tient à plusieurs facteurs sociaux, économiques et historiques, mais l'une des raisons principales serait que **les hôpitaux dans les quartiers plus défavorisés dépendent beaucoup des aides financières versées par des compagnies commercialisant du lait artificiel...**

« Je ne suis pas noire, je ne vis pas dans un quartier défavorisé, j'ai même la chance de vivre dans un pays (le Canada) où l'allaitement jusqu'à 2 ans est commun et non jugé. Et malgré ça j'ai connu le même genre d'expérience à l'hôpital, où les pédiatres poussent trop souvent inutilement à donner du lait artificiel aux bébés ». Nous faisons malheureusement le même constat que Typhaine Le Gallo dans notre pays... Et sans information, sans soutien, sans conseils avisés, on peut facilement craquer. **La France est la 2ème laiterie d'Europe après l'Allemagne, avec 75 700 producteurs de lait.** Il y a de grands enjeux économiques à la clé, d'où cette pression sur nos choix en matière d'alimentation infantile. A méditer !

Angélique Azélia Siar, rédactrice en chef

sommaire

4 QUOI DE NEUF ?

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

6 REPORTAGE

Autopsie d'un allaitement raté ; le cas de Nathalie

7 IL ÉTAIT UNE FOIS

La Leche League

8 BON PLAN

Weaning Party
Mode d'emploi

9 À BOIRE ET À MANGER

Soupes galactogènes

11 DOSSIER

Premiers tête-à-tête

15 LE COIN DES PAPAS

avec www.papallaitants.fr

Le témoignage de Julien



info mag

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 ; angelinesiar@hotmail.fr hotmilkmagazine@gmail.com



web

Rédacteurs : Clio-Deliana Lambinet, Julien, Angélique Siar.

Imprimerie : Onlineprinters Rudolf-Diesel-Straße 10, 91413 Neustadt an der Aisch, Allemagne Ce magazine est téléchargeable gratuitement en version PDF sur www.hotmilkmagazine.com

Direction artistique : Christel Noyer Crédits Photos: Typhaine Legallo S.Fyfe, Heather, Freepik, istock, Ma cuisine a du sens, La Leche League International, Today's parent. Belinda Annaloro Restons connectés : Facebook: [/hotmilkmag](http://hotmilkmag) Twitter:@hotmilkmagazine

quoi de neuf ?

ACTUS LACTÉES



FORMATION : cours gratuits

Le premier MOOC (Massive Online Open Course ou cours en ligne gratuit) consacré à l'allaitement maternel, coordonné par le lactarium de l'hôpital Necker, le GEN-IF et le Réseau de Santé Périnatal Parisien, a ouvert « ses portes » le 6 novembre 2017. Accessible à tout public, les cours s'adressent aux sages-femmes, infirmiers, puéricultrices, pédiatres, pharmaciens, médecins généralistes et gynécologue-obstétriciens, ainsi qu'aux étudiants, en bref, à tous les professionnels de la santé pouvant accompagner l'allaitement maternel. Au bout de six semaines de formation, une attestation d'assiduité est remise.

*Inscriptions : www.upns.fr/mooc-allaitement

DÉDICACE : à nos 52 donateurs

C'est grâce à la générosité de 52 donateurs via une cagnotte Leetchi partagée sur notre page Facebook que ce magazine a pu être imprimé. Nous les remercions chaleureusement et leur dédions ce 10ème numéro de Hot Milk. 1020 euros en une semaine : objectif atteint ! Merci pour votre mobilisation et vos encouragements !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Aucune loi française n'interdit l'allaitement dit « en public ». La notion d'attentat à la pudeur souvent invoqué a disparu de notre système juridique depuis 1994 remplacée par l'article 222-32 du code pénal prohibant l'exhibition sexuelle (qui fait encourir une peine d'un an d'emprisonnement et de 15 000 euros d'amende). L'exhibition sexuelle suppose d'exposer autrui à la vue d'un acte obscène à caractère sexuel. Cela ne s'applique absolument pas à l'allaitement.

Il est en revanche possible à des institutions d'interdire des comportements déterminés dans le cadre de leur règlement intérieur. Ainsi certains musées ou autres prohibent-ils le fait de manger. Certaines mères se sont vu interdire d'allaiter à ce titre. Par contre, l'interdiction du principe même de l'allaitement dans un lieu public, prévu expressément dans un règlement intérieur, est illicite. Un règlement intérieur ne saurait contredire la loi. De plus, l'allaitement est une pratique qui relève du droit à la santé pour tous, garanti par des textes comme le préambule de la Constitution du 27 octobre 1946, toujours en vigueur, par renvoi du préambule de la Constitution du 4 octobre 1958, la Convention relative aux droits de l'enfant, adoptée par les Nations Unies le 20 novembre 1989 (art. 6 et 24) et enfin la Charte européenne du 3 mai 1996, précitée (préambule, partie I-11). Cf *Allaiter aujourd'hui* n° 67, LLL France, 2006

L'AVIS DE LA SAGE FEMME

Clio-Deliana Lambinet

Mon bébé prend trop de poids,
(ou pas assez). Que faire ?

La prise de poids est un sujet de préoccupation majeure chez la maman qui allaité. Les mères s'interrogent souvent sur la « qualité » de leur lait. A cela s'ajoute l'absence de repère sur la quantité ingérée par l'enfant, ce qui contribue souvent à entretenir les craintes des parents. **Il est préférable de ne pas être « obsédé » par la balance.** La prise de poids est une valeur, certes importante, mais d'autres paramètres sont à prendre en compte tels que l'éveil du bébé, les tétées, l'évolution de la taille et du périmètre crânien.

Durant les premiers jours de vie, tous les bébés perdent jusqu'à 10% de leur poids de naissance. Ceci est dû à une perte d'eau liée à l'adaptation à la vie extra-utérine. C'est une adaptation physiologique normale. La prise de poids est ensuite d'environ 25 grammes par jour. Les trois premiers mois, un bébé allaité grossit en général plus rapidement qu'un bébé nourri au lait artificiel : il prend environ 800 grammes par mois. Ceci peut également provoquer une inquiétude chez les parents. **Rassurez-vous, un bébé allaité ne peut pas « trop » prendre.** Il est même prouvé qu'un bébé nourri au sein à la demande présente un risque moins élevé d'obésité. La courbe du bébé allaité s'infléchit ensuite : il prend en moyenne 500 grammes par mois entre 3 et 6 mois.

Ce ne sont bien sûr que des moyennes, tous les bébés étant différents. Ce qui compte avant tout, c'est l'harmonie de la courbe de croissance.

Surveillance

Toute cassure de la courbe du poids doit conduire à évaluer l'état du bébé ainsi que sa manière de téter. **Vous devez donc vous faire accompagner par un professionnel de santé spécialiste de l'allaitement maternel.** Il vous aidera à reconnaître les signes de tétées efficaces tels que des mouvements de succion amples et réguliers ou le bruit de la déglutition.

Autre indicateur d'un allaitement bien mené : un bébé allaité doit mouiller plusieurs couches par jour d'urine (5 à 6 les premières semaines). Les selles, de couleur jaune d'or, liquides ou grumeleuses sont aussi fréquentes pendant le 1er mois (elles peuvent devenir plus rares après un mois mais rien d'alarmant car l'absence de selles pendant plusieurs jours chez un bébé exclusivement allaité n'a rien d'anormal). Le professionnel de santé pourra également vous apporter un soutien émotionnel important pour vous éviter toute culpabilité et perte de confiance en vos capacités à allaiter.

Les courbes présentes dans les carnets de santé ne sont pas adaptées à l'enfant nourri au sein. En effet, celles-ci sont basées sur d'anciennes données recueillies auprès de bébés alimentés au lait artificiel. C'est pourquoi l'OMS recommande l'utilisation de ses courbes pour les bébés allaités, actualisées en 2006.

reportage

AUTOPSIE D'UN ALLAITEMENT RATÉ

Nathalie, 24 ans, vient d'accoucher de son premier enfant. Nous avons suivi les débuts de cette toute nouvelle dyade dès son retour en chambre. A cause de conseils contradictoires et d'un manque cruel de soutien et d'information, la jeune femme ne parviendra pas à allaiter son bébé. C'était pourtant son choix.

Nathalie a vécu un accouchement difficile. Le travail a commencé le mercredi matin, elle a été hospitalisée à la Maternité le jeudi midi pour finalement accoucher le vendredi après-midi de son premier enfant, en présence de son compagnon, Bruno, déjà papa de trois enfants. « Mon col a mis pas mal de temps à se dilater » explique la toute jeune maman, le lendemain de l'accouchement. Le couple, éprouvé, évoque brièvement le col bloqué à 8, les forceps, l'épissiotomie et les huit points de suture... Théo, poupon joufflu et chevelu de 3kg250 dort paisiblement dans un petit berceau en Plexiglas transparent. Il ne tarde pas se réveiller, en pleurant.

Premières tétées

Nathalie le met au sein. « C'est bizarre, il ne tête pas ! Il mâchouille mon téton et c'est comme ça depuis sa naissance ! » Théo s'énerve, devient rouge, prend le sein puis le lâche... Bruno insiste. « Il a faim, laisse-le téter ! » Ils décident d'actionner le bouton d'appel d'urgence. Une sage-femme entre. « Il me semble que je n'ai pas de lait » s'inquiète la jeune mère. La sage-femme leur propose de complémenter avec un biberon de lait infantile. Bruno refuse mais Nathalie, éprouvée, accepte. Exténué d'avoir enchaîné des nuits blanches, le papa décide de rentrer chez eux se reposer. Déçu par le choix de sa compagne, il s'impatiente : « On avait dit que tu allaiterais ! » Les reproches fusent. Bruno s'éclipse. Nathalie craque. Elle se retrouve seule, minée par la dispute, le corps endolori et en compagnie d'un bébé en crise. A bout de nerfs, à minuit, elle téléphone à son compagnon, le tirant de son sommeil : « J'étais

trop mal. Même avec la prise de compléments, Théo ne se calmait pas ! Bruno a pris le relais pour que je puisse dormir ». La sage-femme de service cette nuit-là a expliqué à Nathalie que les femmes n'étaient pas toutes égales face à l'allaitement. Certaines ont beaucoup de lait, voire trop et d'autres pas assez... Une auxiliaire de puériculture lui a par contre recommandé, cette même nuit, de continuer de stimuler le sein si elle souhaitait vraiment allaiter... Tout en lui fournissant un petit carton de biberons tout prêts de lait infantile pour rassurer la jeune maman qui lui a avoué craindre que son fils ne mange pas à sa faim.

Allaitement en danger

Le lendemain, Nathalie passe une grande partie de sa journée seule avec Théo, toujours aussi inconsolable, avant d'être rejoint par Bruno. Une journée ponctuée de mises au sein stressées et de biberons de complément donnés de façon anarchique. Une sage-femme différente de celle de la veille explique ce jour-là à la maman que son bébé n'a pas forcément faim. « Il a des glaires vu qu'il n'a que deux jours. Il ressent sans doute des douleurs diverses, un besoin de contact ou de la fatigue. L'accouchement a été long et difficile pour lui aussi ». La professionnelle de santé remarque que le bébé a un frein de langue. « Parlez-en au pédiatre et à la sage-femme qui vont venir pour la visite du bébé ». Nathalie confie alors au binôme venu ausculter son bébé, son désir d'allaiter et les obstacles qu'elle rencontre. On lui propose d'utiliser un tire-lait pour stimuler la lactation et, éventuellement, la mise en place d'un DAI*. Rien concernant le frein de langue.

La journée suivante ressemble à la précédente avec en plus les visites incessantes, bruyantes et interminables de la famille. «Théo a perdu 350g ? Passe-le vite au biberon ! » s'affole la belle-mère de Nathalie. Chacun y va de son avis, préoccupé par les pleurs du bébé. En fin d'après-midi, une fois seule, s'étonnant que personne ne s'occupe de sa volonté de sauver son allaitement, la maman demande un tire-lait. On le lui installe près de son lit sans aucune explication, en coup de vent... Un tire lait électrique double pompage. Pas une goutte ne sort de son sein. Théo hurle. Elle sonne, en pleurs. « Je vais bientôt rentrer chez moi et je ne sais pas du tout comment je vais faire. Je veux allaiter, aidez-moi s'il vous plaît ».

L'équipe soignante la regarde, visiblement dépassée par la situation. On lui recommande de se calmer et de se reposer, surtout. Nathalie quitte la maternité au bout de six jours. Six jours de tension extrême après un accouchement traumatisant. Elle a renoncé à son projet d'allaitement : « Si j'avais su que je vivrais tout ça, je m'y serais mieux préparée. J'ai beaucoup de regrets ».

*Le dispositif d'aide à l'allaitement (ou à la lactation) est un système qui permet à la mère allaitante d'éviter l'emploi de tétines quand elle doit donner à son bébé des compléments de lait maternel exprimé, de lait industriel, d'eau glucosée à laquelle on ajoute du colostrum ou d'eau glucosée seule.

Ndlr : Nous avons tout fait pour aider cette maman très en lui donnant infos et contacts mais elle a complètement perdu confiance en elle, en ses capacités et en celles de son bébé.

il était une fois...

LA LECHE LEAGUE

En juillet 1956, Mary White et Marian Tompson étaient assises sous un arbre, allaitant leur bébé, lors d'un pique-nique paroissial. Elles ont été étonnées par le nombre de femmes qui les approchaient en disant : "Je voulais allaiter mon bébé, mais..." Elles s'aperçurent alors que les problèmes rencontrés par ces femmes lors de leurs tentatives d'allaitement étaient fréquents. Elles étaient convaincues que ces mères auraient pu allaiter leurs bébés si elles avaient eu des réponses à leurs questions. Mary et Marian consultèrent le mari de Mary, le docteur Gregory White, un médecin en faveur de l'allaitement mais qui n'avait que peu de conseils pratiques à leur donner. Elles fouillèrent dans ses livres de médecine pour n'y trouver qu'un peu d'information scientifique, et elles se remémorèrent leurs propres expériences d'allaitement. **Elles en déduirent que les secrets du succès de l'allaitement étaient les informations, l'encouragement et le soutien.** C'est sur la base de ce constat qu'elles décidèrent de se rencontrer chez Mary et d'inviter cinq autres amies pour discuter d'allaitement. Ces sept femmes se rencontrèrent plusieurs fois pendant l'été et le début de l'automne pour planifier la mise sur pied de leur groupe d'allaitement.

Chaque fondatrice contribua à l'organisation débutante en y apportant sa formation personnelle, ses expériences et ses talents particuliers. La première réunion officielle fut tenue le 17 octobre 1956 à Franklin Park, Illinois, États-Unis. Les sept fondatrices ainsi que cinq de leurs amies enceintes y étaient présentes. Cependant, le groupe ne demeura pas longtemps petit et intime. À leur grande surprise, des femmes qu'elles ne connaissaient pas commencèrent à se présenter.



En quelques mois, il y avait tellement de femmes demandant à venir aux réunions qu'il fallut diviser le groupe en deux. Ce qui a commencé en 1956 comme un "gentil petit groupe local de mères" s'est transformé en une organisation internationale qui a aidé des centaines de milliers de mères et de bébés à travers le monde depuis plus de 50 ans et qui poursuit son action aujourd'hui.

Source : La Leche League (www.lllfrance.org)

BON PLAN

WEANING PARTY : MODE D'EMPLOI

Dans notre culture, on ne commémore jamais la fin de la période si spéciale qu'est l'allaitement maternel. Aux USA, en Angleterre ou encore en Australie, c'est une pratique assez courante. Lorsque l'enfant est prêt, on organise une cérémonie de sevrage, une « weaning party ».

C'est une façon d'honorer le lien créé par ces moments magiques et de marquer la transition d'une étape de la vie à une autre. De bébé allaité, l'enfant passe au statut de « grand » et la maman allaitante poursuit son voyage de mère, le lait en moins... La weaning party accompagne tous ces changements et les émotions qu'ils impliquent, en insufflant une dynamique joyeuse et positive.

On a répertorié quelques idées pour vous aider à organiser une « weaning party » inoubliable qui vous ressemble !



LE STAFF

En tête à tête avec son enfant, en famille, avec des amis qui ont des enfants du même âge ou entourés de ses amis respectifs. A vous de voir, de choisir ce qui vous correspond le mieux. Certains préféreront une cérémonie à

huis clos, plus intime, tout en douceur. Si vous êtes allés jusqu'au sevrage naturel, votre bambin est peut-être déjà scolarisé. Même s'il est vrai que dans notre société, allaiter au-delà de 6 mois est mal perçu (alors que l'OMS recommande d'allaiter jusqu'à 2 ans au moins), pourquoi justement ne pas profiter de l'occasion pour banaliser et dédiaboliser l'allaitement jusqu'au sevrage naturel ? Une sorte de lactivisme festif !



LA FÊTE

En plein air dans un parc ou sur une plage, à la maison avec une déco à thème amusante... Avec trois fois rien, on peut s'amuser : déguisements,

chasse au trésor, pêche à la ligne, lancé de balles... Pour le buffet, soyez créatifs et pensez bien sûr à l'incontournable « milk bar » (bar à lait) : un maximum de laits végétaux à goûter (dont certains peuvent être fait-maison à l'aide d'un mixeur et d'un sac à lait par exemple). Fini le lait de maman !



LES CADEAUX

Un bijou (au lait maternel), un joli foulard ou un soin Rebozo par exemple pour la maman et pour l'enfant un cadeau de grand : un vélo, une montre,

des oreilles percées pour les petites filles... Pour marquer le changement, le passage, la transition. Et pour se faire plaisir et garder un bon souvenir de cette période qui s'achève et de la nouvelle qui commence !



L'ALBUM

Créez un album spécial avec tous les souvenirs de votre expérience : photos, anecdotes écrites, l'histoire de votre allaitement, des articles de Hot

Milk... Autant de souvenirs à conserver et à transmettre, comme un album de famille. Mettez aussi des photos de votre super weaning party !

à boire et à manger

SOUPES GALACTOGÈNES

Quoi de plus réconfortant qu'une bonne soupe en plein hiver ? Plat rapide à cuisiner, complet et nourrissant, c'est un indispensable à consommer sans modération. Et si, en plus, elle favorisait la lactation ? Voici quatre recettes de soupes pour tous les goûts, à vous approprier selon vos envies et votre inspiration.



Les lentilles jaunes cuisent très vite et favorisent la production de lait maternel. 100 g de chou kale permet de couvrir 150% de ses besoins en vitamine C et fournir davantage de calcium qu'un verre de lait.

- 200 g de lentilles corail rincées
- 600 ml d'eau
- 100 g de chou kale
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 1 cs d'huile d'olive

Laver les branches de chou kale, récupérer les feuilles sans la tige et hacher. Émincer l'oignon. Écraser la gousse d'ail. Couper la carotte en petits cubes. Faire chauffer l'huile d'olive dans

un faitout, puis y faire revenir l'oignon émincé et l'ail. Ajouter la carotte et les lentilles. Verser 600 ml d'eau. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes. Ajouter le chou kale haché 5 minutes avant la fin. Assaisonner. Vous pouvez épicer la soupe en y ajoutant du curry par exemple.



L'orge, en plus d'être galactogène, est riche en magnésium, en phosphore, en fer, en vitamine E et en vitamines B1 et B6.

- 100 g d'orge mondée
- 2 carottes
- 2 grosses pommes de terre
- 200 g de champignons de Paris
- 100 g de petits poids surgelés
- 2 blancs de poulet en petit morceaux
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cs d'huile d'olive

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive pendant 3 min. Ajouter les champignons, les carottes, les pommes de terre coupés en dés et l'ail. Les faire revenir environ 3 min. Ajouter l'eau et l'orge. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 25 minutes. Ajouter le poulet et les petits pois jusqu'à ce qu'ils soient cuits environ 10 min. Assaisonner.



Fenouil-Poisson



Avoine-Pomme

Le fenouil, traditionnellement utilisé en graines dans les tisanes d'allaitement, est présent dans cette recette sous forme de légume, tout aussi galactogène. Le fenouil a la particularité d'agir aussi bien en augmentant la lactation qu'en diminuant les coliques du nourrisson. L'effet œstrogénique (contre-indiqué en cas d'antécédent de cancer) de l'anéthol est responsable de l'augmentation lactée. Riche en fibres et peu calorique, le fenouil est une bonne source de vitamine C et de potassium.

- 2 bulbes de fenouil (600g)
- 500 ml d'eau
- 250ml de purée de tomate en bouteille (passata)
- 500g de filets de poisson blanc avec la peau

Couper le fenouil en petits morceaux et réserver les plumets. Faire cuire le fenouil à couvert dans une casserole huilée à feu moyen, en remuant de temps en temps pendant 10 minutes. Ajouter la purée de tomate et 250ml d'eau. Porter à ébullition, couvrir et laisser frémir 10 minutes. Avec une écumoire, prélever un bol de morceaux de fenouil et les réserver.

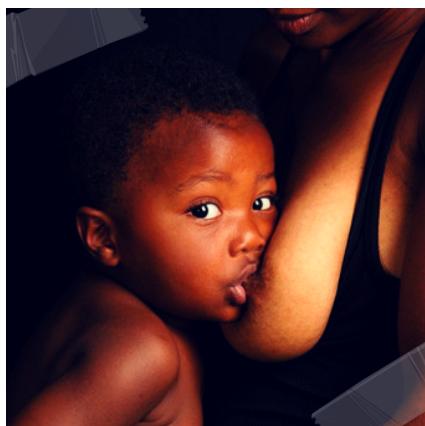
Laisser refroidir la soupe 10 minutes puis la mixer. Frire les filets de poisson. Remettre la soupe et les morceaux de fenouil dans la casserole, laisser frémir 3 minutes.

Assaisonner. Hacher les plumets de fenouil et les parsemer sur la soupe. Servir avec le poisson frit et une belle tranche d'orange pour une touche acidulée et originale.

Une version gourmande de la soupe : le porridge. Une bouillie de flocon d'avoine et de lait, onctueuse et savoureuse. Manganèse, magnésium, fer, zinc, sélénium... L'avoine, en plus de booster la lactation est un concentré de nutriments.

- 50 cl de lait végétal au choix (avoine, amande, riz, soja..)
- 50 g de flocons d'avoine
- Un peu de sucre non raffiné (miel, sirop d'érable, de coco...)
- 1 pomme

Verser le lait dans une petite casserole et y ajouter les flocons d'avoine. Porter le tout à ébullition tout en mélangeant constamment à l'aide d'une cuillère en bois. Les flocons d'avoine vont se gorger de lait et gonfler peu à peu. Servir bien chaud avec une pomme découpée en lamelles fines crues ou caramélisées à la poêle.



dossier

PREMIERS TETE-A-TETE

Comme l'artiste Belinda Annaloro l'a très bien illustré sur cette image, allaiter, c'est multiplier les tête-à-tête avec son bébé, perpétuer la dyade mère-enfant formée depuis la gestation autour d'une expérience unique et intense. Dans ce dossier, nous aborderons plus particulièrement les premiers tête-à-tête, cette période pleine de défis de toutes sortes à relever : comprendre son bébé, l'allaiter et l'accueillir dans sa vie.

COMPRENDRE BÉBÉ

SES BESOINS

En comblant les besoins de votre bébé, vous apprenez à mieux le connaître et vous lui donnez la possibilité de mieux vous connaître. Et surtout, vous lui dites qu'il peut compter sur vous ! Immédiatement après sa naissance, votre bébé a besoin d'être en continuité avec sa vie « d'avant », quand il était blotti à l'intérieur de vous. Il a besoin de votre odeur, de votre peau, de votre chaleur et de votre voix.

Les nourrissons ont un grand besoin de contacts physiques, de proximité corporelle, de bercements, de portage ... Cela crée ce continuum avec les sensations intra-utérines, et lui permet d'avoir une base affective, une base de réassurance pour découvrir progressivement son environnement. De plus cela favorise la sécrétion d'ocytocine, hormone du bien-être, de l'amour, de l'attachement. Les observations réalisées dans les orphelinats ont révélé que lorsque les bébés étaient privés de contact humain, ils se laissaient mourir ou éprouvaient des problèmes de développement, et ce, même si on répondait à leurs besoins physiologiques. Le contact physique régulier promeut la prise de poids, renforce le système immunitaire et améliore le développement cognitif chez les nourrissons.



PREMIÈRES TÉTÉES

PRÉPARATION

Il est primordial de bien se préparer à l'allaitement en amont. Lectures, cours de préparation (la sécurité sociale prend en charge 8 heures de cours de préparation à l'accouchement donnés par une sage-femme qui aborde le thème de l'allaitement), réunions d'information... S'informer est la clé de la réussite. En France, très peu de professionnels de santé sont formés à l'allaitement et beaucoup de mythes circulent. De plus, le personnel des maternités n'a pas forcément le temps de se consacrer à votre projet d'allaitement. Alors à vous de jouer et faites-vous confiance !

LES PREMIÈRES HEURES

Une première tétée réussie est la meilleure garantie du succès des tétées suivantes. Si possible, selon la façon dont s'est passé l'accouchement, donnez le sein en salle de naissance dans une position confortable (une mauvaise position est responsable de 95% des problèmes). En attendant la montée de lait, c'est un liquide jaune et épais, très riche, qui regorge de nutriments indispensables au nouveau-né dans les premières heures de sa vie, qui sort du sein : le colostrum. Il contient des anticorps qui vont protéger le bébé des infections. À la naissance la taille de l'estomac du nourrisson correspond à peu près à celle d'un poisson-chiche. Pendant les toutes premières tétées, il ingurgite

à peine quelques millilitres de colostrum. La quantité de lait maternel que vous produirez augmentera au fur et à mesure des tétées et des besoins nutritionnels du nourrisson.

LES COMPLÉMENTS

La montée de lait a lieu deux à quatre jours après l'accouchement. Entre temps, le bébé se nourrit du colostrum qui couvre tous ses besoins. Pourtant, face à une montée de lait qui tarde à venir et à un bébé qui pleure, certains personnels soignants ont encore tendance à proposer des biberons de complément. Refusez les car ils nuisent au démarrage et à la poursuite de l'allaitement, sauf avis médical (une décision médicale à prendre avec prudence car le biberon de complément a de nombreux inconvénients : risque de confusion pour le bébé entre deux modes de succion très différents, risque immédiat d'intolérance aux PLV (protéines de lait de vache), modes de digestion des deux laits différent, risque de diarrhées et risque d'engorgement). Le meilleur moyen d'avoir du lait est de mettre l'enfant au sein très souvent.

LE CALME

Au bout de 48 heures en général après la naissance, le bébé fait sa « nuit de java » durant laquelle il est très agité. Limitez les visites ou écoutez-les ! Choisissez d'être au calme, dans votre bulle avec bébé surtout au tout début afin de faciliter le démarrage de l'allaitement.

SES PLEURS

C'est pendant les trois premiers mois de vie que les bébés pleurent le plus. Ils pleurent pour exprimer un mal-être, un besoin : la faim la douleur, la fatigue, mais aussi l'ennui, la frustration, le besoin d'affection... Le consoler chaque fois qu'il pleure ne risque pas de le « gâter ». Cela le rendra plus calme et moins inquiet. Quand un bébé pleure, ses glandes surrénales libèrent du cortisol, une hormone aussi appelée hormone du stress (un stress prolongé et ininterrompu peut avoir des effets toxiques sur le cerveau de l'enfant). Lorsqu'un adulte le console, le taux de cortisol diminue. De plus, répondre rapidement et calmement aux pleurs de son bébé favorise les premiers liens d'amour et d'attachement (Pour tous problèmes liés à l'allaitement, pensez à contacter une consultante en lactation).

A lire : "Il pleure, que dit-il ?" de Priscilla Dunstan et "Ce que disent les bébés avant de savoir parler", du Dr Paul C. Holinger

COMMUNIQUER

Dès sa conception, l'être humain est un être de langage », écrivait Françoise Dolto dans *Les Étapes majeures de l'enfance*. Les nombreux cas cliniques qu'elle rapporte démontrent les bienfaits d'une parole authentique sur le bébé. Qu'on aborde de grands sujets le concernant ou qu'on parle de tout et de rien avec lui, communiquer avec lui contribue à son bon développement.

Pour ceux qui ont du mal à parler à leur bébé, un regard ou une étreinte valent parfois bien des mots. Comptines, chansons et petits livres à partager sont aussi les bienvenus, car le bébé est littéralement « enveloppé » par nos modulations vocales : 70 % du cerveau d'un nourrisson est dévolu au rythme.

A lire : Tout est language de Françoise Dolto et Le bébé est une personne de Bernard Martino

DEVENIR PARENTS

Mettre au monde un enfant apporte beaucoup de changement dans la vie d'une femme sur le plan physique, émotionnel et hormonal. Dans de nombreuses sociétés, les mères sont très soutenues durant la période du post-partum. Cette tradition est supposée aider la mère à mieux vivre cette transition de femme enceinte à mère d'un nouveau-né. C'est aussi pour la mère une période d'enveloppement psychique qui aide à briser son isolement et à la conforter dans son nouveau rôle. Dans notre monde de stress, où les femmes sont très actives et pressées par le temps, être une jeune maman n'est pas de tout repos. C'est là que le rôle du père intervient. Si la fonction nourricière incombe naturellement à la mère, le père est présent pour veiller au bon déroulement du maternage de son enfant. Certains pères se mettront à l'écart d'eux même, mais leur faire une place, quelque qu'elle soit, est essentiel.

LA LACTATION

Le retour à domicile lors de la sortie de maternité est une source d'angoisse, d'inquiétude et de fatigue et il est fréquent que la montée de lait se ralentisse à cette occasion. Il est important de se faire aider pour les tâches quotidiennes par son compagnon, un parent ou une aide-familiale. Le repos et la succion des deux mamelons à chaque tétée sont les moyens simples les plus efficaces pour relancer la lactation.

RETOUR À LA MAISON

ALLAITER À LA DEMANDE

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 à condition que la demande soit suffisante et bien perçue, que la succion du bébé soit efficace et que la tétée soit complète. Si beaucoup de bébés réclament suffisamment souvent dès le début de l'allaitement, pour d'autres, la vigilance s'impose pendant un certain temps : allaiter aux signes d'éveil permettra d'offrir à ces bébés un apport alimentaire optimal. A la maison, choisissez un coin douillet et confortable pour allaiter, avec un panier à portée de main contenant le nécessaire pour changer bébé (couches, linge de rechange), une pommade pour les tétons, de quoi boire, grignoter sainement... Pensez aussi au portage qui permet d'allaiter en ayant les mains libres.

DU SOUTIEN

Entrer en contact avec d'autres mères qui allaitent, lors de rencontres organisées par des associations (La Leche League, Solidarilait, etc.) apporte soutien, informations et encouragements qui facilitent l'allaitement maternel. Pour les pères, le groupe Facebook Papallaitants - Breastfeeding Dads est également d'une grande aide.

Noenza
Maternity



Créateur de coussins de maternité, d'allaitement et de positionnement

Spécialisé depuis 2005 dans la confection et la distribution de coussins de maternité et d'allaitement **haut de gamme**, BABYSHOP DISTRIBUTION fait peau neuve et devient **NOENZA MATERNITY**.

Nos coussins sont conçus pour soulager, détendre, procurer plus de bien-être aux femmes enceintes, aux bébés et à tous ceux dont le corps a besoin d'être chouchouté, maintenu.

Outre leur aspect esthétique soigné, les coussins NOENZA MATERNITY sont conçus dans des matériaux sélectionnés avec le plus grand soin pour leur **qualité**, leur **résistance** et leurs **propriétés remarquables**. Notre enseigne offre des produits qui répondent à la fois aux exigences européennes et à celles des professionnels de santé. Ils sont très appréciés, car ils ont prouvé leur **efficacité**,

leur **utilité** et leur **performance**. NOENZA MATERNITY, c'est aussi une entreprise responsable pour qui le Made In France est une priorité. **Intégralement fabriqués sur le territoire français**, dans un atelier d'insertion pour travailleurs handicapés, les coussins de maternité NOENZA MATERNITY ont une **âme, une histoire centrée sur l'humain et son bien-être**.



Multi-fonction pour maman et bébé

Haut de gamme - Confortables - Durables

Utilisés et recommandés par les sages-femmes et par les maternités

www.noenzamaternity.com 06 75 66 70 70



le coin des papas

En collaboration avec le site des **papallaitants**, pour les papas qui veulent apprendre à soutenir leur conjointe dans l'allaitement

LE TÉMOIGNAGE DE JULIEN

J'ai 23 ans et je ne m'étais jamais vraiment posé la question de l'allaitement. Même pas du tout en fait. Je n'ai pas été allaité, ma mère ayant eu des jumeaux, elle ne s'était pas senti la force de nous allaitez. Et je crois bien que, de mémoire, je n'avais jamais vraiment été témoin de scènes d'allaitement durant mon enfance. Pendant que j'écris ce témoignage, je cherche dans mes souvenirs, mais je pense que personne dans ma famille n'a vraiment allaité. Du coup ça restait pour moi une pratique assez inconnue. D'ailleurs, au fil des années, l'image que j'en avais en l'observant à la télé ou dans la rue me dégoûtait. C'était quelque chose qui me répugnait ! Et puis j'ai rencontré ma femme il y a un peu plus de deux ans et elle était déjà enceinte de trois mois. Je suis arrivé en route !

Elle avait déjà lu des tonnes de choses sur l'allaitement, l'éducation bienveillante, toutes ces choses qui ne me disaient rien. Mais vraiment rien du tout : j'étais largué ! Au début, ça me passait un petit peu au-dessus de la tête mais quand on a abordé le sujet de l'allaitement... Je lui ai directement parlé de mon dégoût pour la chose. Dans ma tête, allaitement rimait avec vache. Je sais que c'est bête mais c'était comme ça. Et je ne voulais pas que ma chérie soit une vache ! Et puis le fait que du lait sorte du corps de ma femme... Je pense que c'était ça qui me dégoûtait le plus. Ne me demandez pas pourquoi, je n'en sais rien ! Les mois ont passé, et ma femme s'est mise à m'expliquer tous les bienfaits de l'allaitement, et tout ce que ça apportait à l'enfant.

Et franchement, je ne pensais pas que ça ressemblait autant à une potion magique ! Puis ma petite merveille est née, le 9 mars 2016, et j'étais tellement heureux que lorsqu'il a fallu qu'elle la mette au sein, ça m'a paru normal finalement. Même si j'évitais de regarder et qu'il y avait quand même cette part de moi qui voyait ça comme quelque chose de repoussant. En rentrant à la maison une semaine après, je me suis penché sur la question en me documentant moi-même, via des groupes Facebook et autres. J'y ai appris plein de choses et je me suis senti moins seul dans cette étape de ma vie. J'ai apprécié avoir des avis extérieurs, ça m'a permis de prendre du recul... Discuter avec des professionnels de santé permet aussi d'obtenir de nombreux conseils et des réponses aux interrogations qu'on peut se poser.

La petite a 18 mois maintenant et elle est toujours allaitée de temps en temps. Pour se rassurer ou s'endormir. Je crois qu'elle y est encore très accrochée. Mais c'est devenu quelque chose de normal pour moi. Je ne suis plus dégouté par l'acte en lui-même, je n'ai plus le même regard qu'il y a 18 mois. Je ne connaissais pas du tout les Papallaitants il y a trois mois encore. C'est ma femme qui m'en a parlé. Elle avait vu sur Facebook une annonce de « groupe suggéré » et m'a dit que ça pourrait m'intéresser. Je suis allé voir et finalement j'ai accroché. Tout se passe bien aujourd'hui, même si j'ai (rarement) encore un peu de mal. Après tout, c'est pour le bien de mes deux chéries !

www.facebook.com/papallaitantsbreastfeedingdads

www.facebook.com/groups/dadsonlyLATINO (Groupe en espagnol)

Choisissez vos articles en magasin



ou directement
sur notre
boutique en ligne !

Colimaçon & Cie



Pomkin

T shirt 2 en 1 grossesse et allaitement

