hot milk

#1

magazine **gratuit** sur l'allaitement maternel

automne
2015



reportage
hôpital "ami des bébés"

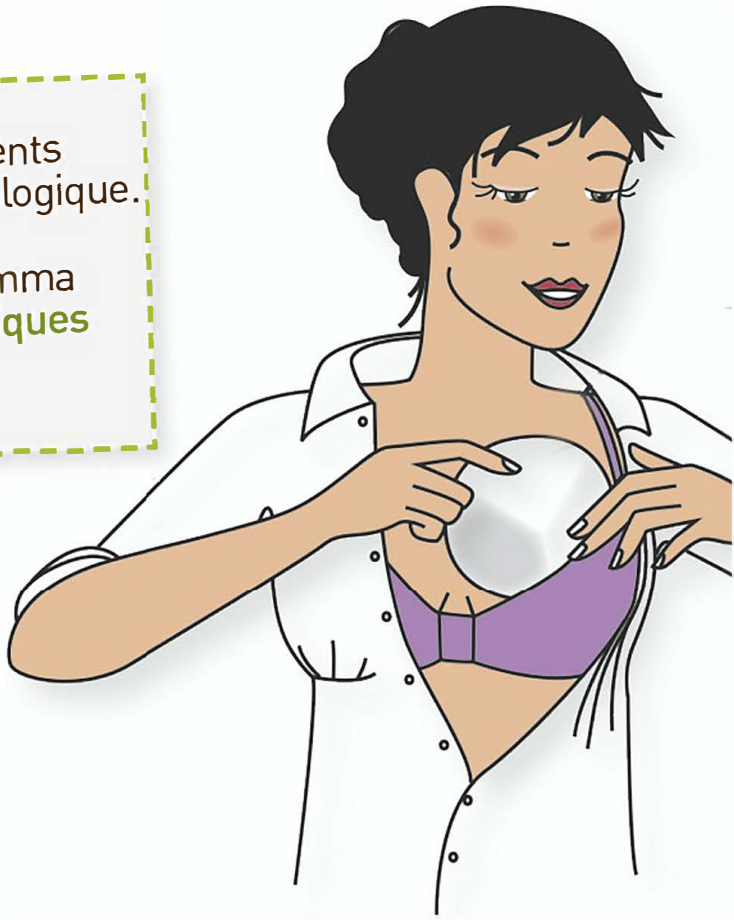
dossier
allaiter et travailler

supplément:
premières tétées
10 conseils pratiques pour bien démarrer

Prendre soin de son bébé
comme de l'environnement

L'arrivée de bébé est pour beaucoup de parents l'occasion de développer leur démarche écologique.

Avec ses produits en kit, les Tendances d'Emma vous propose **des solutions simples et pratiques** pour vous aider dans votre démarche.



Coussinets d'allaitement lavables :

- Aussi **doux** pour vous que pour votre bébé et la planète.
- Aussi **simples à utiliser** que le jetable



Kit eco chou

- Une solution facile d'accès et **économique** pour réduire les déchets liés au change de bébé.
- A utiliser aussi bien **avec des couches lavables que jetables.**

-20%
sur votre commande
jusqu'au 31/12/2015
avec le code*
MILK20

LES TENDANCES D'Emma

www.tendances-emma.fr

* offre valable sur www.tendances-emma.fr hors cartes cadeaux et kit eco test. Non cumulable avec d'autres coddes de réduction, remise fidélité ou parrainage

edito

INFOMAG

Hot Milk Magazine est un magazine trimestriel édité par l'association Les Arts
10, rue Camille Laroute 83440 Fayence Tél:0625508994

Directrice de la publication et rédactrice en chef:
Angélique Siar
angéliquesiar@hotmail.fr

Publicité:
hotmilkmagazine@gmail.com
Tél:0625508994

Rédacteurs: Miriam Berger, Celine Ziegler, Angélique Siar, Maryline Gandon.

Imprimerie
SARL Signumgraphic
8, bis rue des écoles 13320 Bouc Bel Air

Crédits photos:
Ivette Ivens Photography/ Gertrude Käsebier, La convalescente/Kirill Vikentevich Lemokh (Karl Lemoch), 1889 Huile sur toile / Thinkstock /Johnna Holmgren/Angélique Siar/123RF/Creative Commons/Freepik/photo libre

Suivez notre actualité:

Facebook: hotmilkmag Twitter @hotmilkmagazine
www.hotmilkmagazine.com

Ce magazine est téléchargeable gratuitement sur notre site web.



Un autre regard

Un enfant repu sur le sein de sa mère. Des instants de douceur et de complicité. Une fonction naturelle dont on ne peut que reconnaitre les bienfaits tant pour la mère que pour l'enfant. Voilà ce qui attire les femmes et les convainc d'allaiter. Elles sont presque 69% en France à mettre leur enfant au sein dès sa naissance. Mais ce pourcentage baisse progressivement et, à 6 mois, un quart des bébés seulement sont allaités.

Il ne s'agit pas de culpabiliser, ni de pointer du doigt, encore moins de revendiquer. Il ne s'agit pas non plus d'imposer sa vision des choses. Allaiter est une fonction naturelle, oui... Mais qui demande certaines compétences surtout au démarrage. Et le problème majeur est que nous vivons dans une culture de non-allaitement. Des professionnels de santé peu formés et mal informés, une image plus valorisante de l'allaitement artificiel, trop peu d'études scientifiques sur le sujet... et trop peu de médias dédiés au sujet !

Dans ce premier numéro, nous donnons le ton. Hot Milk Magazine est un outil qui vise à redorer le blason de la culture de l'allaitement en France, en perte de vitesse depuis les années 50. Beaucoup d'associations font un magnifique travail de soutien sur le terrain. Mais les besoins sont grands. Les idées reçues ont la peau dure. Plus pour longtemps, espérons-le...

Angélique Azélia Siar Catchah, rédactrice en chef

sommaire

QUOI DE NEUF?

5 Actus lactées
L'avis de la Sage Femme
Le saviez vous ?

IL ETAIT UNE FOIS...

8 Allaiter à la demande

REPORTAGE

9 Un petit tour chez les "amis des bébés" :
Immersion dans la clinique St George à Nice

BON PLAN

12 Fabriquer son soutien gorge d'allaitement

A BOIRE ET A MANGER

14 L'hypogalactie
Aliments et plantes galactogènes
Smoothie Lacti-boost et tisane des 4

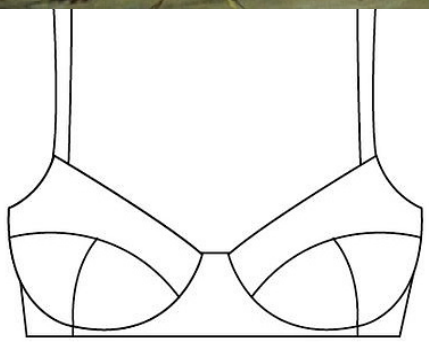
DOSSIER

16 Allaitement et travail
Interview : Véronique Darmangeat

LE COIN DES BLOGUEUSES

21 Le blog : à petits pas c'est moi que voilà
Les mères ont toujours tort !







QUOI DE NEUF?

ACTUALITES LACTEES



PETITION A SIGNER

L'association Droit au soutien à l'allaitement maternel a rédigé le texte d'une pétition à destination du Ministère de la santé pour demander une formation adaptée des professionnels de santé. Aucun professionnel de santé français n'atteint les 20 heures de formation conseillées par l'OMS afin d'être compétent pour aider une mère en difficulté avec son allaitement. A signer d'urgence, donc !



LE CRAT

Le Centre de Référence sur les Agents Tératogènes (CRAT) est un service d'information sur les risques des médicaments, vaccins, radiations et dépendances pendant la grossesse et l'allaitement. Il y a des dossiers en ligne accessibles au public sur leur site web. Si vous êtes un particulier, demandez à un professionnel de santé de les contacter pour vous.

LAIT MATERNEL ET SCIENCE

L'Université de Zurich crée la première chaire de recherche médicale sur le lait maternel au monde. Financée à hauteur de plusieurs millions d'euros par une Fondation, elle commencera ses travaux en 2016 pour une durée de 25 ans au moins. La nouvelle chaire entend réunir de nouvelles connaissances sur les composants et les fonctions du lait maternel. Enfin, on avance !



VETEMENTS D'ALLAITEMENT

La nouvelle marque "Trois Plumes" vient de lancer sa première collection de vêtements d'allaitement: un porte-bébé physiologique intégré dans une jolie robe pour maman ou dans une chemisette sympa pour papa. Pour développer leurs vêtements kangourou, Trois Plumes a collaboré avec des sages-femmes et des moniteurs de portage. Infos : www.troisplumes.com



L'AVIS DE LA SAGE FEMME: Faut-il acheter des bouts de sein en silicone pour le séjour en maternité?

Apellé aussi téterelle, cet embout moulé en silicone épouse la forme de l'aréole et du mamelon. Il est utilisé couramment pour soulager les douleurs lors de crevasses.
En réalité, pour les professionnels de l'allaitement, l'utilisation des bouts de sein est indiquée dans les difficultés de prise du sein par le bébé. Les bouts de sein forment un mamelon plus proéminent, ce qui facilite la prise en bouche par le bébé. C'est le cas des bébés prématurés qui, du fait de leur immaturité, ont du mal à « s'accrocher » et ouvrent peu la bouche. C'est le cas également des bébés dont les mères présentent des mamelons plats ou ombiliqués (rétractés vers l'intérieur). Dans ces deux cas, il peut être intéressant de s'en procurer pour le séjour en maternité.
Si vous n'avez pas de particularité anatomique et que votre accouchement est prévu à terme, il n'y a pas de nécessité d'anticiper cet achat. Vous aurez le temps d'observer en maternité le déroulement de l'allaitement et de vous en procurer si besoin.

Un dernier élément à prendre en compte est le fait que l'utilisation de bouts de sein, lors de crevasses, traite le symptôme (la douleur) sans traiter la cause. Effectivement, les crevasses sont dues à une malposition du mamelon dans la bouche du bébé. Le fait d'appliquer un « écran protecteur » sur le mamelon diminue le contact direct et soulage la douleur. Mais, très souvent, le problème de positionnement demeure et les crevasses ne disparaitront totalement que lorsque ce souci de position sera résolu.
Par conséquent, il est préférable avant de se procurer des embouts siliconés, de demander l'avis d'un professionnel de l'allaitement (sage-femme, consultante en lactation...). Après observation de la tétée, il saura poser l'indication des bouts de seins et prescrire le plus adapté à votre anatomie. Il est conseillé de faire suivre votre allaitement par un professionnel formé jusqu'au retrait définitif de l'embout siliconé.

Céline Ziegler, Sage Femme libérale. D.U Allaitement Maternel et Lactation Humaine.



Mon lait est-il nourrissant ?
Il n'y a pas de lait maternel qui ne soit pas nourrissant.
La composition du lait varie au cours de la tétée, la teneur en graisses augmentant au fur et à mesure de l'extraction du lait. Le lait de début de tétée sert plus à étancher une petite soif, mais au fur et à mesure que le sein est bien vidé, la concentration en graisses augmente.
Si un nourrisson allaité ne prend pas de poids, ce n'est pas à cause de la qualité du lait, toujours bonne pour lui, mais de la quantité de lait qui passe de la mère à son enfant. Il ne faut pas confondre « nourrissant » – qui permet à l'enfant de se nourrir et donc de grossir – et « très digeste » (temps de vidange gastrique du lait maternel : 20 min), ce qui explique les tétées fréquentes, souvent entre 8 et 12 par 24 heures.

MASSEZ VOTRE BEBE
avec des **beurres naturels** de karité et d'avocat **bios,**
des baumes naturels de massage pour bébé
nourrissants et hydratants.



Plus d'informations : **niousha-bantoo.alittlemarket.com**

Le saviez-vous?

En France, les durées d'allaitement sont inhabituellement courtes. Alors que de nombreux bébés sont allaités deux ans ou plus dans le monde (en général, dans les pays en voie de développement), les nourrissons sont souvent allaités moins de six mois dans les pays riches.Pourtant, l'Organisation Mondiale de la Santé recommande en plus d'un allaitement exclusif de six mois, la poursuite de l'allaitement jusqu'à 2 ans ou même davantage, selon les souhaits de la mère, à condition d'être complété par la diversification alimentaire à partir de l'âge de 6 mois.



Il était une fois...



L'allaitement à la demande

Dans la France ancienne, le bébé est allaité dès qu'il pleure, de jour comme de nuit, ce qui suppose qu'il ne quitte guère sa mère. Les mères d'autrefois donnaient le sein très fréquemment, même à des enfants assez grands : jusqu'à 9 à 11 fois dans la journée, et 4 à 6 fois la nuit. Ces tétées très nombreuses ne sont pas toutes alimentaires : il est avéré que certaines fois, le bébé n'avale pas grand chose et se contente de suçoter le mamelon. Une femme du pays de Sault, une vallée des Pyrénées, raconte qu'à quatre ans, un enfant montait sur un petit escabeau pour s'approcher de sa mère qui travaillait pour attraper son sein, téter et se rassurer.

Les conséquences de ces tétées à la demande sont multiples et de grande importance : les bébés ne pleurent jamais longtemps, car dès qu'ils expriment le besoin de téter, ils sont satisfaits. Les cris des petits sont toujours considérés avec sérieux dans des sociétés où la mortalité infantile est importante : on redoute qu'ils ne se transforment en convulsions, qu'on ne sait pas guérir.

Autre conséquence : les bébés ne sucent pas leur pouce car leur besoin de succion est contenté par la mise au sein fréquente. Enfin, ils dorment presque toujours dans le lit maternel pour être commodément allaités la nuit, souvent par une mère à demi endormie, même s'ils ont par ailleurs un berceau pour la journée. L'allaitement à la demande construit entre la mère et le nourrisson une symbiose étroite qui prolonge véritablement, à l'air libre, le temps de la grossesse.

Histoire de l'allaitement en France : pratiques et représentations Catherine Rollet CNRS



REPORTAGE: Un petit tour chez les "amis des bébés"

Le 21 janvier 2015, la Clinique Saint-George, située sur les hauteurs de Nice, a reçu le label **IHAB «Initiative Hôpital Amis des Bébés»,** basé sur les recommandations de l'OMS et l'UNICEF autour du bien-être du nouveau-né, de la parentalité et de l'allaitement. Un label que la maternité a obtenu après un parcours de formation exigeant suivi par l'ensemble du personnel du service, la mise en place d'un protocole bien défini et une cohésion forte de l'équipe soignante. ***Sur 150 naissances au mois de janvier, 138 mamans ont choisi d'allaiter leur bébé.*** Un succès qui ne relève en rien du hasard, mais qui est le fruit d'un soutien et d'un accompagnement sans faille du personnel soignant de la clinique.
On a décidé d'aller voir d'un peu plus près ces fameux "amis des bébés"...

Immersion dans un hôpital "ami des bébés"
La clinique Saint-George de Nice

Tout de suite j'ai ressenti un grand bien-être et le lien qui se tisse. C'est tout simplement magique ! » se souvient Véra, maman d'une petite Diana de 4 jours, de son expérience de la thérapie dite « peau à peau ».

Dans la salle d'accouchement, juste après la naissance, bébé tout contre maman et en présence de papa, vit ses premiers instants. « Pendant cette première heure, nous privilégions l'expérience physiologique. Nous laissons évoluer l'enfant vers le sein de sa mère pour sa première tétée de bienvenue », explique Christine, auxiliaire puéricultrice. Une sérénité qui s'étend tout au long du séjour passé dans la maternité : l'équipe soignante reste disponible à toute heure pour rassurer les jeunes parents.
Une présence discrète et bienveillante du personnel qui veille au bien-être physique, mais également psychologique de la maman en tenant un discours homogène pour éviter toute confusion et contradiction. Valérie Varin, coordinatrice des soins, souligne l'importance de cette attitude : « Si pendant les quatre jours à la maternité, c'est l'équipe qui prend en charge tous les soins, en excluant la famille, le retour à la maison avec le nouveau-né peut alors s'avérer une source d'angoisse pour la mère. C'est pour cela que nous restons en retrait pour mieux créer la parentalité. Encadrée par l'équipe, c'est la mère qui sait faire !»

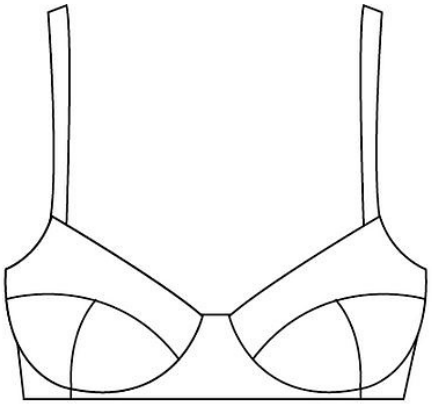
Cette quiétude au sein de la maternité crée un environnement propice à l'allaitement. Mais libre à chaque mère de faire son choix : d'ailleurs une brochures sur l'allaitement lui est remise, ou une autre sur le biberon. Mais chaque patiente bénéficie du peau à peau qui crée ce premier contact très intime de la maman avec son bébé. La tétée de bienvenue, selon le souhait de la maman, est une initiation à l'allaitement. Pour certaine une révélation.
L'écoute et l'accompagnement dans les premières heures après la remontée en chambre sont alors primordiaux. Si dans les deux heures qui suivent, la tétée n'a pas encore fonctionné, l'équipe tente de cerner le problème : un accouchement difficile, une césarienne, un frein de langue chez le bébé, des seins qui présentent des crevasses... Le service crée par ailleurs pour chaque patiente un dossier qui rassemble toutes les observations sur la tétée en plus du suivi de la grossesse et des pathologies éventuelles.



Régine Guillem, infirmière puéricultrice et consultante en lactation, reste à l'écoute des mères après leur sortie. «L'allaitement est quelque chose de très intime et elles sont rassurées de pouvoir communiquer avec moi qui les suis depuis la naissance de bébé. De plus je tiens des fiches pour chacune d'entre elles.» La préparation en amont s'avère décisive pour un allaitement réussi. C'est l'objectif des cours que Régine assure tous les jeudis à la clinique. Elle sensibilise les futures mamans à l'allaitement afin de les éclairer et de les guider dans leur décision, quelle qu'elle soit. Car trop souvent le manque de connaissance et les idées reçues ont la dent dure, constate-elle régulièrement.

«La mère est faite pour l'allaitement!» Denise, jeune maman de jumeaux tout juste âgés d'un jour, Valentine et Julian, n'a pas hésité un instant : «La petite s'est accrochée tout de suite pour téter et le garçon a mis un peu plus de temps ! Mais je ne me mets aucune pression. Si ça marche tant mieux, sinon se sera mixte, tété et biberon…» Car au-delà de tous les avantages sanitaires que procurent l'allaitement, ce que les mamans découvrent dans cette expérience unique, c'est ce lien miraculeux. D'ailleurs Denise ne nourrit qu'un seul regret : qu'à la naissance de sa fille aînée, il y a quatre ans, elle n'ait pas pu bénéficier du peau à peau !

BON PLAN:
Fabriquer son soutien gorge d'allaitement



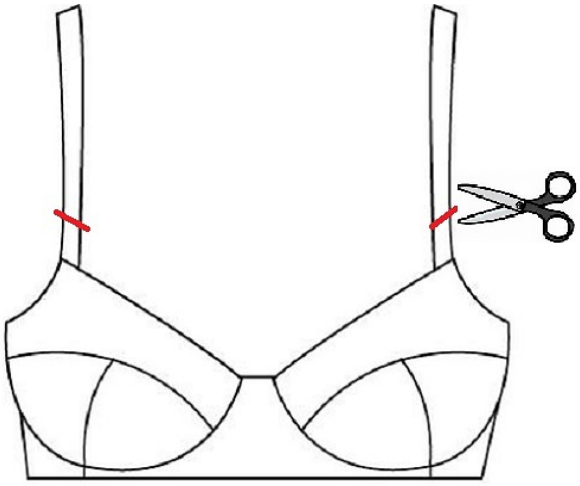
▲ Première étape: Le matériel

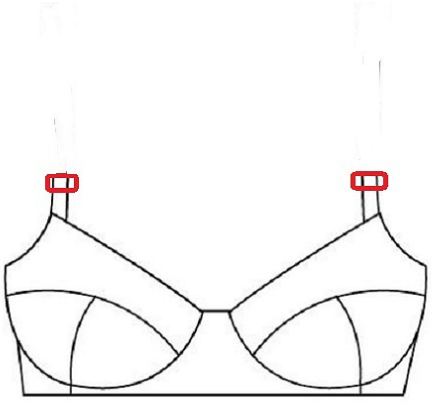
- Un soutien-gorge à votre taille actuelle
- deux agrafes de lingerie
- 60cm d'élastique souple
- du fil assorti

Compter 30 minutes pour cette réalisation.

▼ Deuxième étape:

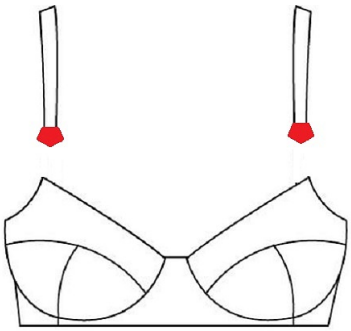
Tracer une marque sur chaque bretelle à 2,5cm au dessus du bonnet et couper bien droit.





◀ Troisième étape

Pour éviter que le morceau coupé ne s'effiloche, broder quelques points sur le bord. Glisser l'attache de l'agrafe dans la bretelle, rabattre et coudre.

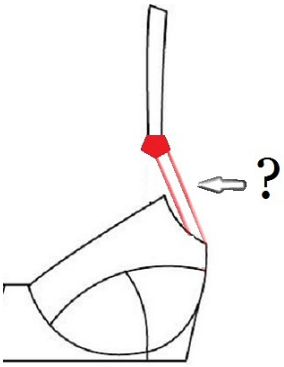


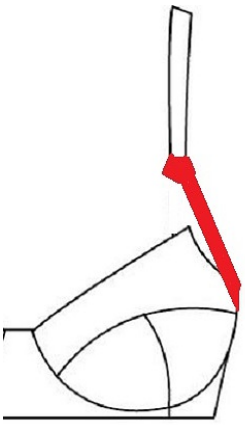
◀ Quatrième étape

Sur l'autre partie de la bretelle, glisser la partie haute de l'agrafe avec le crochet vers l'extérieur. De nouveau assembler solidement. Répéter l'opération de l'autre côté.

Cinquième étape ▶

À ce stade on peut refermer le soutien-gorge, mais le système n'est pas très pratique car la bretelle "se sauve" une fois ouverte. Evaluer la mesure d'élastique nécessaire pour relier la partie supérieure de la bretelle jusqu'à la partie latérale du bonnet, en laissant un peu de mou (essayer le soutien gorge et utiliser des épingles pour faire des repères). Cet élastique permet de maintenir la bretelle en place lorsque le bonnet est baissé.





◀ Sixième étape

Passer l'élastique dans la partie basse de l'agrafe attachée à la bretelle rabattre et coudre. Coudre solidement l'autre côté de l'élastique sur la partie latérale intérieure du bonnet.

Septième étape ▶

Félicitations ! Merveilleuses tétées à vous et à bébé avec votre magnifique soutien gorge d'allaitement... fait maison !



A BOIRE ET A MANGER
Les aliments et les plantes galactogènes

L'hypogalactie: conseils et remèdes

Pourquoi l'hypogalactie?

La diminution du volume de lait maternel est bien plus fréquente les premières semaines d'allaitement. Elle peut survenir pour diverses raisons:

• **Une grande fatigue**, une émotion, un changement de rythme de vie, un effort physique intense, un voyage, une mauvaise nuit durant laquelle le bébé a beaucoup pleuré, la maladie d'un autre enfant, un mari grognon ou simplement un coup de blues.

• **L'apport de complément** de lait artificiel, de jus de fruits ou d'eau donnés au bébé, font que ce dernier est repu et attend plus longtemps pour demander à téter et donc stimule moins le sein.

• **Une mauvaise prise du sein**, qui peut être provoquée par la confusion sein /tétine (Éviter tétines et biberons si possible les six premières semaines d'allaitement au sein)

• **La sucette ou le pouce** qui vont apaiser le besoin de succion du bébé et le faire patienter plus longtemps.

• **Des tétées minutées ou réduites :** le système de l'offre et de la demande qui régule la production du lait ne fonctionne pas si l'on suit des horaires rigides ou si l'on interrompt la fin de la tétée sans que l'enfant ait fini de lui-même (le sein ne produira pas suffisamment quand les besoins augmenteront)

• **L'enfant placide et endormi :** certains bébés dorment beaucoup et tètent rarement et peu de temps.

Le mot hypogalactie signifie: lait insuffisant. On parle d'hypogalactie secondaire pour désigner la diminution du volume de lait chez une femme qui jusque là avait une lactation normale.

CONSEILS :

• ***Donner souvent le sein*** aussi longtemps que le bébé le souhaite et que sa succion est efficace. Consacrer 24 à 48 h à l'augmentation de la production lactée, sans faire autre chose qu'allaiter et se reposer. Si le bébé est endormi, il faut le stimuler et l'inciter à téter plus souvent.

• ***Donner les 2 seins*** à chaque tétée.

• ***Essayer la compression du sein ;*** quand le bébé ne tète plus avidement, presser fermement le sein sans relâcher, le lait va couler plus vite et devrait inciter le bébé à recommencer à téter activement.

• ***Ne rien donner d'autre à boire à l'enfant*** que le lait maternel et seulement au sein.

• ***Boire correctement et avoir un régime équilibré.*** Prendre un verre d'eau ou de jus de fruits à chaque fois que l'on donne le sein, et manger des aliments variés.

• ***Faire un massage /effleurage doux des seins*** en stimulant le mamelon, l'effleurage permet une approche douce et graduelle du sein Imaginer le sein comme une vague sur laquelle on va surfer avec sa main. Appliquer à pleine main quelques gouttes d'Huile de Massage Allaitement Weleda par exemple (réchauffée dans le creux des mains) en remontant lentement de la base du sein à la clavicule et à la base du cou (alterner main droite pour le sein gauche et inversement). Le geste englobe les aréoles. Veiller à répartir uniformément l'huile sur la peau.

• ***Se reposer et se relaxer***, prendre soin de soi.

LISTE DES ALIMENTS ET DES PLANTES GALACTOGENES A CONSOMMER CHAQUE JOUR

Quinoa, carottes, fenouil, topinambours cuits, lentilles, amandes, sésame, noix de cajou, pâte d'amande, dattes, blé, avoine, orge, sarrasin, du lait d'avoine, de la levure de bière, des graines germées de fenugrec, de luzerne, de soja vert. Fenouil, cumin, anis vert (tisane).

Bébé réclame plus, s'énerve au sein, ne semble pas rassasié?

Dans 97% des cas, il s'agit d'un **pic de croissance**.
Les pics se manifestent par un plus grand nombre de tétées (par exemple, un bébé qui tête toutes les 3h en général demande à téter **toutes les 1h30**) et l'impression pour la maman de ne plus avoir de lait car les seins sont mous.
Un pic dure en général quelques jours tout au plus une semaine et, dans de rares cas, plus longtemps. La seule chose à faire est de se reposer et de laisser faire le bébé.
Les pics de croissance peuvent survenir à n'importe quel moment.: les plus gros sont à **10 jours, 3 et 6 semaines et aux 3 et 6èmes mois** pour un allaitement exclusif au sein (voire mixte).
Il peut aussi y en avoir un à **4 mois ½**.

Smoothie lacti-boost : Mixer 1 banane 1 verre de lait d'amande 2 c/s de flocons d'avoine 1/2 c/s de levure de bière 1/2 c/s de purée de noix de cajou 1/2 c/s. d'extrait de vanille 1/2 c/s de cannelle.

Tisane des quatre semences : Anis vert 5g Cumin 5g Aneth 10g Fenouil 10g Infuser 30g dans 1 litre d'eau chaude pendant 10 minutes, 1 tasse avant chaque tétée.











DOSSIER
Allaiter et reprendre le travail

Reprendre le travail

Allaiter ou pas?

PETIT MEMO POUR LA CONSERVATION DU LAIT MATERNEL AU CONGELATEUR:
- **2 semaines** dans un petit congélateur de frigo
- **3 à 4 mois** dans un congélateur à porte individuelle séparée du réfrigérateur, au fond.
- **6 mois ou plus** dans un congélateur-coffre dont la température demeure constante à -19°C.

Le lait décongelé:
- **L'utiliser dans les 24 heures. Ne jamais recongeler.**

Il est préférable de chauffer le lait sous un filet d'eau chaude ou au bain-marie. Ne jamais chauffer le lait maternel au micro-ondes pour éviter de voir les propriétés vivantes du lait être détruites.

Les quantités à prévoir:
Elles sont à peu près les mêmes tout au long de la période d'allaitement, à savoir *entre 800 et 1200 ml par 24 heures.*
- On divise par le nombre de tétées globales et on obtient la quantité approximative pour une tétée.
- Pour un bébé qui tète *10 fois*, prévoir *entre 80 et 120 ml par tétée* sautée, un bébé qui tète *5 fois*, prévoir *entre 160 et 240 ml par tétée sautée.*

Malgré leur intention, de nombreuses femmes n'ont pas la possibilité de poursuivre l'allaitement après la reprise du travail. L'environnement de travail joue un rôle déterminant.

« Même si la quantité et la qualité nutritionnelle du lait maternel ne sont pas affectées quand la mère travaille, il est parfois difficile pour les femmes de continuer à allaiter lorsqu'elles reprennent le travail trop tôt après l'accouchement, surtout s'il n'y a pas de pauses pour allaiter ni de salles sur le lieu de travail », explique Laura Addati, spécialiste de la protection de la maternité à l'OIT, l' Organisation Internationale du Travail.

Il y a de nombreux freins à l'allaitement identifiés sur le lieu de travail: le manque de soutien de l'employeur et de ses collègues, l'accès limité à l'utilisation d'un tire-lait, le manque de lieu disponible pour tirer son lait, l'absence d'un réfrigérateur pour conserver le lait, le manque de flexibilité horaire pour pouvoir tirer son lait durant les heures de travail. Le temps de travail a également un impact important sur la durée de l'allaitement : les femmes travaillant à temps partiel allaitent leur bébé plus longtemps que les femmes travaillant à temps plein selon une étude américaine.

Le Code français du travail, revu en 2007, avec décrets d'application en 2008, comporte plusieurs articles permettant de bénéficier du droit d'allaiter sur le lieu de travail. *Les mères qui allaitent doivent pouvoir bénéficier pendant la 1ère année de leur enfant d'une heure de pause non rémunérée par jour, habituellement coupée en 2 demi-heures pour assurer 2 tétées durant la journée, ou tirer leur lait, ou donner à leur enfant le lait qu'elles ont tiré au préalable.* Le texte prévoit, dans les entreprises de plus de 100 salariées, des locaux spécialement adaptés, mis à disposition par l'employeur pour l'allaitement.

medela



Prolongez votre allaitement au travail

avec un tire-lait de haute qualité

Profitez des avantages du double pompage

- Gagnez du temps.
- Obtenez davantage de lait.
- Votre lait est plus énergétique.



Modèle : Swing Maxi

Restez connectés !

Medela France

Medela France
14 rue de la Butte Cordière
91150 Etampes
info@medela.fr - www.medela.fr

Août 2015 - Le tire-lait électrique personnel Swing Maxi (040.0009) est un produit de santé réglementé. Dispositif médical de classe IIa qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice du produit avant utilisation. En cas de douleur du sein ou du mamelon, consulter un professionnel de santé. Fabriquant : Medela AG, Suisse.



*Voici quelques conseils pratiques recueillis auprès de **Véronique Darmangeat**. Consultante en lactation certifiée IBCLC, elle a créé le cabinet-conseil Lactissama pour permettre aux entreprises de soutenir leurs salariées qui souhaitent poursuivre l'allaitement après la reprise du travail.*

Quelles sont les différentes options possibles pour poursuivre l'allaitement tout en reprenant le travail ?

Tout est une question de choix. On peut choisir l'allaitement mixte : allaitement à la demande quand on est avec le bébé et lait en poudre au biberon quand il est gardé. La maman ne donne jamais le biberon. Seule la personne qui le garde le donne. On peut aussi fixer un nombre de tétées fixes, ce que plusieurs font, qu'elles travaillent ou non, mais il faut bien veiller à maintenir le rythme de une tétée par heure afin de ne pas diminuer la lactation. On peut aussi tirer son lait ou donner exclusivement le lait maternel que ce soit en biberon via la nounou ou à la demande

Est-il mieux de prévoir un bon stock de lait avant la reprise du travail ?

Non, ce n'est pas grave si on n'a pas de stock et qu'on n'a pas eu le temps d'en faire un. Certaines mamans en font car ça les rassure. On peut bien sûr tirer son lait



et le congeler d'avance. Mais pas de panique ! La production de lait s'adapte à la consommation du bébé. Il est préférable de tirer son lait après la tétée du matin, régulièrement, ainsi le corps produit le lait pour ce tirage en plus. Et là, on peut le congeler. Mais on n'est pas obligé.

Que faire si le bébé refuse le biberon ?

C'est courant mais pas grave. Pour le bébé, prendre un biberon alors que vous êtes avec lui est illogique. Il préferera toujours le sein. Quand la maman n'est pas là, beaucoup de bébés refusent le biberon au début. Il ne faut jamais forcer le bébé sinon il va se braquer. On le lui propose, simplement, de temps en temps. Si il le refuse, il ne risque rien du tout : il se rattrapera à la maison. Il se met en mode « nuit »: comme quand il dort, il ne mange pas. Plus on reste calme face à cette situation, plus vite il acceptera. Le refus absolu est très rare.

En général, si les bébés refusent toutes nourritures quand ils sont diversifiés, ils se decalent. Au bout de 15 jours la plupart des bébés acceptent le biberon (ndlr: la tasse, la pipette, la cuillère peuvent aussi être proposées comme alternatives au biberon).

Faut-il s'y prendre longtemps à l'avance pour préparer le bébé à son nouvel environnement?

Pour ce qui est de l'allaitement maternel, il n'y a rien de spécial à préparer. Seule la période d'adaptation chez la nourrice ou à la crèche est importante. Plus on s'y prend à l'avance, plus le bébé s'adaptera. Même si il est vrai qu'il s'adapte vite, autant le préparer en douceur.

Véronique Darmangeat
www.allaiteraparis.fr

****

Le plus gros problème des mères qui allaitent et qui travaillent est la fatigue. Un repos suffisant rendra la vie plus facile et allégera bien des problèmes. N'oubliez pas que vous remplissez trois rôles à plein temps : salariée, épouse et mère. Vous devez définir des priorités et trouver toute l'aide possible.
Beaucoup de mères concilient travail et allaitement et témoignent que la séparation est bien moins douloureuse quand on sait le plaisir de la "tétée retrouvailles" du soir. Quelle merveilleuse façon de garder une relation privilégiée avec son enfant... Vous pouvez continuer à donner des tétées à volonté quand vous êtes avec votre bébé (le matin, après votre retour du travail, le week end ou les jours de repos).
Voir les feuillets de la LLL France (n°2)

****

LE COIN DES BLOGUEUSES
Le blog: A petits pas c'est moi que voilà

Les mères ont toujours tort!

"Les mères qui n'allaitent pas ne se soucient pas de la santé de leur bébé. Celles qui n'allaitent que quelques semaines sont des lâcheuses. Celles qui allaitent plusieurs mois sont des perverses. Celles qui optent pour l'allaitement mixte sont des indécises. Les mères qui allaitent en public sont exhibitionnistes. Les autres font preuve d'une pudeur mal placée et sont des ermites ! "

Les mères qui accouchent avec la péridurale sont faibles et égoïstes. Celles qui veulent un accouchement naturel sont des grandes masochistes. Celles qui ont une césarienne ne pourront jamais avoir un bon lien d'attachement avec leur bébé !
Celles qui font du portage sont trop fusionnelles et briment l'enfant dans la construction de son identité. Celles qui n'en font pas rejettent leur bébé qui restera avec un sentiment de solitude permanent !

Les mères qui envoient leur enfant à la garderie l'abandonne et le font élever par quelqu'un d'autre. Celles qui restent à la maison avec leur enfant le prive de stimulation et de contacts sociaux importants ! Les mères qui travaillent sont matérialistes et préfèrent leur carrière à leur enfant. Celles qui ne travaillent pas n'ont aucun statut social, sont improductives et n'ont aucune compétence professionnelle !

Les mères qui ont une maison resplendissante de propreté passent leur temps à nettoyer plutôt que de s'occuper de leur enfant. Celles chez qui ça traîne sont des souillonnes qui se fichent que leur enfant attrape des microbes. Celles qui ont recours à une femme de ménage ne sont que de sales richardes !
Les mères qui prennent du temps le matin pour se coiffer et se maquiller sont des « poupounes » qui donnent priorité à leur apparence sur leur vie de famille. Celles qui ne le font pas se laissent aller et vont sûrement perdre leurs maris !

Les mères qui prennent du temps pour elles-mêmes sont égoïstes et ne devraient pas avoir d'enfants. Celles qui se dévouent à 100% à leur enfant obligent celui-ci à supporter une mère non-équilibrée !

Les mères qui dorment avec leur bébé le gâte, le rende dépendant et risquent de l'étouffer par-dessus le marché. Celles qui le font dormir dans son propre lit lui font ressentir de l'abandon qui va le traumatiser !



Les mères qui offrent des sucreries à leur enfant sont insouciantes de leur santé physique et dentaire. Celles qui les permettent à l'occasion ne sont pas constantes. Celles qui les interdisent sont sévères et de toutes façons leur enfant en mangera en cachette et deviendra obèse !
Les mères qui laissent pleurer leur enfant ne répondent pas à ses besoins et il en restera marqué. Les mères qui ne le laisse pas pleurer se laissent manipuler et cèdent vraiment à tous leurs caprices !

Les mères qui ont 1 enfant le gâte et le rende égoïste. Celles qui en ont 2 veulent juste être dans la norme et faire comme tout le monde. Celles qui en ont 3, il y en a toujours 1 qui est « à part ». Celles qui en ont 4 ou 5 ne pourront jamais leur donner toute l'attention qu'ils méritent. Celles qui en ont 6 ou plus sont simplement folles !
Les mères qui ne donnent pas de vaccins sont des hippies qui font preuve de négligence.

Celles qui en donnent sont complètement inconscientes des dangers et font exprès de les rendre malades !
Les mères qui utilisent des couches jetables sont pollueuses et jettent leur argent par les fenêtres. Celles qui lavent leurs couches sont arriérées et aiment avoir les mains dans la mouise !
Les mères qui vivent avec le père de leurs enfants dans une relation de couple harmonieuse se pensent meilleures que tout le monde. Celles qui ont une relation difficile avec le père de leurs enfants leur offrent un mauvais modèle. Celles qui sont monoparentales vont nécessairement avoir des enfants déséquilibrés. Celles qui sont dans une famille recomposée imposent à leurs enfants un beau-père qu'ils n'ont pas choisi. Celles qui ont un nouveau copain sont frivoles !

N'est-ce pas que toutes ces mères sont indignes, vilaines, méprisables, névrosées ! Et pourtant… Bravo à toutes ces horribles mères !



Conception & création graphique : Indigo - Crédit photo : Franziska von den Driesch. Conforme aux exigences de sécurité (NF EN 13209-2:2005)

PORTEZ VOTRE BÉBÉ PEAU À PEAU DE MANIÈRE SIMPLE, IMMÉDIATE ET SÉCURISÉE

www.troisplumes.com

Nouveau ergobaby™

Natural Curve™

COUSSIN D'ALLAITEMENT



Le soutien durable dont vous avez besoin pour allaiter confortablement









Nous avons prêté une attention particulière à concevoir une solution répondant aux préoccupations les plus souvent exprimées par les mamans concernant l'allaitement.

- Une **forme unique** pour adopter une position **ergonomique, ventre contre ventre**
- Position idéale de Bébé **anti-reflux**, la tête au-dessus de son ventre
- Bébé est à la bonne hauteur pour **éviter de se courber** et prévenir des douleurs dorsales
- Constitué en mousse ferme, il **conserve sa forme** pour une utilisation longue durée
- Housse en tissu doux toucher velours, **confortable pour Bébé** et lavable en machine

Ergobaby France SARL - 110, rue Réaumur - 75002 Paris - serviceclient@ergobaby.fr - Tél. : 01 42 65 32 03