

hot milk

magazine sur l'allaitement maternel
automne 2017

#9

GRATUIT

ÉDITO
CHAMPAGNE!
REPORTAGE
ALLAITER À 14 ANS
DOSSIER
POURQUOI ALLAITER ?

édito

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

CHAMPAGNE !

Hot Milk a deux ans : le numéro 9 pointe fièrement son nez en cet automne mouvementé ! Les actualités sont loin d'être bonnes, raison de plus pour profiter de cette parenthèse de douceur lactée. **Objectif : relâcher la pression et fêter dignement cet anniversaire inespéré.** Inespéré, car Hot Milk survit sans subventions, avec très peu de dons et une activité commerciale pépère. Foi, amour et partage nous poussent à persévérer trimestre après trimestre pour vous offrir ce média qui est un réel besoin de société.

Alors... Champagne ? Il est scientifiquement prouvé qu'une consommation d'alcool modérée occasionnelle n'impacte en rien le lait. Mais l'alcool et l'allaitement, c'est un sujet qui fâche. Un sujet tabou. Un mythe enraciné. On nous a déjà sermonnés : « Attention à vos propos Hot Milk ! Il y a des mamans aux penchants alcooliques qui risquent de mal les interpréter ! » Et puis on a aussi les anti-alcool qui considèrent que si, par rapport à l'allaitement, il n'y a pas de raison de déconseiller l'alcool, il y a une très bonne raison de déconseiller l'alcool par rapport à la santé de la maman surtout pour les risques de cancer (même si des chercheurs ont démontré que la consommation modérée et journalière de vin rouge permettrait d'éviter certains cancers).

Bref ! **Encore une fois, il y a un choix à faire.** Prendre une coupette ou pas avec nous ? A vous de voir ! En tout cas sachez que l'abus d'alcool est dangereux pour votre santé et celle de votre bébé. Sachez aussi que l'allaitement ne vous empêche pas de boire de temps à autre un verre (et d'allaiter environ deux heures après sereinement) sans que cela n'entraîne de graves répercussions neurologiques sur votre enfant (pour aller plus loin : Allaiter Aujourd'hui N° 64, Alcool et allaitement, la LLL). Sur ce, bonne lecture et excellente saison !

Angélique Azélia Siar, rédactrice en chef



sommaire

4 QUOI DE NEUF ?

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

6 REPORTAGE

Le témoignage de Lucie,
"Mamallaitante à 14 ans"

7 IL ÉTAIT UNE FOIS

Le lactarium

8 BON PLAN

Le baume onctueux au
lait maternel

9 À BOIRE ET À MANGER

La diversification sensorielle
Étape 3

11 DOSSIER

Pourquoi allaiter ?
Interview de Julie Fandi

15 LE COIN DES PAPAS

avec www.papallaitants.fr
Le témoignage de Andrés



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 ; angeliquesiar@hotmail.fr hotmilkmagazine@gmail.com



veb

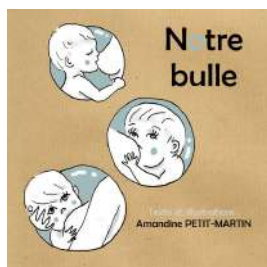
Rédacteurs : *Clio-Deliana Lambinet, Lucie, Andrés, Angélique Siar. C. Ben Soussan*
Imprimerie : Onlineprinters Rudolf Diesel-Straße 10, 91413 Neustadt an der Aisch, Allemagne
Ce magazine est téléchargeable gratuitement en version PDF sur www.hotmilkmagazine.com

Direction artistique : *Christel Noyer*
Crédits Photos: *Erin Brandt, photo du centre de donneuses de lait de l'hôpital Cochin, 1936, Corinne Ben Soussan, Pixabay, Freepik*

Restons connectés :
Facebook: [/hotmilkmag](https://www.facebook.com/hotmilkmag)
Twitter: [@hotmilkmagazine](https://twitter.com/hotmilkmagazine)

quoi de neuf ?

ACTUS LACTÉES



PROJET : une BD sur le sevrage

Notre bulle est une BD d'accompagnement au sevrage réalisée par Amandine Petit-Martin et disponible en ligne pour le moment, sur Facebook. Un ouvrage pratique et très juste qui s'adresse autant à celles qui ont choisi de sevrer naturellement (jusqu'à ce que l'enfant décide d'arrêter) mais aussi aux autres. Avis aux éditeurs !

* www.facebook.com/apetitmartin

ÉVÈNEMENT : le congrès de la LLL

Les 11 et 12 novembre prochain, à Dourdan (91), se tiendra le congrès public de LLL France. vous aurez l'opportunité d'écouter cinq conférenciers (plus Martin Winckler en vidéoconférence !) ou de choisir, parmi la vingtaine de sessions proposées, celles qui ajouteront un plus à votre connaissance de l'allaitement ou celles qui répondront à vos questions.



* **Renseignements : Roselyne Duché - Bancel au 06 46 74 05 55 et congres@lllfrance.org**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les selles d'un bébé allaité varient naturellement du jaune d'or au "vert olive". La variation de la couleur des selles se produit le plus souvent après que la maman ait mangé des légumes très verts (épinards...). Mais cela peut parfois être dû à une consommation plus grande de lait de début de tétée, très aqueux, riche en lactose. Le lait plus gras, plus riche au niveau nutritionnel, n'est sécrété qu'après. Trop de lactose et pas assez de gras fait que le corps n'a ni le temps ni le taux d'enzymes nécessaire pour digérer ce lactose... Le bébé peut alors présenter des symptômes d'intolérance : avoir des gaz, pleurer et même faire des selles explosives, très liquides et vertes.

Pour y remédier, laisser le bébé vider le premier sein jusqu'au lait plus gras, au besoin en le stimulant à boire plus longtemps par la technique de compression du sein et, s'il en veut plus, lui donner l'autre sein. Si la maman a un réflexe d'éjection puissant, n'offrir qu'un seul sein par tétée ou dans certains cas, offrir le même sein pour deux ou même trois tétées avant d'offrir l'autre peut aider. En cas d'engorgement du sein non utilisé, extraire juste assez de lait pour soulager l'inconfort. Allaiter couchée ou sur le dos joue sur la gravité et diminue le débit de lait. On peut aussi exprimer un peu de lait (environ 30 ml) avant d'allaiter.

L'AVIS DE LA SAGE FEMME

Clio-Deliana Lambinet

Mon bébé me mord. Que faire ?

Il faut tout d'abord rassurer les mamans à ce sujet : les morsures restent rares ! Cependant, si un bébé mord, cela provoque une vague de panique chez sa maman, que ce dernier ait déjà des dents ou non. La première réaction est souvent de sevrer l'enfant. C'est une erreur. Ce n'est aucunement un « signe » qui doit faire arrêter l'allaitement. **Il est préférable d'essayer de comprendre dans quel contexte ce geste intervient afin d'empêcher que cela se reproduise.** En effet, les origines d'une morsure peuvent être variées. Il est important de garder à l'esprit que, quoi qu'il en soit, si votre bébé vous a mordu, cela reste « innocent ». L'enfant n'a pas conscience de la douleur que provoque son geste. Son intention n'est pas de vous faire mal. La morsure d'autrui ne prendra un sens relationnel qu'autour de la deuxième année.

Différentes raisons

Majoritairement, les morsures interviennent dans le contexte de la **poussée dentaire** : bébé masse ses gencives en les frottant et en les resserrant sur le premier « objet » venu. En l'occurrence votre mamelon. Si vous êtes dans ce cas, il peut être judicieux de proposer à votre enfant un anneau de dentition, avant et/ou après la tétée. Par ailleurs, il faut savoir que votre bébé ne peut pas mordre en même temps qu'il tète. Les premières dents de lait, qui apparaissent à partir de 6 mois environ,

sortent de la gencive inférieure. Pour mordre pendant la tétée, il faudrait qu'il retire sa langue recouvrant les dents : c'est impossible car il a besoin de sa langue pour têter. **C'est pourquoi, les morsures n'arrivent pas en cours de tétée mais plutôt au début ou à la fin de celle-ci.** Si votre bébé vous a mordu au début de la mise au sein, cela veut certainement dire qu'il n'avait pas suffisamment faim. Faites le patienter davantage la fois prochaine. En revanche, lorsque cela se déroule sur la fin de la tétée, c'est bien souvent parce votre enfant s'endort sur votre sein. Il faudra donc apprendre à reconnaître la fin de la tétée. Si toutefois il s'endormait en tétant, pensez, avant de lui enlever le mamelon, à insérer un doigt au coin de ses lèvres. Enfin, il peut aussi réagir ainsi afin de capter votre attention si vous étiez absorbée par autre chose. Quoiqu'il en soit votre première réaction sera certainement de pousser un cri de surprise, voire de douleur. Votre bébé peut avoir peur de cela et « bouder » votre sein quelque temps ensuite. Rassurez-le en prenant le temps de lui parler doucement lors des tétées suivantes. Cependant, il peut aussi être amusé par votre vive réaction et être ainsi tenté de renouveler l'expérience. Si tel est le cas, s'il y a nouvelle morsure, dites un « non » ferme sans cri en le regardant droit dans les yeux puis cessez la mise au sein quelques instants. **Dans tous les cas, même si ce geste est déstabilisant, gardez votre calme.** Si vous aimez allaiter, ne restez pas sur cette expérience : il ne faut pas abandonner, mais persévérer. N'hésitez pas à demander conseil auprès de professionnels de santé spécialisés dans l'allaitement maternel.

reportage

TÉMOIGNAGE :
"MAMALLATANTE
A 14 ANS"

Lucie a eu son premier enfant à 14 ans. Elle nous livre son expérience touchante de l'allaitement maternel dans un contexte hostile.



Je suis devenue maman à 14 ans, une maman solo. J'ai eu une grossesse à risque difficile et j'ai accouché à 36 semaines. Pendant toute ma grossesse, les jugements et critiques étaient évidemment très nombreux et personne n'encourageait mon envie d'allaitement, bien au contraire. Je dois quand même avouer que cette envie était d'abord principalement financière, vu le prix du lait artificiel, étant ado et collégienne, jusqu'à ce que je me renseigne par la suite sur les bienfaits du lait maternel.

Quand mon fils est né, les sages-femmes m'ont déconseillé d'allaiter. Elles m'ont dit que mon corps avait trop souffert et n'était pas prêt, que mon lait bourré d'hormones d'ado n'était pas bon, que ma poitrine n'était pas assez formée, que mes tétons ne ressortaient pas assez... J'ai stimulé au maximum dans leur dos après une petite tétée d'accueil. Je mettais bébé au sein tout le temps et il a rapidement réussi à téter. Les débuts ont été difficiles, j'ai eu beaucoup de douleurs, de crevasses, aucune aide, des paroles de découragements venant de membres de ma famille qui n'avaient

jamais allaité, qui me disaient que c'était inutile, que je ne savais pas si mon bébé buvait assez, que c'était égoïste parce qu'ils ne pouvaient pas s'en occuper. Et aussi que c'était presque malsain à mon âge surtout en ayant eu un garçon !

J'ai de suite allaité en public en disant que je ne laisserais pas mon enfant pleurer de faim, au risque de choquer certaines personnes et même si les regards étaient extrêmement violents. J'ai entendu des choses horribles telles que « pédophile », ou encore « un bébé qui donne le sein à un bébé ». Et alors, quand les gens apprenaient qu'avec mon lait je faisais aussi à manger, des flans des gâteaux, des glaces, que je m'en servais pour laver mon bébé, que je lui nettoyais le nez ou les yeux avec, ou quand j'évoquais le sevrage naturel, je passais pour une vraie Alien. Ils me prenaient pour une dingue.

Je voulais allaiter 6 mois, mais je n'arrivais pas à arrêter ces moments de complicité, alors je me suis fixé une limite d'un an, puis celle de l'apprentissage de la marche, puis finalement j'ai allaité exclusivement pendant 14 mois avant de diversifier et j'ai allaité au total jusqu'à 4 ans et demi mon fils. J'ai allaité enceinte aussi. Il avait 4 ans. C'est lui qui m'a fait découvrir ma grossesse en me parlant d'un lait sucré. Il a tété jusqu'à terme et s'est sevré à la naissance de sa sœur. Il m'est arrivé de co-allaiter quand il voulait se joindre à elle, mais c'était très rare. J'en suis à 17 mois d'allaitement avec ma fille. Six ans au total que j'ai commencé à allaiter sans m'arrêter. Et j'espère aller jusqu'à un deuxième sevrage naturel !

il était une fois...

LE LACTARIUM

Dès le XVI^e siècle en France, alors que les familles les plus aisées se payaient les services des nourrices, ces dernières confiaient leurs propres nourrissons à des gardeuses d'enfant. Mais le bébé mis au biberon, souvent en contact avec d'autres petits abandonnés, dépérissait rapidement et mourait souvent.

Au début du XX^e siècle, la création de banques de lait puis de lactariums a contribué à éradiquer petit à petit la classe des nourrices et celles des gardeuses d'enfants : on prélevait le trop plein de lait des nourrices toujours contre rémunération, évitant ainsi de séparer les enfants de leurs mères...

Au départ c'est dans les hôpitaux que cette pratique vit le jour : les donneuses fournissaient leur lait qu'on donnait au biberon aux enfants malades ou débiles. Médecins et puériculteurs reconnaissaient que l'allaitement artificiel comportait d'autant plus de danger que le nourrisson était petit. Recevoir du lait humain durant les premiers mois de vie augmentait ses chances de survivre et lui permettait de mieux se développer. On trouvait tout de même difficilement à Paris des groupes de 6 à 16 nourrices venant deux fois par jour à la traite électro-mécanique.

Depuis les années vingt, à la maison maternelle de Tourcoing dans le Nord de la France, la méthode d'extraction du lait de femme était déjà bien rodée : les mères nourrices y étaient reçues avec leurs enfants. **Leur lait était aspiré électriquement et conservé dans une glacière : certaines donnaient 70 à 1400 g de lait par jour moyennant un salaire mensuel et une prime par litre de lait.**

Après plusieurs années de pratique ayant porté ses fruits, et à la suite d'une campagne menée par des pédiatres en 1935, le premier lactarium vit le jour en France en 1947, à Paris, à l'initiative du professeur Lelong. Ainsi, pour satisfaire les besoins des hôpitaux, l'Île de France s'est inspiré des modèles existant à l'étranger (à Vienne en 1908, à Boston en 1910, à Erfurt en 1919 et l'excellent modèle du lactarium de Buenos Aires dans les années 30) : collecter au domicile des donneuses le lait pour ensuite le pasteuriser, le contrôler puis le redistribuer aux services hospitaliers. Depuis les années 1980, comme pour le sang, le don de lait est devenu un acte à titre gratuit.



RAPPEL : Les lactariums de France font régulièrement appel à votre générosité. Faire don de son lait, de ce surplus qui n'est pas nécessaire à l'alimentation de son propre enfant, "c'est permettre la vie à un autre enfant". Chez l'enfant prématuré, le lait maternel soutient le développement du tube digestif (facteurs de croissance du lait maternel) et la défense de l'organisme contre les infections. Il contribue ainsi à prévenir certaines complications spécifiques et potentiellement graves liées à la prématurité (infections, entérocolite, rétinopathie). C'est pour sauver des enfants prématurés que les lactariums interviennent en recueillant le lait maternel auprès des mamans qui le souhaitent.
www.association-des-lactariums-de-france.fr

BON PLAN : FABRIQUER UN BAUME UNIVERSEL AU LAIT MATERNEL

Le lait maternel est calmant, cicatrisant, hydratant, antiseptique, antiviral, anti-infectieux, et antifongique. Ses vertus en font un ingrédient de choix pour créer un soin naturel : le baume onctueux au lait maternel.



BAUME ONCTUEUX AU LAIT MATERNEL

INGRÉDIENTS :

- 100 ml de lait maternel
- 100 ml d'huile de pépins de raisin ou d'huile de coco
- 2 cuillères à café rases de cire d'abeille
- 5 gouttes de vitamine E

RECETTE :

- 1 Faire fondre à feu très doux la cire d'abeille dans l'huile
- 2 Verser délicatement hors du feu le lait maternel à température ambiante
- 3 Fouetter rapidement le mélange jusqu'à ce qu'il épaississe et ajouter la vitamine E
- 4 Transvaser dans un pot hermétique et stocker au frigidaire 3 mois maximum

Soyez attentif : si vous observez un changement d'odeur ou d'aspect, n'utilisez plus le produit.

Idéal pour hydrater en douceur la peau du corps et du visage mais aussi pour soigner les petits problèmes de peau, le baume onctueux au lait maternel est parfait pour toute la famille. Voici une liste non exhaustive d'utilisation de ce soin universel pour la peau :

- sur les fesses de bébé : en cas d'érythème, de rougeur, d'irritation, de très légère jusqu'aux fesses à vif
- sur les mamelons abîmés (crevasses, morsures ou simplement mamelons endoloris)
- sur les lèvres gercées
- sur les irritations, la peau desséchée, par exemple sur les ailes du nez lorsqu'on s'est trop mouché (rhinite allergique, rhume)
- sur les coups de soleil
- sur les bobos variés, aussi bien sur la peau que sur les muqueuses (brûlures légères, coupures superficielles, égratignures, écorchures, griffures de chat, de rosier ou autre, ampoules, irritations, aphtes, feu du rasoir etc.)
- sur tous les boutons, notamment acné et varicelle ainsi que les croûtes de lait

Il est préférable d'utiliser du lait fraîchement exprimé pour réaliser cette recette. Lavez-vous soigneusement les mains avant de commencer votre préparation et désinfectez systématiquement les ustensiles et contenants allant être utilisés.

Nous avons choisi de vous proposer une base neutre que vous pouvez modifier à votre gré : changer d'huile végétale, ajouter de 1 à 3 gouttes d'huiles essentielles, des élixirs floraux, du macérat huileux...

à boire et à manger

LA DIVERSIFICATION SENSORIELLE

C'EST UNE VÉRITABLE IMMERSION DANS L'UNIVERS DU GOÛT ET DE SON APPRENTISSAGE A LAQUELLE NOUS INVITE LA DÉGUSTOLOGUE CORINNE BEN SOUSSAN. LA CHEFFE DE CUISINE LOCAVOIRE ET BIOLOGIQUE, CRÉATRICE DE L'APPROCHE "LA DIVERSIFICATION SENSORIELLE" PARTAGE SES CONSEILS ET SES ASTUCES POUR HOT MILK DANS UNE SÉRIE EN TROIS VOILETS. EN AVANT POUR LA TROISIÈME ÉTAPE : L'ENVOL !



#3 L'envol

L'enfant, de 18 mois à 3 ans, prend en général un grand plaisir à manger. On le sent : il est heureux de faire seul et de se laisser aller avec ses sens...

A partir de 18 mois, l'enfant communique de façon plus aisée, le langage est de plus en plus présent, son autonomie grandit, ses besoins en nourriture sont plus grands, ses besoins de découvertes sont exponentiels. Il découvre l'espace dans lequel il vit, monte et descend les escaliers avec aisance. Il est attentif à tout ce qui se passe autour de lui. Il a des besoins sensoriels évidents et c'est une étape importante à comprendre afin de lui donner toute l'autonomie nécessaire en vue de son développement optimal. Ses besoins en quantité sont plus importants. En général, il mange seul, avec ses doigts ou avec une cuillère (souple) et il apprécie de voir les couleurs, de toucher les textures, d'écouter le son quand il croque, de sentir et de goûter ce qu'il y a dans son assiette.

C'est le moment de faire participer votre enfant à la cuisine, à la pâtisserie et même à la préparation du repas. Un moment de pure joie ! Même si cela ne dure pas longtemps, cela lui permet de toucher, de sentir, de faire tout seul avec l'aide de maman ou papa, ce qui le rend vraiment heureux : il peut écraser son jaune d'œuf, sa portion de carotte... Partager la fabrication de ce que l'on mange est fondamental pour son développement personnel et sensoriel.

Ses aliments préférés

En général, l'enfant aime le côté doux mais plus il grandit, plus il aime les aliments avec du caractère : Roquefort, parmesan, betterave crue, panais, pain au levain... Au fur et à mesure il se crée sa « bibliothèque mémoire » qui va s'étoffer tout au long de sa vie et qui sera précieuse dans des périodes comme l'adolescence, où on est attiré par les fast-foods et la malbouffe. Cette bibliothèque de vrais goûts sera toujours disponible et lui permettra d'y revenir à chaque fois.



LES FONDAMENTAUX DE LA DIVERSIFICATION SENSORIELLE

- 1 Partager la table familiale*
- 2 Préparer ensemble la cuisine familiale*
- 3 Les saveurs en lien avec la couleur de l'aliment*
- 4 Créer différentes textures avec chaque aliment pour la même assiette*
- 5 Laisser l'enfant choisir par quoi il commence*
- 6 Cru, cuit, fruits, légumes, dans la même assiette*
- 7 Inviter l'enfant à mâcher même s'il n'a pas de dents*
- 8 Le repas est un moment de partage et de joie dans la bienveillance*
- 9 L'enfant sait ce dont il a besoin, il vous demandera de l'aide*
- 10 Être à l'écoute et attentif aux besoins et aux rythmes de l'enfant*

” La diversification Sensorielle est une approche d'accompagnement du bébé et de l'enfant afin de créer plus de sensorialité autour de l'alimentation et ce dès 6 mois. Ça aide l'enfant à se positionner comme un être à part entière dans la famille. Ses repas sont pris à la table familiale, et vous en tant que parents, observez et proposez sans brusquer, sans intention de "remplir le ventre" à tout prix.

Dans la période de 18 mois à 3 ans, vous allez découvrir à quel point l'enfant « ne sert pas de la nourriture pour en faire une opposition » qui se transforme en conflit avec les parents. Pour l'avoir expérimenté avec mes enfants et les familles que j'ai accompagné, c'est un pur bonheur : l'enfant sait qu'il peut s'exprimer et qu'il sera entendu...

J'aimerais vos retours pour celles et ceux qui ont aimé cette façon de diversifier. J'aimerais savoir comment, en tant que parents, vous vivez cette diversification sensorielle. Vos retours sont importants et je vous en remercie par avance ! Vous pouvez m'écrire à corinneladegustologie@gmail.com

Une rencontre aura lieu sur ce sujet avec l'association Famille Zen le 22 octobre, de 10 h à 12 h à la CASA Consolat 1 rue Consolat 13001 Marseille. Possibilité d'organiser des ateliers dans votre ville. Plus d'infos au 0783362063 www.corinnebensoussan.com

dossier



POURQUOI ALLAITER ?

Au-delà de tous les bienfaits nutritionnels du lait humain, ce dossier présente cinq raisons d'allaiter qui abordent d'autres aspects de l'allaitement. Se pose aussi la question du choix. Nous aborderons ce thème sensible. Les femmes ont le choix dans nos sociétés, d'allaiter ou pas. Alors comment faire le bon choix ?

POURQUOI ALLAITER ?

- Quand le choix se pose d'allaiter ou pas, on pense souvent à toutes les informations qu'on a déjà sur le sujet, aux préjugés, aux pour et aux contre des uns et des autres, à ses envies... Mais il y a aussi des raisons auxquelles on ne pense pas forcément ou sur lesquelles il y a énormément de désinformation. Nous en avons sélectionné cinq qui abordent les thèmes du père, du lien social, de la communication, de l'autonomie et de l'environnement.

Parce que ça contribue à développer un lien fort avec le père

Le lien avec le père est extrêmement fort grâce à l'allaitement contrairement aux idées reçues. Le père n'a pas pour fonction naturellement de nourrir son enfant. Par contre il peut faire plein d'autres choses : bain, portage, massages, jeux, câlins, préparation des repas de la maman allaitante... Rappelons aux pères qu'après l'accouchement, une maman a besoin de repos et qu'un des rôles important à occuper les premières semaines est celui de porter le bébé. Le temps que le périnée se remette en place. **Selon le psychiatre Serge Lebovici, il est bon qu'il y ait partage des rôles** : « En général, le père ne se sent pas père avant six mois. En attendant, il joue les intendants aux soins maternels. Il s'occupe de l'enfant en fonction des demandes de sa femme. Les " nouveaux pères ", eux, s'assimilent à la mère : ils tentent de la mimer. Ce n'est pas une bonne chose car, même s'il participe aux soins, il est important que le père reste le père ».

Les pères ont souvent des doutes sur le sujet, craignant d'être exclus de cette dyade maman allaitante-bébé allaité qui semble si fusionnelle. **Mais le lien très fort qui se crée avec la mère lors de l'allaitement se crée avec toute la famille.** Une expérience de lien fort avec la mère permettra une expérience de lien très fort avec le père et avec les autres parce que quand on a fait l'expérience d'un fort lien, on peut justement le vivre avec d'autres.

Parce que ça permet de ne pas se couper du lien social

Une mère en congé maternité se sent souvent seule, dans un face à face constant avec son bébé qui peut devenir pesant. **L'allaitement est très pratique : on peut aller partout avec son enfant, on peut l'allaiter très discrètement partout (grâce au portage notamment).** Par exemple, on peut visiter des amis, se permettre un dîner improvisé, être entouré : père, famille, amis ou inconnus. Le lait est toujours disponible, à la bonne température, prêt à consommer et gratuit (surtout évitez de demander la permission d'allaiter. Vous pouvez allaiter où que vous soyez : vous répondez simplement aux besoins de votre enfant. Il y en aura toujours que ça dérange. Pensez à votre bébé avant tout).

Quel que soit le mode d'alimentation choisi, il faut savoir que les tous premiers mois d'un bébé sont très prenants. Il a énormément besoin de contact. Avoir un enfant c'est choisir de l'accueillir, de donner de son temps. **Mais il faut prendre du temps pour soi aussi et ne pas hésiter à faire un break dès que vous en ressentez le besoin, ce qui est tout à fait possible quand on allaite.** Certaines passent le relais au papa, à une amie, à la famille ou à une nounou entre deux tétées, ou même tirent leur lait, le temps de souffler un peu, de faire un tour chez le coiffeur ou d'aller au cinéma avec des amis.

LA QUESTION

L'allaitement satisfait les besoins élémentaires du bébé (besoins alimentaires, besoins de sécurité, de proximité, de contact corporels et besoins affectifs). Même si c'est la norme, même si c'est le mode d'alimentation idéal pour l'enfant, les femmes font le choix d'allaiter ou pas. Autour de cette question du choix, nous avons interviewé Julie Fandi, psychologue et créatrice de la marque « Trois Plumes ».

Comment faire le bon choix ?

Faire un bon choix, c'est en premier lieu s'écouter. Il est important que les parents soient entourés de personnes qui leur donnent confiance en eux même. Des personnes qui sauront les aider à prendre leur place de parents, par exemple en posant des questions plutôt qu'en donnant des conseils ou des récits d'expériences personnelles... On voit souvent le post-partum comme un moment de grande fragilité. Mais cette période de sensibilité à fleur de peau est aussi une formidable fenêtre ouverte sur ce qui nous anime au plus profond ! Une véritable opportunité pour prendre les rênes. Il est important que la maman accueille ce qu'elle vit en elle-même, avec son bébé, avec le père et qu'elle laisse de côté ses idées préconçues sur "la manière" dont il faudrait que ça se passe.

Pourquoi très souvent les mères qui n'ont pas allaité se sentent culpabilisées par celles qui allaitent ou par les défenseurs de l'allaitement maternel ?

Quand une maman se sent coupable, il faut qu'elle se demande si elle a posé son choix pour répondre à une peur ou à un besoin. Une mère, par exemple,

DU CHOIX

faisant le choix d'allaiter au sein pour se conformer aux attentes de son entourage ou au biberon pour pouvoir quantifier exactement la prise de lait, se laisse guider par ses peurs. Elle risque de se plonger dans le doute permanent, culpabilité à la clef. La période du post-partum est éprouvante, elle nécessite des réajustements importants pour faire place au bébé qui arrive. Des questions, des peurs, des émotions positives et négatives assaillent les deux parents. Il est parfois difficile d'y voir clair et de poser de réels choix ! Nous sommes rarement encouragés dans cette compétence, mais à l'arrivée d'un bébé, les parents vont devoir apprendre à s'écouter eux-mêmes pour être suffisamment disponible et offrir leur écoute à leur bébé !

Que faire quand on ressent cette culpabilité ?

La culpabilité prouve qu'on a encore du chemin à faire jusqu'à soi. Soit il s'agit pour la mère d'assumer son choix pleinement, celui de donner le sein ou celui de donner le biberon, en prenant conscience des raisons profondes qui l'ont guidé et qui lui permettent effectivement de trouver un certain équilibre. Soit il s'agit pour d'autres mères de remettre en question un choix qui ne permet pas de sentir cet équilibre. Ce sera le cas lorsque le choix se fonde sur de fausses raisons. Il sera toujours plus facile pour une mère de prendre ce "chemin vers soi" et de comprendre ce qui se passe en s'entourant de personnes à l'écoute, disposées à l'accepter telle qu'elle est, avec ses qualités et ses défauts, ses erreurs et ses grandes réussites ! Car il y en aura aussi !

Parce que ça favorise la communication et la confiance

L'allaitement permet d'expérimenter quelque chose d'exceptionnel : on apprend à observer son bébé, à comprendre ses besoins. **On n'attend pas de lui donner le sein une fois qu'il pleure, mais petit à petit, en observant les signes, on « sait » quand il veut téter et ça facilite la communication sur tous les autres besoins.** De plus, on fait confiance à son bébé qui prend au sein ce dont il a besoin sans qu'on puisse mesurer le volume de lait qu'il a pris (il y a quand même des moyens de vérifier qu'il prend suffisamment de lait, voir Hot Milk #4, p.6) et on se fait confiance à soi. Un enfant à qui on a fait confiance et qui a ressenti qu'on a répondu à ses besoins depuis tout petit va pouvoir plus facilement faire confiance aux autres et répondre à leurs besoins quand il grandira.

Parce que ça facilite l'attachement et donc l'autonomie

Le contact qu'implique l'allaitement favorise le lien d'attachement entre la mère et son enfant. Si on comptabilise le nombre de tétées seulement le premier mois, c'est en moyenne 300 occasions de contacts et d'échanges (affectifs, émotionnels et nutritifs) qui s'opèrent entre la mère et son bébé. Un bébé nourri au lait artificiel n'aura en moyenne que 200 occasions d'échanges lors du « nourrissage » que la mère devra compléter en faisant appel à ses ressources, son imagination, son énergie. **Le lien d'attachement se crée naturellement lors de l'allaitement notamment grâce à la sécrétion cyclique et répétée d'ocytocine,** l'hormone de l'amour, dans le cerveau maternel, au niveau du lobe des émotions, en moyenne 8 à 12 fois par 24 heures, déclenchée par la succion du bébé, multiplié par le nombre de jours ou semaines ou mois que dure l'allaitement.

Pour les psychologues, l'allaitement maternel constitue un élément majeur de la relation mère-enfant : tous les bébés ont un besoin intense de leur maman, et le fait d'être allaités longtemps leur procure bien plus que du lait. Ils ressentent un fort sentiment de sécurité affective, indispensable pour grandir et devenir autonomes.

Parce que c'est un acte écologique

Une mère qui allaite contribue à la santé de son bébé et à la santé de notre planète. D'après une étude réalisée sur le sujet, le lait humain n'est ni écrémé, transformé, pasteurisé, homogénéisé, emballé, stocké, transporté, reconditionné, séché, reconstitué, stérilisé, ni gaspillé. Il n'est pas génétiquement modifié (OGM). Il ne nécessite aucun combustible pour le chauffage ni aucune réfrigération : il est toujours prêt à servir et à la bonne température. En résumé, c'est l'aliment le plus respectueux de l'environnement dont nous disposons.

L'allaitement maternel ne laisse aucune empreinte écologique. En revanche, l'alimentation artificielle n'est pas durable et laisse une vaste et lourde empreinte écologique. Pourtant sur les 136,7 millions de bébés qui naissent chaque année, seulement 39 % des enfants âgés de moins de six mois ont été allaités exclusivement au sein (UNICEF, 2013). Un article du Lancet en 2009 révélait qu'aux États-Unis seulement, plus de 32 millions de kW d'énergie sont utilisés chaque année pour le traitement, l'emballage et le transport des préparations pour nourrissons. 550 millions de boîtes, 86 000 tonnes de métal et 364 000 tonnes de papier sont versées dans les décharges chaque année. En tant que parents, il est de notre devoir de nous intéresser à ces questions car elles concernent les générations futures.

L'étude édifiante « Alimentation artificielle : désastre écologique ! » est disponible sur Internet dans son intégralité en PDF.

Noenza Maternity



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

Sécialisé 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 ANDRÉS

Je m'appelle Andrés, je suis argentin et j'habite à Paris depuis cinq ans avec ma compagne, Maru, qui est venue avec moi depuis l'Argentine. Ma relation avec Maru a commencé il y a 10 ans, et une fois installés à Paris, dans l'appartement qu'il nous fallait, on a décidé d'avoir un enfant ensemble. C'est ainsi que 9 mois après, Carmela est arrivée. On a eu la chance de traverser la grossesse de Maru avec un suivi de la maternité Les Bluets, une des maternités françaises pionnière dans l'accouchement respecté. Aux Bluets, la participation du papa est encouragée pendant le cours de préparation à la naissance et après la naissance aussi : **une paternité active et consciente**. En plus, et à la différence d'autres maternités françaises, la maternité Les Bluets guide et soutient les mères vers l'allaitement au sein considéré comme une priorité pour la santé du nouveau-né. Je remercie ces sages-femmes parce que nos familles respectives étant en Argentine, leur aide a été précieuse et nous a évité bien des complications.

C'était un dur hiver après la naissance de Carmela, J'ai dû reprendre le travail et Maru est restée toute seule avec le bébé. **L'allaitement est donc devenu quelque chose de plus que simplement nourrir notre fille**. Donner le sein est devenu l'origine d'un lien magique entre mère et fille, plein d'amour, de vie et de résistance dans le froid de l'hiver. Parfois la douleur, la frustration, la fatigue ou l'incertitude ont rendu nécessaire que je soutienne Maru et que j'essaie d'endormir Carmela, ou même que je soutienne Carmela et que j'essaie d'endormir sa maman !

Et c'est ainsi que, nous trois, avons appris que l'allaitement est ce qu'il y a de plus simple et de meilleur.

Nous vivons dans des temps et dans des sociétés difficiles où la femme, en raison de son rôle égalitaire et actif (en théorie), n'a pas la possibilité ou ne veut pas profiter pour passer du temps avec son bébé. **Le retour au travail est précoce, après seulement trois mois de congés, ce qui n'est pas idéal pour réussir un allaitement**. C'est la raison pour laquelle j'ai complètement soutenu Maru quand elle m'a proposé de ne pas reprendre son travail afin de pouvoir se dédier 100% à notre fille.

En cherchant des activités à faire en dehors de la maison, Maru a trouvé le « café allaitement LLL » proposé une fois par mois à Cafézoido. Là elle a rencontré d'autres mamans allaitantes et une animatrice qui a montré à Maru une bibliographie riche pour pouvoir nous renseigner en plus sur l'allaitement et les rythmes du bébé.

Pendant un des « café allaitement », j'ai rencontré Pascal, le fondateur du projet « Papallaitants ». Il m'a invité à rejoindre le groupe de discussion en espagnol pour papas (sur Facebook). **J'y ai trouvé une ambiance agréable et beaucoup d'informations**. Pouvoir partager avec d'autres papas, qui font à peu près les mêmes choix que nous, aide beaucoup. On apprend à surmonter les obstacles et limitations (parfois personnelles). Et surtout, le groupe est l'espace où exposer mes craintes et trouver des certitudes et des espoirs pour pouvoir continuer à m'améliorer dans cette tâche d'être papa.

Papallaitants Latino (Groupe en espagnol) :
<https://www.facebook.com/groups/dadsonlyLATINO>

LA P'TITE CHRONIQUE DE MÉDICAL ALLAITEMENT

PAR LE DR STÉPHANIE WAMBERGUE,
PHARMACIENNE ET CONSULTANTE
EN LACTATION



Mes
deux
amours

#4

Dans ce numéro je voudrais mettre l'accent sur les deux passions qui m'animent... Outre ma passion pour la vie, « j'ai deux amours », comme le dit la chanson de Josephine Baker : *l'allaitement maternel et mon métier de pharmacienne.*

Être à l'écoute des gens, leur apporter le conseil adapté à leur pathologie, les orienter lors de doutes, les accompagner à chaque stade de la vie : grossesse, naissance, allaitement, sevrage, reprise du travail, fin de vie, cancers... Être là ! C'est ça le métier de pharmacien. Rien à voir avec cette image d'épicier derrière son comptoir qui vend des petites boîtes. C'est bien plus que ça. Et Médical Allaitement a fait le choix de travailler avec ces pharmaciens qui honorent les valeurs de leur profession.

Et puis il y a l'allaitement. Cette passion pour le lait maternel m'est venue d'un coup d'un seul en 2010, à la naissance de mon ange de 1 kg, trois mois avant la date prévue de l'apparition de son petit nez. C'est dans la chambre de mes parents, avec l'aide du SAMU et du pédiatre urgentiste, qu'elle a ouvert les yeux sur le monde. Il n'y avait rien de plus magique que ce moment... Donner la vie !

Et puis, j'ai appris que le lait maternel était le meilleur pour ce tout petit bout d'Homme. Que le lait est adapté à sa propre espèce et qu'il est le garant de sa survie... Je ne me suis posé aucune question. C'était vital et du fait, évident. *Savez-vous qu'il existe encore en France des décès en néonatalogie, dû à la prise de lait de substitution pouvant conduire à l'entérocolite aigüe ? C'est barbare comme nom je vous l'avoue, mais c'est une réalité.*

Alors, à l'approche de la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel (SMAM), je voulais passer ce message : **allaiter** est **votre** choix . **Le lait maternel** est le lait adapté à notre espèce et répond à tous les critères pour sa survie. *Vous vous posez encore la question du mode d'alimentation pour votre bébé à venir ?* Médical Allaitement organise une animation dans chacune de ses pharmacies partenaires pour en discuter avec vous. Alors n'hésitez plus !

Liste des participants sur www.medical-allaitement.fr