hot milk

magazine sur l'allaitement maternel

printemps 2016

#3

GRATUIT



EDITO
UNE MAMAN DANS L'HUMANITAIRE

DOSSIER
DONNER SON LAIT

À BOIRE ET À MANGER
SPÉCIAL RÉGIME



© Moodkit

PETITS PANDAS ZEN

ALLAITER C'EST FRAIS !

Du haut de ses 24 ans, la jolie Betty Van Aken, avec ses faux airs de Julia Roberts, est passionnée de sport, deux fois maman, allaitante et maternante, tout en conciliant sa vie de jeune femme active, sociable et passionnée. Elle anime depuis la naissance de son premier fils Nathan, une chaine Youtube intitulée Petits pandas zen, où elle se met en scène et propose des vidéos de démonstration de portage en écharpe. Elle a notamment été l'égérie de « Je porte mon bébé » et de la marque de vêtements de grossesse et allaitement « Moodkit ».

LA CRÉATRICE DE MOODKIT NOUS RACONTE LA SÉANCE PHOTO :

"Elle est arrivée enceinte de 6 mois, fraîche comme une rose, avec son fils porté en écharpe. Entre les différentes prises, elle alternait entre tétées, portage et caresses à son joli ventre tout rond. Ce jour là, nous avions également photographié une maman de 44 ans et c'était assez merveilleux de voir Betty, si jeune, donner des conseils pour l'allaitement et le portage.

Nous avons adoré travailler avec Betty, car elle a beaucoup porté ses combinaisons Moodkit et a de nombreuses fois posté des photos sur Facebook : « Enceinte avec mon Moodkit », « Allaiter avec mon Moodkit », « Porter mon bébé avec mon Moodkit ». Elle a inspiré de nombreuses futures mamans qui la suivent sur Facebook ".

Quand on demande à Betty sa vision de la maman maternante, on est loin des clichés de la mère isolée dont le monde ne tournerait qu'autour de son bébé. Au contraire, cette jeune maman active et pragmatique a vite compris son intérêt personnel de femme…

« Pourquoi l'allaitement ?
Et bien évidemment parce que c'est ce qu'il y a de mieux pour l'enfant, mais j'ajouterais aussi pour la maman. Au-delà de la relation unique que je crée au travers de cet acte naturel, personnellement je n'ai pas de temps à consacrer à la préparation de biberons, vaisselle de biberons… ni de me préoccuper de mon stock de lait en poudre… sans compter qu 'allaiter me permet de me déplacer n'importe où et n'importe quand. Cela favorise également mon repos puisqu'il me permet de rester endormie, tout en donnant les tétées, en pratiquant le cododo. Ce dont j'ai besoin c'est de beaucoup de liberté…"

www.facebook.com/petitspandaszen/
Youtube : Petits pandas zen

édito

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

UN MESSAGE D'AMOUR ♥

C'est le message que Lise Dollé veut que l'on fasse passer.

Mais qui est Lise Dollé ?
Lise Dollé est la maman magnifiquement dessinée par Tania Garcia Grouix en couverture, (à partir d'une photo de Loë) . Une mère de famille nombreuse qui s'est investi avec son foyer dans l'humanitaire : elle accueille à son domicile des enfants africains atteints de cardiopathie, hospitalisés dans sa région, venus seuls, sans leurs parents..
Sur la photographie, ses "twins" (Luka son bébé de six mois et Cheikhu son petit hôte du même âge) tètent main dans la main. **Deux petits êtres humains allaités. Simplement.**

Après un long voyage de 24 heures sans être alimenté, Cheikhu, en voyant Luka au sein, a bougé les bras dans tous les sens, s'est mis à pleurer… Tout naturellement, Lise l'a mis au sein aussi. **Sans réfléchir. Sans intellectualiser la chose.** Sans demander la permission à personne. Moment de pur bonheur pour le bébé. Mais le soir même Lise, un peu inquiète, prévient la mère de Cheikhu… qui au bout du fil rit, soulagée ! Elle sait à présent que son bébé est entre de bonnes mains, dans une famille attentive à son bien-être. « En Afrique, tout est plus simple » explique Lise. Cheikhu a été co-allaité dans sa famille d'accueil jusqu'à l'âge de un an.

Lise repense à tout son parcours dans l'humanitaire, depuis 2009, et surtout à la première petite fille qui leur a été confiée à l'époque … décédée dans ses bras en décembre dernier, à la suite d'une seconde intervention chirurgicale.
« Quand je pense que certaines personnes ont cessé de me saluer parce que j'allaitais un enfant noir. Ou que certaines personnes sont choquées par l'allaitement. On est bien loin du compte quand on se permet d'être choqué par ces choses et de juger ! Il y a des enfants qui meurent chaque jour ! Il est temps de s'aimer, on vit sur la même planète. » Message passé !

sommaire

5 QUOI DE NEUF ?
Actus lactées
L'avis de la Sage-femme,
Le saviez-vous?

8 REPORTAGE
Les réunions de soutien à l'allaitement maternel

10 IL ÉTAIT UNE FOIS
Les chambres d'allaitement

11 BON PLAN
Fabriquer son coussin d'allaitement éco-bio

13 À BOIRE ET MANGER
Régime et allaitement

15 DOSSIER
Le don de lait
Interview de James Akré

19 LE COIN DES PAPAS ★
Le témoignage de Cédric
nouvelle rubrique avec le site les papallaitants









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
Directrice de la publication et rédactrice en chef : Angélique Siar
Contact ; angeliquesiar@hotmail.fr
hotmilkmagazine@gmail.com

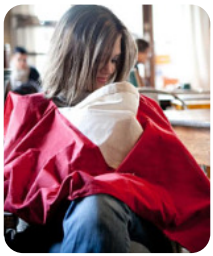
Rédacteurs :Céline Dalla Lana, Maryline Gandon, Elise Morfin (Le bar à petits pots) Angélique Siar,
Imprimerie :PrintCarrier.com France ZAC SEBASTOPOL 3 rue des Forgerons 57070 Metz
Ce magazine est téléchargeable gratuitement en version PDF sur **www.hotmilkmagazine.com**

Crédits Photos: Christy Whitehead,JaxPhotographer.com, Loë Photographie, Photopin, Nadège Clément, Tania Garcia Grouix Laura Boil

Restons connectés :
Facebook: /hotmilkmag
Twitter:@hotmilkmagazine

quoi de neuf ?

ACTUS LACTÉES



NOUVEAU : La cape d'allaitement

Créez une bulle d'intimité avec bébé ! Fini le stress des sorties, **Cape ou pas Cape** vous présente la première cape d'allaitement française. Rendez-vous sur le site et le blog:

*** www.capeoupascape.fr**
*** www.blogcapeoupascape.fr**

ART : l'artiste de la saison



Artiste autodidacte, **Tania Garcia Gouix** réalise des œuvres sur le thème de l'allaitement ainsi que des portraits plus traditionnels sur commande. Elle est membre et secrétaire de l'association des marraines de l'or blanc à Alès dans le Gard depuis 2006. et aide-soignante à la maternité du centre hospitalier d'Alès .

*** www.taniarts30.blogspot.fr**
*** www.marrainesorblanc.blogspot.fr**



EXPO : cherche lieu

S'informer pour un choix éclairé. C'est l'un des objectifs de l 'exposition photo et du livre **" A chacune son chemin pour un allaitement paisible"** proposés par **Laura Boil**, photographe, et **Virginie Lespingal-Bastide**, consultante en lactation IBCLC Leur vœu ? Que l'exposition puisse être accueillie partout en France. Une semaine de la petite enfance, un mois de la famille, une animation sur le développement durable en prévision ? Ou autre ! Contactez l'Association A chacun son chemin !

*** Virginie Lespingal 06 29 54 96 75**
*** virginie.lespingal@orange.fr**

L'AVIS DE LA SAGE FEMME

Céline Dalla Lana

Est-ce l'allaitement qui me fatigue autant ?

De nombreuses études ont été menées sur le sujet. Il en ressort que les mères qui allaitent ont certes un nombre d'éveils nocturnes plus importants que les mères qui n'allaitent pas néanmoins, les électro-encéphalogrammes de ces mères montrent que ce sont pourtant elles qui ont le plus long temps de sommeil récupérateur (lent et profond). Ce résultat confirme donc bien que **l'allaitement augmente les capacités de récupération des mères.** Encore plus intéressant ; les études montrent aussi que pour les couples parentaux dont les femmes allaitent, les deux parents dorment plus !

La fatigue maternelle est généralement modérée juste après la naissance, mais elle culmine à 3 semaines et diminue lentement entre 2 et 6 mois.

Il faut savoir qu'il n'y a pas de différence en terme de fatigue entre les femmes qui allaitent et celles qui donnent le biberon : **le fait d'arrêter l'allaitement n'améliore pas l'état de fatigue des mères.**

Devenir mère est associé à un niveau de fatigue émotionnelle intense. Le haut niveau de responsabilité, la charge de travail « non équitable » dans le couple, l'absence de reconnaissance et de valorisation de la maternité au niveau social, l'isolement auquel se surajoute l'état inflammatoire lié aux conditions d'accouchement et au stress associé au changement de mode de vie qu'impose l'arrivée d'un bébé sont autant de facteurs favorisant, en post-partum le surmenage maternel.

Les quarante premiers jours de post-partum, il faut prévoir une organisation permettant à la mère de se reposer autant que possible. Il faut aussi demander de l'aide pour les tâches ménagères et la gestion des aînés mais surtout relativiser l'importance de ces tâches et la durée de ce temps de récupération indispensable ...

6 semaines dans une vie, ce n'est pas si long ! Vous venez de passer 9 mois à créer la vie, vous méritez bien d'en pouvoir en « profiter » maintenant !





LE SAVIEZ-VOUS ?

LES BÉBÉS EXCLUSIVEMENT ALLAITÉS ONT HABITUELLEMENT DES SELLES PLUS LIQUIDES ET PLUS FRÉQUENTES QUE LES BÉBÉS NOURRIS AVEC UNE FORMULE LACTÉE COMMERCIALE. LORSQU'UN BÉBÉ DE MOINS DE 4 À 6 SEMAINES A MOINS DE 3 SELLES QUOTIDIENNES, CELA POURRA ÊTRE LE SIGNE D'UNE ABSORPTION INSUFFISANTE DE LAIT. PAR LA SUITE, LA FRÉQUENCE DES SELLES DIMINUE, ET CERTAINS BÉBÉS PEUVENT NE PAS AVOIR DE SELLES PENDANT PLUSIEURS JOURS, VOIRE PLUSIEURS SEMAINES,

A 3 mois : quelques bébés commencent à dormir parfois 5 heures consécutives.
A 5 mois : 50% des bébés dorment 8 heures consécutives durant quelques nuits.
A 12 mois : 27% des bébés ne dorment pas régulièrement entre 22h et 6h et 13% des bébés ne dorment pas régulièrement plus de 5 heures consécutives



Si je donne du lait industriel à mon bébé le soir, est-ce que ça l'aidera à faire ses nuits ?

La particularité de l'être humain est qu'il naît prématurément. La première partie de la vie est une sorte de « gestation extra-utérine ». En effet, le petit humain n'est pas assez mature pour se déplacer seul avant plusieurs mois. Durant cette longue période, c'est la croissance cérébrale qui va monopoliser le plus d'énergie. Pour cela, il a besoin principalement de nourriture pour son cerveau ; c'est-à-dire de lactose. Aussi, le lait de femme est-il particulièrement riche en lactose (7% de lactose contre 4% de graisse et 1% de protéines).
Le lactose est très digeste. Vingt minutes après la tétée, l'estomac est vide et le bébé peut de nouveau être prêt à se ravitailler (c'est ce que l'on appelle les « tétées groupées ». Elles peuvent durer jusqu'à 2h voire plus).
A la suite d'un groupe de tétées, la vidange des seins étant de plus en plus importante, la part de graisse dans le lait augmente petit à petit. Ceci permet alors à l'enfant d'accumuler de l'énergie plus durable pour dormir 1 à 2h consécutives.
Les préparations pour nourrisson étant à base de lait animal, la proportion de lactose, graisse et protéines est bien différente de celle présente dans le lait de femme. Le sommeil du nouveau-né est réparti de manière équivalente le jour et la nuit. Ce n'est qu'au bout de quelques mois que le rythme « nuit-jour » se met en place. Les études montrent que **plus on tente de réguler le sommeil des tout-petits, plus le cycle « nuit-jour » se met en place tard ...**

LES RÉUNIONS DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT MATERNEL

DANS UNE SOCIÉTÉ OÙ L'ALLAITEMENT MATERNEL N'EST PAS LA NORME, LES MÈRES QUI ONT FAIT CE CHOIX ONT PARFOIS BESOIN DE SOUTIEN. ENTRE LES IDÉES REÇUES ET LES INFOS CONTRADICTOIRES, LA PRESSION DE L'ENTOURAGE ET LES DIFFICULTÉS LIÉES À L'ALLAITEMENT, BEAUCOUP DE MAMANS ABANDONNENT... LES RÉUNIONS DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT MATERNEL PERMETTENT AUX MÈRES DE RECEVOIR DE L'AIDE AUPRÈS D'AUTRES MÈRES ET AUSSI DE BRISER LEUR ISOLEMENT. ENCADRÉES PAR UNE PERSONNE FORMÉE À L'ALLAITEMENT, LES RÉUNIONS SONT UN LIEU D'ÉCHANGE D'INFORMATIONS FIABLES.

On a assisté à l'une des réunions mensuelles du cabinet de sages femmes de Tourrettes dans le Var : un vendredi matin riche en partage et en encouragements.

Dans une des salles du cabinet de sage femme du petit village de Tourrettes, huit mamans sont assises en cercle. confortablement installées avec leurs bébés, Certaines à même le sol sur des tapis de mousse, le dos bien calé avec des coussins d'allaitement. D'autres sur l'unique sofa de la pièce. Céline, l'une des deux sages femmes du cabinet, animatrice des réunions prend la parole :" Posez toutes les questions que vous voulez. Sentez-vous vraiment libres de vous exprimer sur votre vie d'allaitement, vos questions, votre ressenti, vos surprises..."

A part quelques gazouillis de bébés, on pourrait presque entendre une mouche voler...Personne n'ose se jeter à l'eau. Timidement, Christelle lève la main: "Je suis un peu hors sujet, mon bébé est le plus âgé ici ". Céline la met à l'aise : "Tant qu'il a accès au sein, vous êtes la bienvenue ! " . La jeune maman est surtout venue encourager les autres. Malgré un début d'allaitement difficile, elle allaite toujours son petit Evans qui, à 13 mois joue joyeusement avec des cubes, à ses côtés.

Un réflexe d' éjection fort (trop de lait, trop vite, trop fort), un bébé qui tétait beaucoup la nuit, une baisse de la lactation à la reprise du travail aux 7 mois d' Evans... Autant de difficultés qui n'ont pas arrêté Christelle. "Travail et allaitement, c'est possible ! " conclue-t-elle avec le sourire.

Reprise du travail difficile

La sage femme en profite pour demander aux autres mamans si parmi elles certaines avaient repris le travail Charlotte se lance, hésitante;. Elle a repris quand sa fille Blanche a eu deux mois et demi. Mais, d'un allaitement exclusif, elle est passée au mixte rapidement, ne trouvant plus le temps de tirer son lait. Tout en parlant, elle met sa fille au sein qui hurle et s'énerve. "Depuis que j'ai repris le boulot, c'est comme ça !" Céline lui apprend que son bébé s'est habitué au débit du biberon plus rapide que celui du sein. D'où les pleurs d'insatisfaction et d'impatience.

" Reprendre le travail à deux mois et demi, c'est difficile ! C'est pas un cadeau qu'on vous fait ! " La sage-femme, compatissante, donne plusieurs conseils à Charlotte pour l'aider à surmonter ses difficultés : compression du sein pour que le lait coule plus vite, changement de tétine pour réduire le débit, mise au sein intensive et prise de fenugrec pour rebooster la production de lait. La jeune maman, à la limite du découragement

confie tous ses soucis : des réveils nocturnes du bébé aux phrases assassines de ses collègues (" ton lait n'est pas assez riche !") : " Un tout qui commence à me peser " soupire t-elle à bout. Toutes les mamans écoutent attentivement. "On est d'accord, un lait qui n'est pas assez riche, ça n'existe pas ", lance Céline en aparté aux participantes qui acquiescent en choeur. Toutes les mamans donnent deux, trois conseils à la toute jeune maman pour réussir à allaiter malgré la reprise du travail. De l'espoir et du réconfort.

Ambiance détendue

Le fond sonore commence à changer. La salle s'anime. Les bébés s'agitent. Des couches sont changées, dans la foulée. Des tétées données, tout naturellement. Julie prend la parole. Elle pose énormément de questions ayant pas mal de difficultés à mettre en place son allaitement. Son bébé atout juste un mois. Les regards sont toujours aussi bienveillants quand elle évoque les crevasses, la difficulté à enlever les bouts de sein, les coliques de son bébé... La discussion reprend entre toutes les mamans quand tout à coup, quelqu'un frappe à la porte... Un papa est venu chercher sa femme et son bébé. " C'est pas fini ? Je peux venir ? Je n'ai rien à faire ! "

L'ambiance est bien plus détendue. Sur fond de pleurs de bébé, du cliquetis du hochet d'Evans, des rires du papa et des discussions animées des mamans, les infos fusent : " Les seins ne se vident jamais ", "Qu'un bébé se réveille toutes les deux heures la nuit est normal", " Il y a des bébés qui ont plus de besoins que les autres: on n'en fait jamais trop quand on y répond ", " Les selles de bébé sont vertes quand il ne reçoit que le lait du début de tétée, plus riche en lactose. Il faut le laisser plus longtemps au sein pour qu'il bénéficie du lait plus gras". Le papa y va aussi de ses conseils en rappelant aux mères combien il est important de laisser le père trouver sa place dans le couple maman-bébé, inévitablement fusionnel lors de l'allaitement.

Voilà ! Les deux heures de réunion se sont écoulées. " Tout le monde a dit ce qu'il avait à dire ?" s'assure Céline avant d'annoncer la date de la prochaine rencontre.
Les mamans continuent de discuter entre elles. Elles sont toutes ravies et unanimes : elles sont venues chercher des réponses, fuir leur solitude et elles repartent rassurées et surtout enrichies par les connaissances et les expériences des autres mères. " On vit toutes la même chose à peu près. On se dit qu'on n'est pas si anormale que ça finalement " confie l'une d'entre elle qui repart beaucoup plus sereine qu'à son arrivée dans les lieux...



POUR ASSISTER À UNE RÉUNION DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT MATERNEL, RAPPROCHEZ VOUS D''ASSOCIATIONS NATIONALES QUI EN ORGANISENT RÉGULIÈREMENT DANS CHAQUE RÉGION TELLES QUE LA LECHE LEAGUE, SOLIDARILAIT, A' LAIT COUTE, GALACTÉE, LA VOIE LACTÉE... LES ASSOS DE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ, CERTAINS HOPITAUX ET DES CABINETS DE SAGE FEMME EN PROPOSENT ÉGALEMENT.

il était une fois...

Les chambres d' allaitement

Au début du XXème siècle, le travail des mères dans les usines a provoqué une chute du nombre des allaitements naturels en faveur du régime artificiel. En effet, les ouvrières, avec leur horaires de travail et leur modeste salaire n'avaient ni la possibilité d'allaiter leur enfant ni les moyens de le mettre en nourrice. Elles se résignaient plutôt à le confier aux bons soins d'une voisine ou dans une « crèche au biberon »...Tous les médecins recommandaient pourtant à cette époque l'allaitement au sein pendant la première année au moins.

La mortalité infantile sévissait surtout parmi les nouveau-nés élevés au lait artificiel. Il fallait à tout prix trouver un moyen pour écarter ce danger. Les pouvoirs publics se sont émus. La guerre, avec la succion énorme de personnel féminin qu'ont provoquée les usines d'armement a ramené l'attention sur l'impérieuse nécessité de rapprocher le bébé de sa mère.

En 1917, la loi Enguerrand a été votée : dans les usines de plus de 100 femmes, des chambres d'allaitement étaient obligatoires.

La travailleuse s'occupait elle-même de son bébé : l'usine le lui permettait, l'encourageait en mettant à sa disposition un local approprié (en allant parfois jusqu'à la favoriser d'une prime d'allaitement).

Un petit local bien aéré, de 10 m. sur 10, quelques berceaux, un coin d'eau...

Toutes les trois heures la mère venait retrouver l'enfant comme elle l'avait laissé, le changeait, le nourrissait, le caressait un puis retournait travailler.

Dans l'intervalle des tétées, les bébés étaient surveillés par une ouvrière âgée : cette femme assurait généralement en même temps un autre travail compatible avec la garderie.

Très peu de chambres d'allaitement furent créées en France.







RAPPEL : Aujourd'hui une salariée peut allaiter son enfant durant les heures de travail pendant 1 an à compter de la naissance de l'enfant.
Elle bénéficie dans ce cas d'une réduction de son temps de travail d'une heure par jour répartie à raison de 30 minutes le matin et de 30 minutes l'après-midi. Les temps de pause ne sont pas rémunérés (sauf dispositions conventionnelles contraires). Cette période d'allaitement est réduite à 20 minutes si l'employeur met à disposition de la salariée un local dédié à l'allaitement, qui peut être situé à l 'intérieur ou à proximité des locaux affectés au travail. L'entreprise qui emploie plus de 100 salariées peut être mise en demeure d'installer, dans son établissement ou à proximité, un tel local.

DIY
do it yourself

BON PLAN

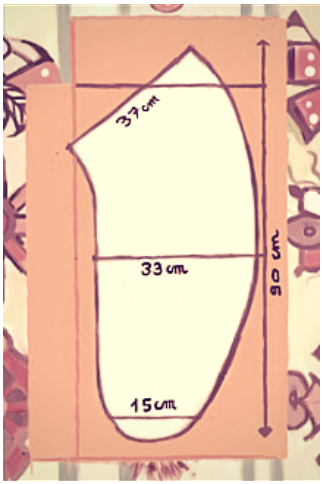
FABRIQUER SON COUSSIN D'ALLAITEMENT éco-bio

LE MATÉRIEL ET LE PATRON

- Deux sortes de tissu (170 cm de long par 150 cm de large pour chaque tissu) et deux fermetures éclair (une de 20 cm et une de 60 cm)
- Une machine à coudre
- Du fil assorti aux tissus, des ciseaux, des épingles, une craie
- 40 litres de granulés de liège de taille la plus fine (bio, naturel, léger et silencieux en vente sur : www.lieges-melior.com 04 94 52 96 20 (env 30 €))

Le geste écolo

- Recycler du vieux linge
- Eviter les microbilles de polystyrène. La substance qui les rend résistante au feu a des répercussions néfastes sur les bébés allaités (étude de l'INERIS).





PREMIERE ETAPE
La housse intérieure

- Reporter le patron quatre fois pour avoir deux "bananes" qui vont constituer les deux côtés de la housse
- Découper les deux pièces de tissu
- Epingler les pièces de tissu avec la fermeture éclair (endroit contre endroit), coudre la fermeture éclair puis coudre le reste de la housse (toujours endroit contre endroit, en pensant à laisser la fermeture éclair ouverte) - Retourner la housse en passant par le trou de la fermeture

DEUXIEME ETAPE
Le remplissage

- A l'aide d'un entonnoir classique ou fait maison (carton ou papier roulé en cône) remplir le coussin
Pour aller plus vite utiliser un récipient comme un pichet d'eau ou un vase...
Vous pouvez aussi utiliser le rembourrage de vieux coussins.
- Fermer le zip et vérifier que le coussin soit bien hermétique
- Tester le coussin et réajuster le remplissage si besoin.





TROISIEME ETAPE
La housse extérieure

- Comme pour la housse intérieure, reporter le patron 4 fois pour avoir 2 " bananes".
- Choisir un tissu facile laver, agréable au toucher et le plus naturel possible. Vous pouvez aussi choisir deux tissus différents pour le côté esthétique...
- Prévoir 3 m 50 de passepoil assorti au tissu pour un aspect plus sympa et plus "fini"de la housse extérieure.

QUATRIEME ETAPE
Coudre la housse extérieure

- Coudre la grande fermeture éclair, endroit contre endroit, en épinglant bien au préalable pour que le tissu ne bouge pas
- Epingler le passepoil en sandwich entre les deux morceaux de tissu
- Coudre toutes les épaisseurs ensemble (en laissant la fermeture éclair ouverte)
- Retourner la housse, y mettre le coussin
Et voilà ! C'est terminé !
Le coussin en granulé de liège se lave en machine grosse capacité et se sèche aussi au sèche-linge (Bien fermer l'ouverture avant de le mettre à la machine). Le séchage doit être minutieux : le démarrer au sèche-linge et le finir au soleil .
La durée de vie des granulés de liège est très très longue ... Bonnes tétées !







à boire et à manger

RÉGIME ET ALLAITEMENT

Pendant toute la période de son allaitement, la femme devra avoir une alimentation équilibrée et variée avec un apport nutritionnel complet en glucides, lipides et protéines, pour répondre à ses besoins et à ceux de son enfant.

L' allaitement est le prolongement de la grossesse. Maman et bébé ne font qu'un... Tout ce que la maman mange passe dans le lait qu''elle produit. Elle peut manger ce qui lui plait sans excès tout en gardant à l'esprit que son régime alimentaire influe sur la concentration des différents composants du lait et influence le développement de l'enfant. Ce n'est pas une période favorable pour commencer un régime amincissant ou restrictif.

En effet, durant la grossesse, le corps a stocké des lipides... justement pour produire du lait ! De plus le tissu adipeux étant le lieu de stockage de toxines que l'organisme n'a pu éliminer, une fonte trop rapide de celui-ci libérera des toxines dans le sang qui s' accumuleront dans le lait. Mieux vaudra attendre le sevrage pour commencer un régime.

L'image de soi

Allaiter son enfant est une période très particulière durant laquelle on ne fait pas forcément très attention à ce que l'on mange. Entre les bouleversements hormonaux et la fatigue , les mamans ont tendance à manger plus de sucre et surtout à favoriser les grignotages. C 'est aussi une période de grande fragilité émotionnelle durant laquelle il faut éviter de se mettre la pression, de s'imposer des restrictions, même si on a du mal à supporter les changements de son corps. Il faut tenter de s'accepter comme on est et bien garder à l'esprit que l'allaitement est un don de soi.

Objectif principal : se concentrer sur son bébé et en profiter ! Cela n'empêche pas de prendre soin de soi, bien au contraire, Mais s'il a fallu neuf mois pour mettre au monde un nouveau-né, il faut en général neuf mois pour récupérer son corps... voire davantage.

EN GÉNÉRAL UNE MAMAN ALLAITANTE AYANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE AINSI QU'UN RÉGIME ALIMENTAIRE VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ, PERD EN MOYENNE 600 À 800 GRAMMES PAR MOIS. VOICI QUELQUES IDÉES POUR CELLES QUI VEULENT PRENDRE SOIN DE LEUR CORPS NATURELLEMENT ET SANS STRESS !



MANGER ÉQUILIBRÉ ; Privilégier les fruits, les légumes, les protéines de qualité le midi, les aliments riches en Oméga 3 qui assurent un développement optimal du système nerveux central (sardine, hareng, maquereau, saumon et thon et des huiles végétales : huile de Colza, de lin, de noix œufs oméga 3, viandes issues de la filière oméga 3 (bleu, blanc, cœur par ex.), des fruits à coques : noix, pistaches, noisettes, amandes…) Eviter les collations sucrées les desserts après le repas, les plats tout préparés, les grignotages , les aliments allégés qui sont des calories et des nutriments vides, non reconnus par le corps qui les éliminera plus difficilement.

Matin : 100 g de fromage blanc avec des flocons d'avoine, des amandes, des raisins secs et du miel + 1 thé non sucré + 1 fruit ou jus de fruit + pain complet 1 à 2 tranches avec 10 g de beurre.
Midi : légumes tous les jours à associer à des légumes secs ou des féculents. Selon viande blanche ou rouge, poisson, œufs à cuisiner avec des aromates, et/ou des épices. Penser également aux oignons ou à l'ail, à cuire avec de l'huile de colza. 1 Laitage (fromage ou yaourt) 1 fruit
Goûter : privilégier les fruits à coques (amandes, noix, noisettes, pistache, des mélanges mendiants…) 1 carré de chocolat noir et une boisson chaude.
Soir : favoriser légumes avec des céréales complètes ou des légumineuses ; en quantité modéré. Eviter la viande le soir 1 laitage + 1 fruit Boire au moins 1.5 l d'eau par jour, pendant les repas, après chaque tétée, et à volonté la journée.

BOUGER : L'exercice physique régulier est conseillé pour retrouver énergie et vitalité. La marche à pied , une heure par jour avec le bébé dans la poussette est très bénéfique par exemple. Pareil pour la natation, le vélo d'appartement, la gym douce…
Pour une pratique du sport plus intense, il faut attendre au moins 3 mois pour être sûr que l'utérus soit bien revenu à sa place initiale afin d'éviter une descente d'organes.
Même si l'allaitement libère de l'ocytocine, une hormone responsable de la contraction de l'utérus et aidant donc à en réduire la taille après la naissance, quelques séances de rééducation du périnée sont plus que conseillées (remboursées par la Sécurité Sociale).

Il faut bien choisir sa tenue de sport, avec un bon soutien-gorge qui maintient sans comprimer, pour éviter les lymphangites. Et bien sûr, ne pas forcer, être à l'écoute de son corps car la moindre fatigue peut elle aussi favoriser une lymphangite ou un abcès du sein. Boire beaucoup d'eau étant déjà conseillé quand on allaite, d'augmenter sa consommation en fonction de la durée de l'effort. suffira.

COMPLÉMENTER ; Si l'alimentation est équilibrée , il n'y a pas besoin de complémenter, toutefois dans certains cas cela pourra s'avérer nécessaire, (mamans végétariennes, régime d'exclusion, peu d'exposition solaire (vitamine D)…
De façon générale favoriser les compléments riches en oméga 3, Vitamine D, Calcium,, Magnésium, Fer et Iode. Mais attention à certains compléments conseillés pour la perte de poids comme les cures « détox » ou produits minceurs qui sont à proscrire absolument.

SOUFFLER ; Roulement sur 3 jours : maintenir une hygiène de vie de qualité durant 3 j. et se permettre un écart le 4ème (une part de gâteau par exemple)

dossier

LE DON DE LAIT



44 LITRES DE LAIT DONNÉ A 6 BÉBÉS EN UNE ANNÉE !

Ces chiffres font la fierté de Sarah Ackerman, la maman sur la photographie qui est en train d'allaiter sa fille Noelle qui, à l'époque avait 9 mois. Sarah vit aux USA. Là bas, le partage de lait est courant. Vendu à 2 € les 30 ml, le lait humain est une denrée qui est très convoitée...
L'offrir gratuitement signifie beaucoup. Mais qu'en est-il en France ? Dans quel cadre peut-on donner son lait et à qui ? Et surtout, pourquoi ?

DONNER... SON LAIT ?

DONNER SON SURPLUS DE LAIT, MÊME MODÉRÉ ET POUR PEU DE TEMPS, À UN LACTARIUM EST UN GESTE GÉNÉREUX, INFINIMENT PRÉCIEUX POUR DES BÉBÉS FRAGILES OU MALADES.

Chaque année en France, 2 % des bébés naissent avant 32 semaines d'aménorrhée :, ce sont les grands prématurés. Ces nourrissons fragiles ainsi que ceux qui naissent avec de grosses pathologies ont besoin de lait maternel. C'est le seul aliment qui contient les nutriments indispensables à leur survie. En effet, le lait maternel est très digeste, il réduit les infections et favorise la croissance ainsi que la rapidité de la cicatrisation.

Pour que ces enfants consomment du lait maternel, il existe deux options ; le lait de leur propre mère et le lait des lactariums. Même si dès 22 SA les mères peuvent produire du lait, le plus souvent elles ne sont pas en mesure de le faire (manque de soutien, d'encadrement, stress, conditions d'hospitalisation.....)

Voilà pourquoi les lactariums font régulièrement des appels au don de lait d'autres mères. Des dons anonymes et gratuits.

Comment donner ?

Les Lactariums sont des banques de lait maternel qui collectent, analysent, contrôlent, pasteurisent et redistribuent le lait frais ou lyophilisé sur prescription médicale (le lait acheté le plus souvent par les services de néonatologie est totalement remboursé par la Sécurité Sociale. En dehors de ce cadre très réglementé, la vente de lait humain est interdite en France).

Il y a 19 lactariums répartis dans tout le pays . Pour être donneuse, il faut suivre quelques démarches afin d'attester de son bon état de santé : un questionnaire médical à faire signer par son médecin ou sa sage-femme, des analyses de sang à renouveler tous les 3 mois pour dépister virus et maladies transmissibles dans le lait (VIH, Hépatites,...) et un entretien avec un professionnel du lactarium pour être informé sur les normes d'hygiène à respecter et sur les règles de conservation du lait.

Il faut être obligatoirement équipé d'un congélateur pouvant conserver un stock de lait dans de bonnes conditions (- 18 °C) : la collecte du lait a lieu une fois par quinzaine ou par mois seulement. Le matériel nécessaire est fourni par le lactarium : un tire-lait (si besoin), des pastilles de stérilisation, des biberons stériles, des étiquettes autocollantes pour écrire son nom et la date du recueil

Vous souhaitez donnez votre lait?
Contactez l' Association des Lactariums de France
01 71 19 60 48 lactarium.idf@nck.aphp.fr



LE DON DE LAIT

A partir de quand puis-je commencer à donner mon lait ?

10 semaines après l'accouchement, lorsque votre lactation est ajustée aux besoins de votre bébé.

Pendant combien de temps puis-je donner mon lait ?

Après 6 mois la composition du lait change.

Il est conseillé de donner son lait avant. Mais en fonction de ses besoins, votre Lactarium peut vous inviter à poursuivre votre don au-delà de cette limite.

Quel est le meilleur moment de la journée pour tirer mon lait ?

Le matin est plus favorable que la fin de journée, lorsque la fatigue s'est accumulée et que les tétées tendent à se resserrer.

Pour des raisons purement logistiques, il peut aussi être avantageux d'effectuer le recueil juste après votre douche.

Combien de temps cela va-t-il me prendre ?

Une fois que votre routine est installée, comptez une demi-heure par jour pour le recueil et le nettoyage du matériel.



EN 8 QUESTIONS

Combien de millilitres dois-je tirer chaque jour?
100 ml en moyenne. Mais les quantités peuvent considérablement fluctuer d'un jour sur l'autre. Parfois vous peinerez à tirer 50 ml, parfois vous remplirez 3 biberons sans effort.

Est-ce que j'aurai encore suffisamment de lait pour mon bébé?
Il ne s'agit pas de prélever du lait sur la ration quotidienne de votre enfant mais de recueillir le surplus de lait, après une tétée par exemple. Quoi qu'il arrive, aucune inquiétude à avoir, votre lactation s'adaptera toujours aux besoins de votre bébé.

Est-ce que c'est fatiguant de donner son lait ?
Fabriquer du lait n'est pas plus fatigant que fabriquer du sang. En revanche, vous ressentirez peut-être le besoin d'un petit coup de pouce calorique.

Je viens de commencer à tirer mon lait, et je n'arrive péniblement à recueillir que quelques dizaines de millilitres !
Inutile de s'inquiéter, le recueil sera plus facile d'ici quelques jours.

LE PARTAGE DE LAIT MATERNEL DE MÈRE A MÈRE

« Les professionnels de santé pourraient s'intéresser de plus près à cette pratique »,
Interview de James Akré, sociologue

L'OMS recommande comme substitut au lait maternel… le lait d'une autre mère (les substituts artificiels n'interviennent qu'en 5 ème et dernière position dans l'intérêt de la santé de l'enfant).
Vers la fin 2010, via Facebook, 30 000 femmes d'au moins 54 pays sur tous les continents, se sont constituées en réseau de plus de 200 communautés pour…donner leur lait.
Convaincues de la supériorité du lait maternel sur le lait industriel, bien informées et hyper motivées, ces femmes utilisent Facebook comme plate-forme d'échange pour offrir leur lait à des mères qui, préfèrent donner à leur enfant du lait maternel plutôt qu'autre chose. Nous avons voulu comprendre ce phénomène avec l'aide de James Akré, sociologue de formation ayant œuvré dans le domaine de la santé publique nutritionnelle depuis 1980.

Pourquoi le partage de lait par Internet est-il vivement déconseillé par les autorités sanitaires ?
Depuis la nuit des temps, les femmes ont soutenu d'autres femmes en allaitant leurs enfants. Que ce soit des membres de la même famille au sens large , des voisines , ou encore d'autres mères, voire des grand-mères, de la communauté, donner le sein à un enfant autre que le sien n'était guère exceptionnel.
Plus récemment encore, bien que l'on en parlait peu dans les revues médicales, les preuves anecdotiques démontraient que cette pratique avait toujours cours, quoique pour l'essentiel en privé. Et puis, brusquement, au tournant du 21e siècle, ça s'est su au grand jour !
Le hic pour les autorités et les professionnels résidait dans le fait que les receveurs, supposés être sans moyens de défense s'exposaient à des risques sanitaires présumés importants en raison de l'absence de contrôle du lait ainsi échangé dans des conditions de transport non sécurisées.
Le partage de lait maternel n'est pas dépourvu de risques, mais les mères démontrent une grande capacité de faire des choix éclairés afin d'en minimiser les risques inhérents, en utilisant, entre autres, comme aux USA, les quatre piliers du partage de lait maternel en sécurité (être informé des risques et des bénéfices , exiger le dossier médical du donneur et être renseigné sur son style de vie, exiger le respect des règles d'hygiène de base, pasteuriser le lait à son domicile ou choisir de donner en toute connaissance de cause le lait cru).

Les mères qui font don de leur lait, en plus d'allaiter leurs propres enfants, sont pour la plupart suivies de très près par le système de santé ; leurs dossiers médicaux sont en général à disposition des receveurs

Les bébés nés à terme ou sans problème de santé particulier ont-il vraiment besoin de lait maternel provenant de donneuses ?

Voilà une question centrale et, de mon point de vue, quelque peu saugrenue ! Pour les mammifères que nous sommes aussi bien que pour ceux que nous mettons au monde, le lait maternel constitue la base universelle de notre patrimoine nutritionnel commun. Pour moi, c'est une évidence que les enfants qui commencent la vie post-partum en ingurgitant un produit de fast-food pédiatrique dérivé du lait d'une espèce étrangère à la nôtre– autrement dit un lait industriel –n'arriveront jamais à atteindre leur potentiel génétique.

De ce fait, par exemple, ce n'est pas le lait maternel qui rend plus intelligent ; c'est plutôt le fait que celles et ceux qui en sont privés n'arrivent tout simplement pas à atteindre leur potentiel intellectuel.

Et quoi qu'on en dise, il n'y a pas de bénéfices de l'allaitement maternel, il y a seulement des degrés variables de risques, pour la santé et des mères et des enfants, de ne pas allaiter. Parler des « bénéfices de l'allaitement » a autant de sens que de vanter les « bénéfices de marcher debout sur deux jambes ». L'un et l'autre – ni plus ni certainement moins – sont des attributs intrinsèques qui contribuent à définir ce qu'être un humain signifie.

Le partage de lait de mère à mère menace-t-il l'approvisionnement des lactariums qui ont déjà du mal à trouver des donneuses ?

Effectivement, il n'est pas rare d'entendre cette critique. Mais cette objection est sans fondement dans la mesure où, selon les études menées depuis lors, ce partage implique des groupes différents de mères et de bébés.

Le lait des lactariums est réservé à 90 % aux grands prématurés et à 10 % aux bébés malades et hospitalisés. Les bébés qui bénéficient du lait provenant des réseaux sociaux n'ont pas le droit d'en de recevoir des lactariums. Il peut s'agir de bébés de mères qui ne peuvent pas allaiter, qui ont raté leur allaitement, ou qui ont besoin d'un surplus de lait par exemple à la reprise du travail ou à cause d'une maladie, d'une opération ...Il peut aussi s'agir de mères qui ont un enfant malade ou allergique. Dans tous les cas, le partage de lait entre mère ne peut en aucun cas menacer l'approvisionnement des lactariums. Les deux systèmes fonctionnent sur des pistes non compétitives parallèles ; en conséquence ils sont complémentaires et non concurrents.

Comment, d'après vous, faire évoluer les mentalités sur le partage de lait de mère à mère ?

Plutôt que de résister, tout en rejetant le partage de lait, l'approche constructive serait pour les autorités sanitaires, les professionnels de santé, et les lactariums de collaborer avec les mères de manière à rendre la pratique aussi sûre que possible. Cela pourrait inclure la formation des mères sur la sélection des donneuses, les méthodes d'échange de lait, de pasteurisation et de consommation en toute sécurité…

Il pourrait aussi s'agir de faciliter le partage des dossiers médicaux et de fournir les données nécessaires pour permettre aux mères de faire un choix éclairé. Pour une question de santé publique, les professionnels de santé pourraient s'intéresser de plus près à cette pratique, afin de veiller à minimiser les risques pour les familles qu'ils ont le privilège de servir. La tension entre les autorités sanitaires, les lactariums et des réseaux de lait de partage n'est inévitable que si les parties restent isolées et ne parviennent pas à communiquer. Il est grand temps de développer une nouvelle approche à laquelle toutes les parties concernées peuvent souscrire et contribuer, et de former des alliances nouvelles basées sur un objectif commun : **zéro bébés privés de lait maternel !**

NOUVEAU

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 CÉDRIC



Je « cododotte » avec mon fils depuis huit mois, depuis la naissance de notre fille.
Maman allaite et « cododotte » avec notre fille. Comme beaucoup de personnes, j'ai reçu l'éducation de l'ancienne génération: **"Les enfants doivent dormir dans leur lit !" " Il faut les laisser pleurer ! Ça forme leurs poumons ! "Le lit est réservé aux parents ! Vous n'allez plus avoir d'intimité !"**
Nous avons tous entendu ça je pense. Enfin des bonnes vieilles idées reçues…
Quand votre enfant se réveille, jours après jours, semaine après semaine 4 à 5 fois par nuit, à un moment donné il faut trouver une solution car le manque de sommeil nous pèse et devient très vite dangereux suivant nos métier et nos activités.

Le cododo : sujet tabou.
Beaucoup de familles le pratiquent mais en secret. Peur du jugement ou de passer pour des gens tordus.
"**À 18 ans tes enfants seront toujours dans votre lit, ça leur donne de mauvaises habitudes….."**
Au diable, je veux dormir ! Je cododotte avec mon fils et alors ? Il s'endort dans le creux de mon bras. Je l'entends respirer. Il ne fait plus de terreurs nocturnes.
Ma présence le rassure. Je dors beaucoup mieux. Nous avons essayé de « cododotter » à 4 mais la petite se réveille trop, donc on va attendre un peu.
J'ai lu dans certains ouvrages que d'eux même, les enfants demandent à dormir seuls, des qu'ils se sentent prêts. L'essentiel c'est le bien-être de nos enfants. En tous cas une chose est sûre nous sommes devenus pro-cododo, ce qui nous a amené à nous demander quelle éducation nous voulions donner à nos enfants. Une éducation comme on a reçu, psychorigide, à refouler nos émotions, et qui donnera des adultes handicapés émotionnellement.
Un accompagnement vers la bienveillance est devenu notre ligne de conduite !
Vous êtes un papallaitant ? Rejoignez-nous sur www.papallaitants.fr


Le vêtement
de grossesse
et d'allaitement
que vous méritez
MOODKIT
www.moodkit.com
-20%
avec le code
HOTMILK