hot milk

magazine sur l'allaitement maternel

été 2016

#4

GRATUIT



REPORTAGE
ALLAITER MALGRÉ LES DIFFICULTÉS

DOSSIER
LE LAIT HUMAIN

À BOIRE ET À MANGER
CUISINER SON LAIT

Fleur de Sarrasin

propose sur mesure des produits de confort naturels.

Les coussins d'allaitement

alliés d'un allaitement réussi, sont garnis de granulés de liège.









Le liège utilisé est dépoussièré , neuf et qualibré. Sans dégagement de COV il est recommandé pour ce produit, en contact direct avec votre bébé.

Les matières premières sont Bio locales ou du pays.

Fleur de Sarrasin

www.fleurdesarrasin.fr

fabrique aussi sur mesure des oreillers en cosses de sarrasin, des nids, des bouillottes séches et des housses de toutes les couleurs.







édito

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

SOUS LE SOLEIL DU LACTIVISME

Cette saison, pas de photographe à l'honneur mais une lactiviste New Yorkaise, Thérèse Watson : prise en flagrant délit de tétée en plein bord de mer, cette jeune maman est fière de poser en couverture de Hot Milk #4 "***pour contribuer à ce que l'allaitement soit normalisé dans la société***". Une jolie pierre à l'édifice que la rédaction a validé unanimement. Après tout, entre lactivistes…Mais qu'est-ce que le lactivisme au juste ?

Le terme lactivisme est l'association des mots lactation et activisme. C'est un mouvement qui puise ses racines en Angleterre et aux Etats-Unis. **Un mouvement de défense et de promotion de l'allaitement maternel dans une société où il n'est pas la norme.**Le lactivisme est généralement mal perçu par des mamans qui n'ont pas les mêmes idées ou qui ne souhaitent pas allaiter. Elles voient, à travers ce militantisme, une tentative de culpabilisation, une attaque directe les reléguant au rang des « mauvaises mères ».

L'allaitement est encore trop souvent dédaigné dans notre pays, c'est vrai. Mais cela reflète surtout **un système de soutien inadéquat, un gros manque d'information et une culture d'allaitement encore trop fragile.** Rien à voir avec les compétences et les capacités des mères elles-mêmes ! Nous nageons en pleine culture du biberon. Comment oserions-nous faire porter le chapeau aux mères ? En tant que lactivistes, nous défendons l'allaitement, pas parce que c'est mieux, pas parce que ça fera de meilleures mamans mais parce que c'est la norme biologique. Nous pensons à tous ces bébés silencieux privés du lait de leur mère à cause de mauvaises raisons et à toutes ces femmes qui, n'ayant pas eu les bonnes informations, n'ont pas fait leur choix en connaissance de cause. **Renverser une culture établie par une autre : notre plus grand rêve. Mais c'est loin d'être simple.** Aussi compliqué que de faire un choix éclairé à l'égard du mode d'alimentation de son enfant à naître… alors qu'on n'a pas toutes les cartes en main.

sommaire

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

8 REPORTAGE
Malgré les difficultés elles ont continué à allaiter

10 IL ÉTAIT UNE FOIS
Allaiter la nuit

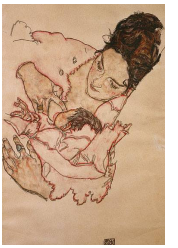
11 BON PLAN
Inventer son t-shirt d'allaitement

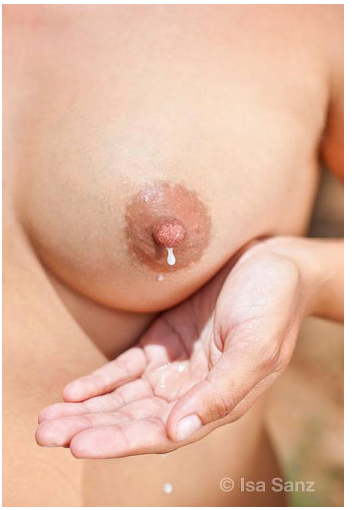
13 À BOIRE ET À MANGER
Cuisiner son lait

15 DOSSIER
Le lait humain
Interview Marc Pilliot

19 LE COIN DES PAPAS ★
Le témoignage de Thomas
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 (Dépôt légal à parution)
Directrice de la publication et rédactrice en chef : Angélique Siar
Contact ; angeliquesiar@hotmail.fr
hotmilkmagazine@gmail.com

Rédacteurs :Lénaïc Macé, Angélique Siar. Emilie (groupe Facebook Les recettes au lait maternel).
Imprimerie : Signumgraphic 8, bis rue des écoles 13320 Bouc Bel Air
Ce magazine est téléchargeable gratuitement en version PDF sur **www.hotmilkmagazine.com**

Crédits Photos: Isa Sanz, Lake Mead Brestfeed, Je dors mais mon coeur veille Charles Léandre, 1889 Berthe Morisot Le berceau 1872 , Claudia Bresciano, Pixabay
Restons connectés :
Facebook: /hotmilkmag
Twitter:@hotmilkmagazine

quoi de neuf ?

ACTUS LACTÉES

Adeuxmains puériculture





SHOPPING : la box allaitement

C'est l'idée d'Ophélie, une maman allaitante, pour aider les futures « mamallaitantes ». Auto-entrepreneur depuis novembre 2015, cette jeune créatrice propose colliers et bracelets d'allaitement, bolas de grossesse, hochets et même une box maternité sur sa page Facebook **A deux mains puériculture.** Renata Rizck, qui propose depuis 10 ans des coquillages d'allaitement naturels préparés à la main en France, s'est associée au projet avec sa marque **Bébé Nacre**. Quoi de mieux que des coquillages sur mesure pour bien démarrer l'allaitement ? Ces accessoires aussi jolis que salvateurs, en prévention ou en soin des crevasses, sont un atout de taille. La box allaitement contient 5 ou 6 articles (au choix). 35 € frais de port compris. Pour la box allaitement avec coquillage d allaitement sur mesure, le prix est de 65 € frais de port compris.

*** www.facebook.com/Adeuxmainspuericulture**
*** www.bebe-nacre.com**

LIVRE : les desserts au lait maternel



Pauline Steiner est une maman qui a été confrontée à l'intolérance aux protéines de lait de vache de sa fille Célestine lors de la diversification alimentaire. Elle a alors eu l'idée d'utiliser son propre lait pour créer des desserts tolérés par sa fille. De cette belle aventure lactée est né un livre dans lequel la maman "trouvetou" comme elle aime se nommer sur son blog, transmet 16 de ses recettes, simples et rapides. Des recettes validées, entre autre, par des pédiatres et le lactarium de Marmande. « Les desserts de Célestine au bon lait de maman » est disponible aux **Éditions Mines de rien** au prix de 10 €.



*** www.editionsminesderien.com**
*** contact@editionsminesderien.com Tel : 05.55.22.90.44**

L'AVIS DE LA SAGE FEMME

Lénaïg Macé

Comment savoir si mon bébé prend assez de lait?

Pour savoir si le bébé tête efficacement, il faut avant tout se fier à ce que la maman ressent dans son corps. Les hormones secrétées pendant la tétée déclencheront des signes secondaires qui permettront d'être sûre que le bébé stimule bien.Dans les tout premiers jours de l'allaitement, on sait qu'il n'y a pas beaucoup d'écoulement de colostrum, "le premier lait", car c'est un concentré d'une qualité nutritionnelle exceptionnelle. Il faudra donc s'attacher à d'autres signes faciles à reconnaitre tels que des contractions utérines et le ressenti de saignements vaginaux.

S'ils ont lieu pendant les tétées, comme ils sont provoqués par l'ocytocyne (hormone qui favorise l'éjection du lait), vous pouvez être sûre que votre bébé a tété de façon efficace. Cette hormone peut également donner une sensation de soif ou bien une impression de "coup de barre" en fin de tétée. Contrairement à ce que certains pensent, ce n'est pas le fait d'allaiter qui fatigue, c'est cette hormone qui impose à la maman de faire des micro-pauses à chaque tétée et qui augmente ses capacités de récupérations. Au bout de quelques temps, ces signes (mis à part la sensation de soif et la "pause obligatoire") s'effaceront pour laisser place à d'autres signes, plus évidents : la tempe et l'oreille du bébé bougent pendant la tétée, ses mouvements de succion sont amples et lents, on l'entend avaler tous les un ou deux mouvements de succion une fois le réflexe d'éjection survenu, le bébé est calme pendant la tétée et semble repu une fois celle-ci terminée, le sein est plus souple qu'en début de tétée... En fin de tétée, le bébé tète parfois pour son plaisir. Rien d'anormal si cela suit un moment de vraie tétée nutritive. Pendant le premier mois de l'allaitement, tout est en train de se calibrer. **Si le bébé prend plus de 8 tétées efficaces (cf. les signes ci dessus) par 24h, s'il mouille plus de 6 couches par jour et s'il a plusieurs selles (l'équivalent d'une cuillère à soupe par selles), la quantité de lait ingérée est suffisante.** Un contrôle de son poids une fois par semaine, si possible avec un professionnel de santé formé à l'allaitement est conseillé (utiliser les courbes de l'OMS destinées aux bébés allaités). Passé le premier mois, vous commencerez à mieux connaitre votre bébé et à discerner s'il tête suffisamment. Certains bébés téteront moins souvent. D'autres garderont un rythme rapproché. Peu importe. Tant que les couches sont bien mouillées, pas de souci à se faire (par contre on se fiera moins à la quantité de selles car parfois, certains bébés allaités présentent des selles rares, sans que cela soit problématique). On pourra alors espacer les contrôles de poids et ne surtout pas hésiter à consulter en cas de doute ou d'inquiétude.

LE SAVIEZ-VOUS ?

.LORSQU'UN BÉBÉ EST ALLAITÉ EXCLUSIVEMENT ET À LA DEMANDE, SES BESOINS EN EAU PEUVENT ÊTRE ENTIÈREMENT SATISFAITS UNIQUEMENT AVEC L'EAU FOURNIE PAR LE LAIT MATERNEL ET CE, MÊME DANS UN CLIMAT TRÈS CHAUD. LES TÉTÉES SERONT PLUS COURTES ET PLUS FRÉQUENTES. LE LAIT S'ADAPTERA À CES PETITES TÉTÉES POUR FOURNIR AU BÉBÉ TOUT CE DONT IL A BESOIN.



Féminin Maternel

Féminin
Maternel

La différence Féminin Maternel

Chez FEMININ MATERNEL®, nous sommes d'abord là pour écouter les femmes qui s'interrogent sur les vertus de l'allaitement et du maternage, pour ensuite les conseiller au mieux selon leurs besoins et leur mode de vie.

Car l'allaitement maternel doit rester un libre choix pour chaque mère.

Mais avec mon équipe, nous consacrons toute notre énergie et notre passion pour qu'elles aient accès à cette liberté essentielle.

HOTMILK
(code réduction **20%** sur la boutique)

SH16
(réduction location tire lait)



MALGRÉ LES DIFFICULTÉS ELLES ONT CONTINUÉ À ALLAITER

Il faut un mois pour démarrer un allaitement. Pour certaines mamans, c'est un véritable parcours du combattant, semé d'embûches et de mauvaises surprises. Nous en avons rencontré quatre parmi des milliers d'autres. Quatre mamans qui ont surmonté les obstacles pour aller au bout de leur projet. .



Le tire-allaitement a foiré mon allaitement comme il l'a sauvé. Après toutes les erreurs que j'ai faites après mon accouchement, j'ai trouvé le tirage beaucoup plus facile que la mise au sein. La confusion sein-tétine causée par l'introduction précoce de la sucette et du biberon m'a conduite devant un bébé qui refuse catégoriquement le sein. Après deux mois d'échecs accompagnés de pleurs, de mal au dos, de mauvais positionnement et de culpabilité extrême, j'ai opté pour le tire-allaitement. Au début, je tirais 5 à 6 fois par jour. Le matin, au boulot, en rentrant du travail, le soir puis la nuit. Sans oublier la stérilisation des bibs et du tire-lait après chaque tirage. Mon aventure de tire-allaitement a duré 16 mois. Il y avait des moments où je voulais tout lâcher, des moments de déprime et de fatigue extrême. Mais je voulais donner le meilleur à mon bébé et il n'y a pas mieux que mon lait, la seule nourriture fiable. Maintenant que j'allaite mon 2ème bébé au sein, je me sens super fière de m'être battue pour sauver mon premier allaitement. Je ne regrette pas ces 16 mois si difficiles et j'attends le jour où il sera assez grand pour lui raconter notre petite aventure lactée. Je sais que lui aussi sera fier de sa maman. **Jinane, 31 ans, 2 enfants.**



Au démarrage, bébé était un peu faible et elle tétait difficilement. En plus, un de mes seins était trop rentré et elle n'arrivait pas à en faire sortir l'extrémité. Sur ce sein là j'ai essayé le tire-lait, les bouts de sein en silicone, le pincer… mais rien n'y a fait ! Elle n'y a jamais tété. Je me sentais mal partie. Une nuit, à la maternité, bien fatiguée avec un bébé pleurant de faim, une puéricultrice m'a apporté… un biberon en me disant que « je n'avais qu'à lui donner ça la nuit et jouer avec mes seins le jour ». J'étais effondrée, en larmes, pensant que je n'y arriverais jamais ! Un coup de fil à ma sage-femme, un énorme câlin de mon mari et hop !C'était reparti ! Dans le mois qui suivit, j'attrapais une candidose. Que ça fait mal ! On dirait que du feu coule dans le sein ! J'ai serré les dents.

Chaque mise au sein fut une épreuve (jusqu'à 17 par jour car sur un seul sein, bébé a besoin de téter plus souvent). Même mon adorable mari m'a dit : « Si tu veux arrêter, je comprendrais ». Mais j'ai tenu bon. Finalement une candidose ça ne dure que 15 jours. Puis vint à 9 mois le retour au travail. Je partis vaillante avec mon tire lait et au final un patron compréhensif qui m'a donné accès chaque jour à une salle privée et un frigo. Ma fille n'ayant jamais pris de biberon, ce lait a fait le bonheur d'un lactarium ! Aujourd'hui, à 27 mois, Annaelle tête toujours sur un seul sein. Moins souvent qu'avant mais avec toujours autant de bonheur ! **Isabelle, 45 ans, 1 enfant.**



Lorsque nous attendions notre premier enfant, cela nous paraissait naturel de l'allaiter ! Notre fille est née. Nos vingt-quatre premières heures d'allaitement ont été un pur bonheur, jusqu'à ce que des crevasses apparaissent, avec leur lot de douleurs, saignements.... Les sages-femmes se succédant dans notre chambre ayant toutes un discours différent, j'ai vite été perdue. De retour à la maison, chaque tétée était un calvaire pour moi. Je pleurais en silence.... Mon mari me voyant si mal m'a proposé d'aller acheter du lait et un biberon. J'ai refusé. Je voulais me battre. Finalement, avec le temps et en suivant les bons conseils d'une sage-femme, au bout de 3 semaines j'ai enfin pu prendre du plaisir à allaiter. 15 mois après, j'ai pu allaiter notre deuxième fille sans aucun souci. Si bien qu'aujourd'hui, elles ont 2 et 3 ans, et nous partageons de tendres moments de tétées à trois ! **Blandine, 30 ans, 2 enfants.**



Mon bébé de 14 mois que j'allaite depuis sa naissance est un BABI (Bébé Aux Besoins Intenses) avec un fort RGO (Reflux Gastro Œsophagien), et une poli-allergie alimentaire lourde (syndrome d'entérocolite induit par les protéines alimentaires (SEIPA) comme l'un de ses frères. Il tête encore quasi exclusivement (il accepte petit à petit de manger mais il n'est pas diversifié). À chaque hospitalisation, à cause de complications dues à sa santé, c'est un véritable combat. En mars dernier on m'a reproché d'avoir une relation trop fusionnelle avec lui, on m'a martelé que mon lait était mauvais car passé 12 mois il n'a plus aucune qualité nutritive, que l'allaitement l'empêchait de manger… Heureusement que j'ai contacté un professionnel de l'allaitement qui m'a rassurée : le lait maternel est toujours aussi bon passé un an… et même s'il faut que mon bébé mange, je ne dois surtout pas le forcer. Il a été malade depuis décembre entre la grosse bronchiolite/les dents/ des réactions/le RGO/ les vomissements.... Les médecins ont reconnu que la cassure de de la courbe de poids de mon bébé était peut être juste passagère. Nous sommes au mois de juin 2016, Nolan est toujours allaité à 90%. Il prend entre 90 et 120ml de lait artificiel pour poli-allergique et de la pomme de terre. Il a prit 1,3kg en 2 mois et 3cm. Il a remonté ses courbes grâce à notre persévérance. Cependant notre combat n'est pas terminé, nous avons toujours 2 enfants sur 4 avec une pathologie peu connue et nous devons nous accrocher. Si j'allaite encore aujourd'hui c'est parce que je crois en mon petit garçon mais aussi en moi. Même si j'ai 15 aliments à évincer de mon régime alimentaire, je le fais avec joie. **Angie, 28 ans, 4 enfants.**

il était une fois...

Allaiter la nuit

A partir du 18ème siècle en France, l'emploi du berceau (« Sorte de petit lit où l'on couche les enfants à la mamelle » selon le Dictionnaire de l'académie française 1835) correspondait à une demande forte de la part des différentes autorités (médecins, théologiens, moralisateurs). L'objectif : bannir la cohabitation entre enfants et parents au sein du même lit. Les évêques interdisaient solennellement le partage de lit pour des questions de décence et de morale.

Le corps médical mettait en avant la fonction sécurisante du berceau : il prévenait les risques d'étouffement du bébé (écrasé par la nourrice ou la mère prise de sommeil en pleine tétée nocturne) et il permettait au bébé d'être protégé d'une chute accidentelle du haut d'un lit. Les infanticides pour des raisons économiques étant courants à l'époque, les parents qui faisaient dormir les nouveau-nés dans leur lit afin de leur permettre de prendre le sein quand ils le voulaient étaient automatiquement suspectés en cas d'accident. Une grande partie des traités du début du 19ème siècle insistaient pour revisiter les habitudes traditionnelles qui entouraient les soins au nourrisson. Pour les moralisateurs, il n'était pas nécessaire d'allaiter le bébé à chaque fois que ce dernier semblait le réclamer en pleurant excessivement.

Laisser l'enfant dans le berceau lui permettrait plutôt d'apprendre la solitude, de lui fixer des habitudes claires et précises et d'éviter que se forme une réelle dépendance de l'enfant envers ses parents ou sa nourrice. De plus, des enfants auraient été étouffés par des nourrices et des mères penchées sur le berceau pour les allaiter. Pour éviter tous risques, il était conseillé d'habituer l'enfant à téter le soir avant le coucher et de le laisser la nuit dans son berceau sans l'allaiter, même s'il pleurait. Ainsi, il prendrait l'habitude de ne plus se réveiller et les accidents seraient évités. L'impatience et le désespoir de l'enfant ne dureraient pas longtemps, et il finirait par s'endormir.







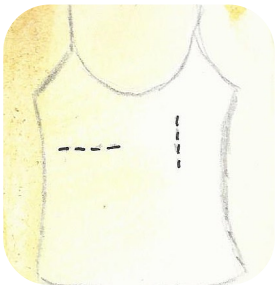
RAPPEL : Contrairement à la pensée populaire dans notre culture occidentale, le cododo (le partage de lit avec son bébé) est une pratique sécuritaire si faite avec soin, répandue dans le monde entier et recommandée par de nombreux experts. Il facilite l'allaitement, l'attachement, et le bon sommeil de toute la famille. On observe aussi chez ceux qui le pratiquent le plus bas taux de SMSN (Syndrome de la Mort Subite du Nourrisson). Les bébés de moins de six mois ont souvent besoin de téter la nuit. Ces tétées nocturnes apportent jusqu'à 20% de la ration alimentaire du bébé allaité. Les mères qui dorment aux côtés de leur bébé donnent le sein dans un demi-sommeil et leur bébé tète facilement sans se réveiller. Il y a cependant d'importantes recommandations à respecter. Pour en savoir plus : www.cododo.free.fr

DIY
do it yourself

BON PLAN : INVENTER SON T-SHIRT D'ALLAITEMENT

LE BASIC

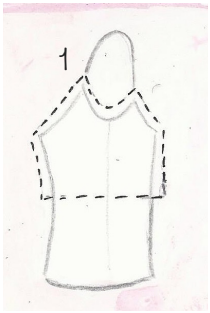
Découper à l'aide d'un cutter deux fentes verticales ou horizontales dans un top à bretelles en coton très fin. Ces fentes facilitent l'accès au sein, sans avoir à dénuder le ventre ou la poitrine. L'idée, c'est de placer ce top sous vos petits hauts, vos chemisiers, vos robes...



le basic



le fashion

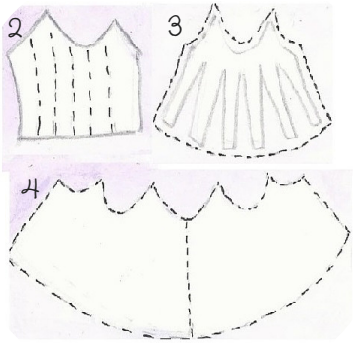


LE FASHION

Le top à volant à superposer

MATERIEL : 1 top à bretelles, du tissu opaque et léger (type jersey), des ciseaux, du scotch, un rouleau de papier kraft ou autre.

- Plier le top bretelle de façon à avoir la couture du côté sur le devant.
- Reporter au crayon sur du papier le contour du top (1). Décider à ce moment là de la hauteur du volant. Sur l'image, il s'arrête sous le buste mais il peut être plus long !
- Découper le patron ainsi obtenu et dessiner puis couper 6 bandes dans la longueur (2) au plus proche du bord.
- Sur une autre feuille de papier plus large, écarter les bandes de papier et les fixer avec du scotch. Reporter au crayon le nouveau contour (3). Voilà le patron d'une moitié de volant.
- Reporter en double sur votre tissu le nouveau patron (4).
- Assemblez le volant (la couture sera située au dos).
- Vous pouvez le coudre sur les bretelles du top basic ou ajouter de nouvelles bretelles en cuir, en perles, en dentelle... Coordonnez le top du dessous au top à volant...ou pas ! Bref, laissez libre court à votre imagination. Et en avant pour des tétées joliment et discrètement données !





www.minizabi.com

vêtements & accessoires en tissu bio pour les 0-3 ans





à boire et à manger

CUISINER LE LAIT MATERNEL

Cuisiner son propre lait peut être intéressant pour de nombreuses mamans. Il y a toutefois quelques informations à connaitre et quelques règles à respecter.

Votre bébé est intolérant aux protéines de lait de vache ? Il vous reste un grand stock de lait tiré au congélateur ? Vous préférez donner votre lait plutôt que d'introduire un autre lait végétal ou animal ? Vous avez repris le travail mais bébé refuse de boire votre lait autrement qu'au sein ? Il existe une solution : réaliser des préparations culinaires avec votre lait. Il est possible de réaliser un grand nombre de recettes avec le lait maternel. Tout est possible....sauf les yaourts ! N'essayez pas, ils ne prendront pas car le lait maternel ne contient pas assez de protéines. Pour des petits bébés pas encore diversifiés mais qui refusent le LM (lait maternel) tiré (bib, tasse, etc.), le meilleur choix est le flan à l'agar-agar, car il permet de conserver toutes les qualités du LM (recette p.14). Pour des bébés déjà diversifiés, on peut ajouter du LM aux purées, aux compotes, mais aussi réaliser des crèmes aux céréales (riz, orge, avoine, etc.), en y allant tout en douceur la première fois et en observant les réactions de bébé. Pour des plus grands, les recettes classiques, nécessitant du lait de vache, peuvent se prêter au jeu : crêpes, flans, gâteaux... Il est vrai que chauffer le lait à une température supérieure a 60°C en détruira les éléments nutritifs importants mais, même légèrement altéré, le LM sera toujours plus adapté au bébé que le lait de vache en termes de teneur en protéines, gras, lactose... Testez les recettes avec un lait végétal pour vous faire la main et éviter de gâcher votre lait.

Test à la lipase

Selon le niveau de lipases présent dans votre lait (l'enzyme qui digère les graisses du lait), ce dernier peut sentir mauvais, quelques heures ou quelques jours après le tirage (ce qui est sans danger pour votre bébé). Faites le test et, si c'est votre cas et que vous le souhaitez, chauffez votre lait à 60°C maximum (ça doit juste frémir sur les bords) avant de le congeler pour supprimer les lipases. L'odeur disparaîtra.

FLAN AU LAIT MATERNEL À L'AGAR-AGAR

Source : Emilie du groupe Facebook Recettes avec le lait maternel

L'agar-agar est un gélifiant extrait d'algues rouges. Il est acalorique, peu fermentescible et il s'élimine directement n'étant pas stocké par l'organisme ce qui en fait un gélifiant envisageable pour un bébé qui refuse catégoriquement de prendre le lait de sa maman sous forme liquide, mais accepte la cuillère. Noter que l'agar-agar peut avoir un effet laxatif et peut provoquer des flatulences à forte dose. Le flan peut être réchauffé si bébé n'apprécie pas de le manger froid : il ne faut pas dépasser les 60°C sinon il va se reliquéfier.

Une préparation à l'agar-agar doit bouillir au moins 30 secondes pour prendre.

Elle peut rendre du liquide si on la laisse à température ambiante. La dose de référence est : 500 ml de liquide pour 2g d'agar-agar en poudre (soit une cuillère à café rase). On n'a plus qu'à faire une règle de 3 pour adapter la quantité d'agar-agar à sa quantité de LM. L'inconvénient est de devoir faire bouillir le LM, ce qui lui fait perdre pas mal de ses composants. On peut procéder comme suit : *Pour **200 ml de LM**, prélever **50 ml de LM** et le verser dans une casserole avec l'agar-agar **(0,8g soit en gros 1/2 cuillère à café ou 3/4 de cuillère à café pour un flan vraiment consistant).** Mélanger et faire bouillir au moins **30 secondes.** Retirer du feu et ajouter le reste du LM tout en remuant. Cette étape est délicate si le LM était conservé au frais, le froid peut faire prendre partiellement le flan. Il faut bien remuer. **Verser dans un pot, laisser refroidir à température ambiante, puis mettre au frais pendant au moins 2 heures.***

TEMPS DE CONSERVATION DU LAIT MATERNEL

Extrait du Feuillet 02 de la LLL

- À température ambiante (19 à 22°C), pendant 4 à 6 heures (max 8h),
- À 15°, pendant 24 heures,
- Au réfrigérateur (0 à 4°C), jusqu'à 8 jours,
- Dans le compartiment pour surgelés d'un réfrigérateur, pendant deux semaines,
- Dans le compartiment 3 étoiles d'un combiné réfrigérateur-congélateur, pendant trois à quatre mois
- Dans un congélateur séparé (-18°C), pendant plus de six mois.

== Lait décongelé ==

Dans la mesure du possible, le récipient de lait maternel doit être conservé toute la nuit dans le réfrigérateur pour y décongeler. Une fois décongelé, mais pas réchauffé, il peut se conserver 24 heures au réfrigérateur.Pour une préparation rapide, le récipient peut être mis sous un robinet d'eau froide en ajoutant progressivement de l'eau chaude ou en le mettant dans un bain-marie tiède (chauffe-biberon thermostat 1).

TEMPS DE CONSERVATION DES PRÉPARATIONS

Le temps de conservation dépend du lait utilisé :

- Lait décongelé lentement au frigo : on essaie de ne pas dépasser 24h à partir du moment où le LM a été décongelé (pas à partir du moment où on a fait une préparation avec le LM décongelé)
- Lait décongelé rapidement : à consommer tout de suite
- Lait fraîchement tiré / mis au frigo : 48h c'est bien (bien sûr si le LM est au frigo depuis 5 jours déjà, il vaut mieux éviter de garder la préparation trop longtemps)

En règle générale, on applique les mêmes principes que pour les préparations sans LM :

- Pour un plat cuisiné c'est rarement au-delà de 48 heures au frigo.
- Pour un plat décongelé, 24h au frigo c'est déjà pas mal

Note : les flans avec de l'agar-agar se conservent en général 24 à 48 heures au frigo. Au-delà, ils ont tendance à rendre du liquide. En cas de doute, de mauvaise odeur, de mauvais goût : jetez !

PEUT-ON CONGELER des préparations au LM ?

- Si elles sont faites avec du LM frais et non décongelé
- Si elles ne contiennent pas d'agar-agar

Et on ne garde pas ce qui pourrait rester après décongélation et consommation.

dossier

LE LAIT HUMAIN

« NOUS SOMMES NOURRITURE
NOUS SOMMES GÉNÉREUSES »
La photographe Isa Senz, en pleine séance pour sa série Alma Mater sur l'allaitement maternel, a constaté que du lait coulait tout seul du sein de la mère qu'elle venait de prendre en photo. L'artiste espagnole aime plus que tout la spontanéité : elle a donc immortalisé cet instant qui illustre à merveille notre dossier sur le lait humain. Comme Isa Senz le souligne pour présenter son travail, le lait maternel est une nourriture... mais pas seulement. C'est bien plus que cela. Le lait, c'est de la générosité à l'état pur, tant pour la mère, que pour le bébé mais aussi pour le monde....

LE LAIT HUMAIN MULTIFACETTE

LE LAIT HUMAIN, QUI CONTIENT TOUS LES ÉLÉMENTS NÉCESSAIRES A LA CROISSANCE ET AU DÉVELOPPEMENT DU NOURRISSON, EST BIEN PLUS QU'UN ALIMENT. VOYAGE AU COEUR D'UN MIRACLE DE LA NATURE.

Un aliment sur mesure

Le lait maternel est un liquide biologique complexe formé de milliers d'éléments (des anticorps, des enzymes, des acides gras à longue chaîne, des hormones,...) dont beaucoup sont encore mal connus. Il est composé d¨eau (87,5 % environ), de glucides (7 % environ), de lipides (4 % environ), de protéines (1 % environ), de micronutriments (0,5 % environ). Sa composition évolue du colostrum (lait des 3-4 premiers jours) jusqu'au lait mature et varie aussi pendant la tétée, sur 24 heures et selon les besoins, l'âge et même le sexe du bébé. "*Les mères produisent des recettes biologiques différentes pour un garçon et pour une fille*", explique Katie Hinde, biologiste à l'Université de Harvard. Tout est déjà programmé quand le bébé est encore dans le ventre de sa mère : les petits garçons bénéficieraient d'un lait maternel plus riche en graisse et en protéines tandis que les petites filles obtiendraient de plus grande quantités de lait.

Le lait varie aussi d'une mère à l'autre. Par exemple celui d'une mère ayant donné naissance à un enfant prématurément n'a pas la même composition que celui d'une mère ayant donné naissance à terme : son potentiel de prévention des infections et de maintien de la flore intestinale en bon état sera plus élevé.





Un bouclier protecteur

« *Plutôt que de considérer le lait humain comme un aliment qui contient des anticorps, il serait peut-être plus juste de le concevoir comme un ensemble de composantes protectrices biologiquement actives qui fournissent de surcroît un soutien nutritif* » souligne le biologiste David S Newburg. Le lait maternel contient plusieurs substances capables de protéger le nourrisson mais aussi de faciliter et d'« éduquer » le développement de son système immunitaire, ce dont ne peut bénéficier le nourrisson non allaité. Ces substances protectrices protègent des infections, telles que les diarrhées infectieuses, les infections ORL (rhinites, otites) et respiratoires.

Dans les familles à risque, un allaitement exclusif durant trois mois permet de diminuer le risque d'allergies, en particulier l'asthme et les dermatites atopiques (eczéma). Les bébés allaités sont moins sujets à la mort subite du nourrisson. L'allaitement a aussi un impact positif sur le diabète. Dans les pays nordiques, les enfants étant longuement allaités par leur mère sont beaucoup moins vaccinés et plus tardivement. La mère qui allaite son enfant bénéficie aussi d'une certaine protection contre le développement ultérieur d'ostéoporose, de cancer du sein et de cancer des ovaires, une diminution des infections post-partum et une perte de poids plus rapide.

Un contraceptif

L'effet contraceptif de l'allaitement résulte de la succion prolongée sur les récepteurs sensoriels de l'aréole. Sans contraception, une femme qui n'allaite pas a en moyenne un enfant tous les 15 mois, alors qu'une femme qui allaite en a un tous les trois ans. Un comité d'experts de l'OMS (consensus de Bellagio,1988) a défini les conditions précises dans lesquelles l'allaitement maternel peut procurer un effet contraceptif équivalent à celui d'une pilule ou d'un stérilet : on appelle cela la "MAMA" : Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée (4 conditions : allaitement exclusif sans autre mode d'alimentation du bébé, pas d'intervalle de plus de six heures entre deux tétées, au moins 6 tétées longues ou 10 tétées courtes chaque jour de façon à ce que la stimulation du mamelon et de l'aréole dure quotidiennement de 60 a 90 minutes, pas de retour de couches).

Un régulateur d'appétit

« Il est assez bien établi que le lait humain consommé au tout début de la vie joue un rôle important dans le contrôle du poids des enfants et des adultes qu'ils deviendront », rappelle le Dr Sébastien Bouret dans son étude sur le sujet. Le lait humain contient des hormones régulatrices de l'appétit. De plus, les apports protidiques et caloriques des enfants allaités sont nettement inférieurs à ceux des enfants nourris au lait industriel. On sait maintenant qu'une surcharge protidique pendant la première année est corrélée à un risque plus élevé d'obésité précoce. L'allaitement exclusif long a un impact significatif sur la prévalence de l'obésité chez des enfants de 5 à 6 ans. Cet impact pourrait devenir, dans nos sociétés, un argument important de la promotion de l'allaitement.

Un hommage à la femme

Le lait maternel en remettant en question la perception du sein comme symbole érotique, valorise la femme et confirme sa capacité unique à prendre soin de son enfant de la meilleure façon possible. Il encourage la solidarité et la coopération entre les femmes. Il permet aussi, après une grossesse et un accouchement, de prendre du repos et de réduire son stress grâce à l'ocytocine (molécule de la famille des endorphines), une hormone qui se déverse dans le sang de la mère à chaque tétée.

De l'amour liquide

« L'enfant ne demande que trois choses : la chaleur des bras de sa mère, le lait de ses seins et la sécurité de sa présence. L'allaitement réunit les trois ». Cette citation célèbre du Dr Gantly Dick Read évoque un point essentiel. L'allaitement n'est certes pas la seule façon de répondre aux besoins de contact et d'attention du bébé, mais il a le mérite de favoriser naturellement un rapprochement particulier entre une mère et son enfant, sans même que l'un ou l'autre en soient conscients. C'est à force d'affection, de contact et de tendresse que le lien d'attachement se forme, petit à petit.

Un don pour l'humanité

Une étude publiée dans la revue médicale The Lancet du 29 janvier 2016 rapporte qu'aux États-Unis, *porter à 90 % le taux d'allaitement maternel des nourrissons de moins de six mois (contre 49 % aujourd'hui) économiserait au système de santé américain au moins 2,4 milliards de dollars (2,3 milliards d'euros) par an du fait de la réduction des maladies infantiles.* L'étude, agrégeant les données recueillies dans 164 pays, conclut que *généraliser l'allaitement maternel pourrait éviter, chaque année, la mort de 823 000 enfants de moins de cinq ans dans le monde,* en même temps que prévenir plusieurs pathologies infantiles. Cette pratique réduirait aussi de 20 000 le nombre annuel de décès par cancer du sein. Plus qu'une affaire de choix individuel, l'allaitement est une vraie question de santé publique à l'échelle planétaire !

CULTURE CONTRE NATURE

" Nous avons une culture de non-allaitement et de séparation depuis des siècles "

Interview de Marc Pilliot, pédiatre

70% des bébés français sont allaités à la naissance et, à 1 an, ils ne sont plus que 5,3%... Le lait artificiel remporte plus de succès que le lait maternel en France. Marc Pilliot, pédiatre et membre co-fondateur de IHAB France (Initiative Hôpital Ami des Bébés) apporte un éclairage sur la situation.

Le lait artificiel se rapprocherait de plus en plus du lait maternel. Est-ce la vérité ?

Le lait humain est inimitable et c'est bien plus qu'un aliment. Les industriels veulent à tout prix fabriquer un aliment équivalent, mais ils arrivent juste à créer des formules qui s'éloignent de plus en plus du lait de vache et qui sont bien loin de ressembler au lait humain. Au fil des découvertes scientifiques, ils ajoutent des nutriments pour être "au plus proche de la composition du lait maternel" mais ce sont des arguments marketing car en réalité, les multiples nutriments du lait humain agissent en synergie et ce fluide nutritionnel complexe reste encore un mystère pour nous.

Pourquoi y a t-il un taux si bas d'allaitement en France, l'un des plus bas d'Europe ?

Nous avons une culture de non-allaitement et de séparation depuis des siècles. Dès le 16ème siècle, avec l'« allaitement mercenaire ». Des nourrices quittaient la campagne et leur propre bébé pour « monter » à la ville, afin de nourrir les enfants des nobles et des riches bourgeois (dans environ 2/3 des cas, leur propre enfant mourait à la campagne). Puis, avec l'essor industriel, le phénomène des nourrices s'est étendu aux classes ouvrières pendant les 18ème et 19ème siècles, l'enfant était envoyé à la campagne, mais les voyages dangereux et l'état sanitaire déplorable provoquaient environ 70% de mortalité. De ce fait, le principe des nourrices mercenaires a été interdit en Europe dès le début du 19ème siècle… sauf en France (jusqu'à la moitié du 20ème siècle). En raison de cette histoire très particulière, nous avons vécu une effroyable contradiction vers la fin du 19ème siècle : d'un côté, une mortalité infantile effrayante à cause du marchandage de l'allaitement et de l'autre côté, des enfants qui pouvaient rester près de leur mère grâce à la création de crèches et être nourri avec un lait de vache sain, grâce aux découvertes de Pasteur. Ainsi, dans l'inconscient collectif français, l'allaitement (par une nourrice) peut entraîner la Mort et le biberon (donné par la mère) permet la Vie. Nous sommes le seul pays au monde à avoir vécu une telle expérience.

Comment augmenter ce taux ?

En France, on est de grands cartésiens, obsédés par la maîtrise de la nature. Regardez les jardins à la française : il n'y a pas une feuille qui dépasse. En Angleterre, il y a de la fantaisie. En Italie, il y a de l'ouverture vers l'extérieur. Nos jardins à nous sont tirés au cordeau. On est comme ça depuis des siècles. *L'allaitement est un domaine dans lequel on est dans l'irrationnel, l'imprévisible : ça, en France on déteste !* Allaiter toutes les trois heures, dix minutes à chaque sein, ça oui ! On est dans cette culture là. Beaucoup de professionnels connaissent les bienfaits de l'allaitement maternel et encouragent les femmes enceintes à allaiter, mais sans savoir les aider après la naissance. Il en résulte des échecs, des impressions d'être forcées, des pertes de confiance en soi, puis finalement des refus d'allaiter lors d'une naissance suivante. Il ne sert à rien de chercher à augmenter à tout prix le pourcentage d'enfants allaités, mais il est fondamental que les femmes ayant choisi d'allaiter puissent mener à bien leur projet, sans difficulté et sans être confrontées à des conseils inadaptés. *Là encore, c'est souligner toute l'importance de l'information des parents et de la formation des soignants*

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 THOMAS



A la naissance, mon fils n'avait plus assez de force pour téter. L'allaitement a donc été difficile à démarrer. *Durant 3 semaines, après l'accouchement, j'ai été d'un fort soutien pour ma compagne par rapport à son allaitement car c'est quelque chose que je voulais autant qu'elle, voire plus.* Ma compagne a eu beaucoup de chance d'avoir trouvé une consultante en lactation qui lui a donné des clés afin de se battre pour que la connexion mère-enfant s'établisse. L'allaitement a commencé avec un dispositif d'aide à l'allaitement (DAL). Le plus difficile pour nous, ça a été les nuits. Dès que notre enfant se réveillait, j'allais le cherche dans son lit pendant que maman s'installait pour donner la tétée. Une fois la tétée terminée, je descendais à la cuisine laver le DAL afin qu'il soit prêt pour la prochaine tétée. Aucun de nous deux n'était frais la journée. La fatigue ne nous a pas fait rompre car nous avions un objectif et nous étions déterminés. Au bout de 3 semaines environ, ma compagne à décidé de faire confiance à notre fils et à son instinct. Elle a retiré le DAL et la magie a opéré: notre fils a fait sa première vraie tétée ! Puis il a dormi environ une heure contre mon torse avant d'en réclamer une autre. A ce moment-là, nous avons ressenti un grand soulagement et une grande joie. J*e me sentais fatigué par les nuits pratiquement sans sommeil mais qu'importe, le train ne passe qu'une fois pour l'allaitement !* Il était important pour moi de tout donner de ma personne afin de ne pas nourrir de regrets plus tard. D'autant plus que nous ne voulons qu'un seul enfant car la survie de l'espèce n'est pas en danger.

Pour ma part, je suis convaincu à 200% que l'allaitement est et restera la solution la mieux adaptée en terme d'alimentation pour un bébé humain. De plus, je ne me voyais pas donner un biberon car, pour moi et selon le plan de la Nature, ce n'est pas mon rôle et de manière générale, je crois que ce n'est pas là où se trouve la place d'un père.

Vous êtes un papallaitant ? Rejoignez-nous sur www.papallaitants.fr

VU À LA TV

LETCHÉ

Allaiter en toute sérénité

Envie d'allaiter ?
Besoin de s'équiper ?





Dès maintenant
commandez **votre coffret** :
WWW.BBLETCHE.COM

Le cadeau idéal pour la future maman !

Pour que votre allaitement soit une réussite, BBLETCHÉ a regroupé les produits indispensables recommandés par les professionnels de santé.

Parce que s'informer, partager c'est réussir son allaitement, retrouvez sur le blog BBLETCHE/allaitement des vidéos, des documents , des associations ... Validés par des professionnels de santé.

Pour plus d'information : **09.51.60.38.65**