hot milk

magazine sur l'allaitement maternel

automne 2016

#5

GRATUIT



EDITO
BON ANNIV'
HOT MILK

DOSSIER
PORTAGE ET
ALLAITEMENT

À BOIRE ET À MANGER
QUEL LAIT
APRES 6 MOIS ?



BEBE NACRE

Coquillages d'Allaitement

Depuis 10 ans **BEBE NACRE** réalise des Coquillages d'Allaitement avec amour et précision. Les coquillages accompagnent les femmes dans la mise en route de leur allaitement de manière naturelle et confortable et sont d'un soutien précieux pour la prévention et le soin des crevasses.



Les coquillages sont le fruit d'un travail artisanal minutieux en plusieurs étapes et vérifications successives. « *Je veille à ce que les coquillages soient le plus doux possible et j'ai un grand plaisir à aider les femmes à les choisir* » précise Renata Rizck créatrice de la marque. Disponibles en trois tailles standards, les coquillages peuvent aussi être choisis sur mesure, selon les besoins particuliers de chaque femme. Cette option est disponible sur le site web ***« bebe-nacre.com ».*** **BEBE NACRE** apporte une attention particulière à chaque commande et offre un service après vente d'exception.



édito

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

JOYEUX ANNIVERSAIRE !

Un an déjà ! Un an de foi. Un an de joie à chaque nouvelle parution. Un an de travail acharné pour promouvoir l'allaitement au sein avec passion et rigueur. Un an de défis à relever pour parvenir à notre objectif sans subventions et avec très peu de soutien financier.

Hot Milk aujourd'hui c'est environ 300 diffuseurs dans toutes les régions de France, en Belgique, en Suisse, au Canada et dans tous les DOM ! Alors un grand merci à tout ceux qui y ont cru avant même que l'aventure ne commence. Vous avez été un précieux soutien en période de doute. Et merci à tout ceux qui suivent le mouvement, qui contribuent au contenu, qui trouvent l'initiative géniale, qui donnent envie d'aller de l'avant ! Merci pour vos messages encourageants, votre soutien sur la page Facebook, votre implication dans ce petit projet qui répond à un grand besoin de société. Merci aussi aux fidèles lectrices de Hot Milk !Quelle joie d'entendre nos diffuseurs nous dire que les magazines partent comme des petits pains et que ça aide vraiment les mamans et les papas sur le terrain ! **C'est pour vous qu'est né le magazine !** Merci également aux annonceurs qui ont investi dans la publicité. Sans vous, on n'en serait pas là ! Beaucoup de succès pour vous !

C'est avec un sentiment de mission accomplie qu'on continue avec des objectifs encore plus grands. Malgré tout. Malgré tous ceux qui pensent que c'est un combat inutile. Que l'allaitement est une question personnelle. Que c'est ultra culpabilisant de le défendre pour toutes celles qui n'allaitent pas. Nous on continue d'y croire et on continue à jouer notre rôle de média pour toutes celles et tous ceux qui n'ont pas les bonnes infos et pour les bébés, les plus grandes victimes de la désinformation. Alors champagne !Et en avant pour de nouvelles aventures !

Angélique Azélia Siar, rédactrice en chef

sommaire

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

8 REPORTAGE
Chiropraxie périnatale et allaitement

10 IL ÉTAIT UNE FOIS
La première tétée

11 BON PLAN
La recette du savon au lait maternel par Elios

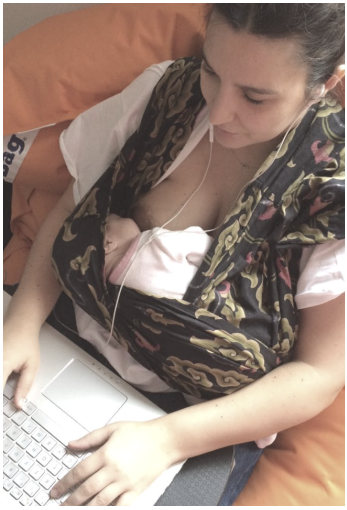
13 À BOIRE ET MANGER
Quel lait après 6 mois ?

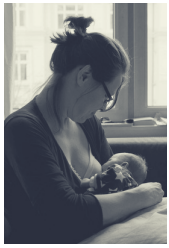
15 DOSSIER
Le port'allaitement
Interview de Catherine Gueguen

19 LE COIN DES PAPAS
avec www.papallaitants.fr
Le témoignage de Matthieu









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 :Céline Dalla Lana, Violette Langlin, Myriam Berger, , Angélique Siar.
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: Alena Kalchanka Art ,Heloïse Jacob, Les bébés des Capucines,HIPDysplasia , www.thebadassbreastfeeder.com Institute, "Hortense Allaitement Paul", Paul Cezanne, The Badass
Restons connectés :
Facebook: /hotmilkmag
Twitter:@hotmilkmagazine

quoi de neuf ?

ACTUS LACTÉES



NOUVEAU : hot milk chez vous

Recevez le magazine trimestriel dans votre boîte aux lettres pour seulement 12 euros par an, de quoi couvrir les frais divers. Il y a 5 abonnements à gagner à l'occasion de notre grande tombola de soutien au magazine. Retrouvez toutes les informations sur la page d'accueil du site web.

*** www.hotmilkmagazine.com**

INSOLITE: portage de jumeaux



VIJA DESIGN, entreprise spécialisée dans la création de vêtements pour le peau-à-peau, propose une première mondiale : des bandeaux et vêtements peau-à-peau pour jumeaux. Testés en unités mère-enfant, leur usage reste confortable avec des bébés de gabarits différents. Tissu oko-tex et fabrication éthique.

*** www.vija-design.eu**



LECTURE : incontournable

Le guide de l'allaitement naturel écrit par Ina May Gaskin, sage femme, est un ouvrage incontournable pour les futures mères comme pour les professionnels de la santé : toutes les situations possibles y sont envisagées, tous les conseils y sont donnés pour faire de l'allaitement une expérience heureuse, aussi bien pour la mère que pour son enfant. Ce livre, élégamment écrit, comporte aussi un annuaire international d'adresses utiles, le MamaScope.

Le Guide de l'allaitement naturel - Nourrir son enfant en toute liberté, d'Ina May Gaskin
*** www.mamaeditions.net**

L'AVIS DE LA SAGE FEMME

Céline Dalla Lana

Dois-je laisser mon bébé pleurer ?



« Ne laisser jamais pleurer les bébés ! » C'est la conclusion des études menées sur les conséquences de cette habitude sur le développement de l'enfant. En effet, le fait de laisser les bébés pleurer génère un stress très important. Ceci a été mesuré par le taux de cortisol (hormone de stress) qui est anormalement élevé chez les enfants que l'on laisse pleurer jusqu'à ce qu'il se rendorment par exemple. Ces taux de cortisol restent d'ailleurs anormalement élevés pendant le sommeil, même si les enfants s'endorment sans pleurer au bout de quelques jours. Or on sait que le cortisol nuit au bon développement du cerveau. Par ailleurs, ne pas répondre aux besoins de sécurité des enfants avant l'âge auquel il sont capables de différer leur demande (cet âge est en moyenne 3 ans) rend les constitution de la confiance en soi plus délicate et pourrait avoir des répercussions sur la personnalité même de ces enfants jusqu'à l'âge adulte (adultes peu sûrs d'eux, ayant des difficultés à gérer le stress ou même dépressifs dans certains cas). Certains bébés pleurent plus que d'autres. Dans tout les cas, les pleurs des enfants doivent être accompagnés : c'est à dire qu'il ne faut pas les laisser pleurer seuls et encore moins les isoler parce qu'ils pleurent. Quand un enfant pleure c'est qu'il a quelque chose à exprimer et les parents ont tout intérêt à partir à la recherche du message caché, pour leur bien-être et pour celui des enfants. A ce propos je conseille souvent la lecture du livre " Pleurs et colères des enfants et des bébés : Comprendre et répondre aux émotions de son enfant" de Aletha Solter aux Editions Jouvence.

LE SAVIEZ-VOUS ?

RÉCEMMENT, APRÈS AVOIR OBSERVÉ QUE LA PLUPART DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES ÉTAIENT ACIDOGÈNES ET FAVORISAIENT LE DÉVELOPPEMENT DES CARIES IN VITRO, DES CHERCHEURS ONT DÉMONTRÉ QUE LE LAIT HUMAIN N'AVAIT PAS CES PROPRIÉTÉS ET N'ÉTAIT PAS CARIOGÈNE. MÊME APRÈS UNE EXPOSITION IN VITRO DE 12 SEMAINES, LE LAIT MATERNEL SEUL NE CAUSAIT AUCUNE CARIE, À MOINS QU'ON LUI AJOUTE UNE SOLUTION DE 10% DE SUCROSE.

LE SALON baby®

Le Salon des futurs et jeunes parents depuis 1997

TOUT POUR LES PREMIERS PAS DE MES PARENTS

ANIMATIONS SPECTACLES

BABY RESTO OFFERT PAR HiPP BIOLOGIQUE

CONSEILS TESTS PRODUITS

INNOVATIONS ÉCHANTILLONS



CARRÉ NATURE du salon baby

en partenariat avec GOOD GOUT, babylonia, puérinature

sur les salons de Paris et Lille

PARIS Event Center - Porte de la Villette
7, 8 et 9 octobre 2016

LILLE Grand Palais - 22 et 23 octobre 2016

RENNES Parc des Expositions - Hall 8 - 5 et 6 novembre 2016

de 10h à 18h

INFOS - ANIMATIONS - EXPOSANTS

www.salonbaby.com

6€ DE RÉDUCTION POUR 2 ENTRÉES

ou 3 € de réduction par personne
prix normal : 11 € par personne
offre non cumulable

Le Roi des Comptines RÉMI

munchkin LATCH · KIABI la mode à petits prix · HiPP BIOLOGIQUE · Mont Roucous · natalmarket.com · PARENTS www.parents.fr · téva · mimi

TEXTOCOM - Photos non contractuelles - Crédits photos : Cortis Images - Ed Resp. : FAMILY PROMOTION SARL - 146 rue de la Libération 38300 Bourgoin Jallieu.

CHIROPRAXIE PÉRINATALE ET ALLAITEMENT : AU CŒUR D'UNE CONSULTATION

LA CHIROPRAXIE EST UNE PROFESSION DE LA SANTÉ ENCORE PEU CONNUE EN FRANCE DANS LE DOMAINE DE LA PÉRINATALITÉ. C'EST UNE DISCIPLINE QUI A POUR OBJET DE DÉTECTER, DE CORRIGER ET DE PRÉVENIR DES DYSFONCTIONNEMENTS NEURO-MUSCULO-SQUELETTIQUES, ET LEURS EFFETS SUR LA SANTÉ HUMAINE. ELLE INTÈGRE LE SYSTÈME NERVEUX, CONSIDÉRANT L'ÊTRE HUMAIN DANS SA GLOBALITÉ ET EN TENANT COMPTE DE SES POUVOIRS NATURELS DE RÉCUPÉRATION. DÈS LORS, IL N'EST PLUS SIMPLEMENT QUESTION DE MANIPULATIONS ARTICULAIRES, MAIS D'AJUSTEMENTS.

Nous avons assisté à une consultation chiropratique : une maman allaitante et son bébé au cabinet de Chloé Blanchard situé à Nice.

Dans le cabinet de Chloé Blanchard, la consultation débute par une anamnèse, au cours de laquelle la chiropracteur pose une série de questions précises concernant les symptômes, les antécédents et d'autres détails s'avérant déterminants. « Tout est lié. Le cerveau, la moelle épinière, les nerfs, les organes, la peau, etc. Un dysfonctionnement neuro-musculaire ou articulaire peut entraîner des troubles fonctionnels locaux ou à distance », explique Chloé. De par sa formation, elle dispose de nombreux moyens pour détecter, corriger par des ajustements et ainsi aussi prévenir des troubles réversibles du système neuro-musculo-squelettique. La chiropraxie s'adapte à l'individualité et à la particularité de chaque patient.

En ce jour, c'est Aura qui est venue consulter en famille. La naissance de Léon, 5 semaines, s'est parfaitement déroulée sans péridurale. Durant sa grossesse, Aura était déjà venue consulter. Une consultation qui fait sens, car le corps de la femme enceinte subit de nombreux et rapides changements : variations physiologiques au niveau des articulations, du dos, du déplacement du centre gravité et de la prise de poids. Ainsi la chiropraxie propose d'aider les futures mères à bénéficier d'un meilleur confort de vie, des bienfaits qui s'étendent à l'accouchement en lui-même et aux semaines suivant le postpartum. Les questions concernant Léon visent plus précisément l'accouchement, le nombre de tétées, la position de sommeil, les régurgitations, les pleurs, etc. Pour Léon, la tétée se passe bien, si ce n'est qu'il a parfois du mal à déglutir la quantité de lait maternel. Autre observation de sa maman : sa tête penche, surtout pendant son sommeil, toujours à gauche.

Constatations

Chloé Blanchard détecte chez Léon une hypertonicité. « Pour le nouveau-né, l'accouchement s'avère dans de nombreux cas assez traumatisant pour le corps. Une trop grande pression au niveau de la jonction entre la tête et le cou à la naissance induit souvent un bébé très tonique par la suite », décrit la chiropracteur en expliquant sa démarche. Des troubles au niveau des muscles de mastication et de la déglutition peuvent alors altérer la qualité de la succion. C'est principalement au niveau de la tête et plus spécifiquement de la base du crâne que différents

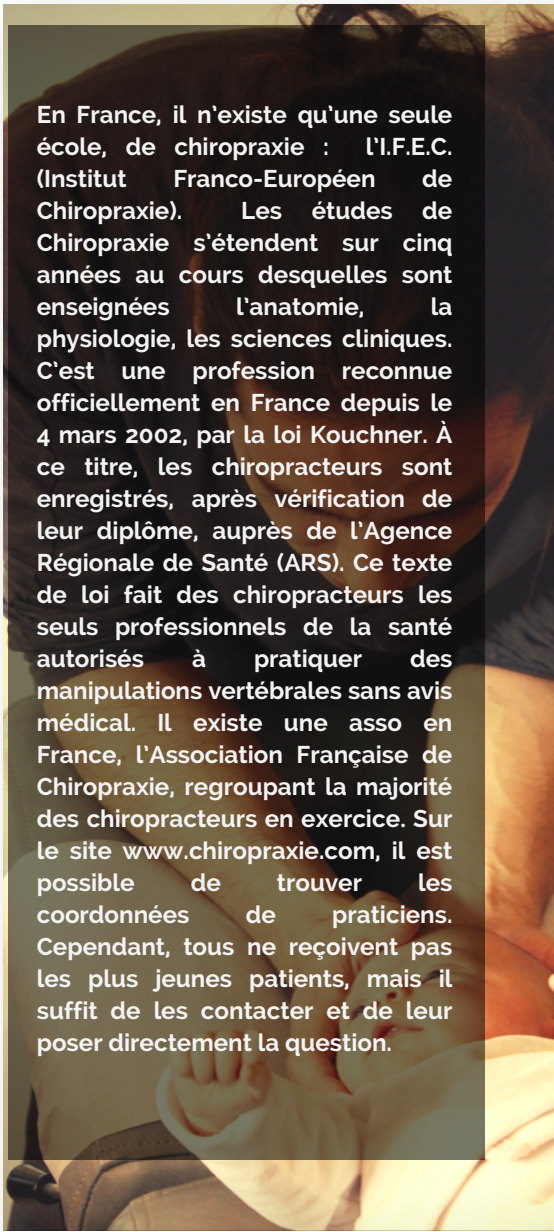
dysfonctionnements peuvent être observés. Des détails infimes, comme la forme de la tête, un œil plus fermé que l'autre, un sourcil plus haut que l'autre, des narines inégales ou encore le nouveau-né n'acceptant pas de manière égale l'allaitement des deux seins. Autant de symptômes qui entraînent des excès de tensions musculaires et un enchaînement de répercussions sur la bonne respiration du bébé, sur sa digestion, sur le système de régulation du stress ou même l'apprentissage de la marche. En observant le crâne de Léon, en le palpant, La praticienne constate que l'occiput subit une tension à gauche. La mâchoire s'en trouve légèrement déplacée, pouvant entraîner des conséquences sur l'oreille interne, la déglutition, une langue trop tonique et trop courte. Chloé parle alors de subluxations chiropratiques (perturbations réversibles du système neuro-musculo-squelettique).

Ajustements

Dans un premier temps, elle examine la maman. En soulevant les bras et les jambes, en tournant la tête de la patiente, en observant la mobilité de son bassin et de sa colonne vertébrale, elle teste si les mouvements du corps sont symétriques. Elle vérifie les articulations, la longueur des membres, pour détecter des différences de tensions. Aura ressent une douleur dans le bas du dos et au niveau du nerf sciatique : « Ce sont des conséquences de perturbations posturales pré-existantes s'exacerbant en position d'allaitement », constate Chloé. Cette dernière lui prodigue des conseils puis effectue les ajustements en exerçant différents types de manipulations aux extrémités des membres, à sa colonne vertébrale et des stimulations diverses. Le temps de récupération est inversement proportionnel à l'âge : plus l'enfant est jeune, plus la récupération sera rapide. « Chez le bébé, la chiropraxie s'avère d'autant plus facile qu'il n'est pas encore totalement soumis à la gravité

», explique Chloé. De même pour le nombre de visites, qui dépendra de l'état général, de l'âge du patient et de la sévérité des symptômes. :

Au tour de Léon. Chloé l'allonge sur sa maman. Elle traite Léon en rééquilibrant les excès de tensions par des stimulations à des endroits précis. Le bébé ne pleure pas, ne semble ni impressionné, ni perturbé. La séance est indolore. Et une fois dans son couffin, Léon s'endort tranquillement. Sa tête repose paisiblement sur le côté droit. Sa famille n'en revient pas.



En France, il n'existe qu'une seule école, de chiropraxie : l'I.F.E.C. (Institut Franco-Européen de Chiropraxie). Les études de Chiropraxie s'étendent sur cinq années au cours desquelles sont enseignées l'anatomie, la physiologie, les sciences cliniques. C'est une profession reconnue officiellement en France depuis le 4 mars 2002, par la loi Kouchner. À ce titre, les chiropracteurs sont enregistrés, après vérification de leur diplôme, auprès de l'Agence Régionale de Santé (ARS). Ce texte de loi fait des chiropracteurs les seuls professionnels de la santé autorisés à pratiquer des manipulations vertébrales sans avis médical. Il existe une asso en France, l'Association Française de Chiropraxie, regroupant la majorité des chiropracteurs en exercice. Sur le site www.chiropraxie.com, il est possible de trouver les coordonnées de praticiens. Cependant, tous ne reçoivent pas les plus jeunes patients, mais il suffit de les contacter et de leur poser directement la question.

il était une fois...

LA PREMIÈRE TÉTÉE

Les débats étaient acharnés au XVIIIe siècle entre les partisans d'un **jeûne pouvant aller de 24 heures à 20 jours** pour le nouveau-né et ceux qui conseillaient la mise au sein rapide de l'enfant. On préconisait le plus souvent le jeûne car on pensait que les écoulements de sang de la mère, les premiers jours rendaient le colostrum mauvais. On pensait également que le lait maternel pouvait être indigeste les premiers jours après la montée de lait. Ces croyances héritées des médecins de l'antiquité laissaient à penser que le colostrum était empoisonné, une sorte de lait altéré, impropre à la consommation. Ce liquide de couleur jaune orangé était aussi tenu responsable de la jaunisse des nouveaux nés (ictère). Certains médecins reconnaissaient que le colostrum avait des propriétés purgatives nécessaires pour la prompte expulsion du méconium, mais, la majorité restait persuadée de la supériorité des médicaments purgatifs tels que le vin chaud sucré ou le sirop de chicorée à la rhubarbe. **Il était aussi courant de donner au nourrisson de l'eau miellée ou du miel tiède mélangé à du lait de chèvre**. La pratique de retarder la première mise au sein de plusieurs jours entraînait des engorgements fréquents chez les mères, traités dès le 18ème siècle par les premiers tire-lait : des ventouses plongées dans de l'eau bouillante, puis appliquées sur les seins (il faudra attendre la fin du 19ème siècle pour voir apparaître les tire-lait à réservoir). Au XIXème siècle les scientifiques ont commencé à faire parler les statistiques de mortalité infantile : elle est de 71.5% mais seulement de 15% pour les enfants nourris au sein de leur propre mère dès la naissance. Malgré ces avancées on reviendra au jeûne systématique des nouveau-nés au XXe siècle et on leur donnera de l'eau sucrée pendant un ou plusieurs jours, pratique qui restera en vigueur en France jusqu'aux années 70.



RAPPEL: Le colostrum est la substance liquide jaunâtre que les seins sécrètent juste après la naissance du bébé. Il est hautement nutritif et riche en propriétés anti-infectieuses. Les cellules vivantes, les immunoglobulines et les anticorps présents dans le colostrum constituent la première immunisation de l'enfant. Dans de nombreuses sociétés, on différencie le colostrum du lait maternel du fait de sa couleur et de sa consistance crémeuse, et sa grande valeur pour le bébé n'est pas universellement reconnue. Il y a des régions dans le monde où les mères ne donnent pas le colostrum à leur bébé. Elles attendent la vraie montée de lait avant de les nourrir. Certaines mères (et grands-mères) pensent qu'il faut donner au nouveau-né d'autres liquides ou d'autres aliments durant les tout premiers jours. Cela peut être du thé en Inde, du jamus en Indonésie (une potion médicinale traditionnelle), de l'eau sucrée ou des solutions de glucose dans de nombreux hôpitaux occidentaux. Ces aliments ne sont pas nécessaires, et ils sont même contre-indiqués.

BON PLAN

ELIOS VOUS DÉVOILE SA RECETTE DE SAVON AU LAIT MATERNEL

Saponifié à Froid !



AVANT DE COMMENCER:
La soude est à manier avec beaucoup de précaution: manches longues, pantalon et chaussures fermées pour éviter tout contact avec la peau.
Assurez-vous de n'avoir rien ni personne qui vous dérangerons (pas d'enfants aux alentours, pas de téléphone)
Préparez à l'avance tout ce dont vous aurez besoin : pesez tous vos ingrédients, et sortez les moules.

Les Accessoires

- Un Tablier
- Des Lunettes de protection et Gants - *Indispensables !* -
- Une Balance
- Un Moule (Moule à gâteau en silicone alimentaire, rectangulaire ou individuel)
- 2 Casseroles en Inox
- Un Fouet
- Un Mixeur éléctrique
- Un Thermomètre
- Un Couteau de Cuisine

Ingrédients :

- 276 gr de beurre de Coco Bio
- 258 gr d'huile d'Olive Bio
- 190 gr d'huile d'Onagre Bio
- 106 gr de Soude Caustique - *précisément* -
- 229 gr d'Eau de source
- 38 gr de Cire d'abeille
- 10 gr du Lait de votre choix (Lait de jument, de chèvre, ou Lait Maternel)

1 Mettre vos gants de protection, les lunettes et le tablier
Dans une casserole, faites fondre le beurre de Coco et la cire d'abeille à 70°c maximum ;
puis versez les huiles liquides d'Olive et d'Onagre.
Remuez doucement et laissez refroidir.

2 Allumez votre hotte aspirante.
Disposez l'eau dans une seconde casserole. Versez la soude caustique «en pluie» dans cette eau.
⚠ (Attention : jamais l'inverse ! sous risque de projection de soude caustique)
La réaction dégage de la chaleur ; Soyez très prudent, le mélange est caustique*. Remuez délicatement.

3 Lorsque les deux mélanges sont à 45°c, versez doucement la solution eau-soude dans le mélange d'huiles végétales et mélangez au fouet.

4 Remuez à l'aide d'un mixeur jusqu'à l'apparition d'une trace légère sur la surface due à l'épaississement du mélange: la saponification à froid commence.
Ajoutez alors le lait de votre choix

5 Versez la «pâte» obtenue dans un moule en silicone. Couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer 24h à 72h. Démoulez le bloc et coupez vos savons à la taille désirée, à l'aide d'un couteau de cuisine.

6 Laissez sécher vos savons 6 semaines minimum avant utilisation.
Testez au pli du coude avant d'entamer son usage.

Vous obtenez des savons naturels qui conservent toute leur glycérine végétale pour choyer la peau de toute la famille.

* En cas de projection de soude ou de savon encore liquide sur la peau, rincez immédiatement avec de l'eau puis avec du vinaigre

ELIOS-COSMETIQUE.COM

ELIOS
Bien plus qu'un Savon

8% de SURGRAS
A faire à la maison !

Miss&Cie

Accessoires textiles multifonctions pour 0-10 ans



Fabrication Normande à retrouver sur le site

www.missetcie.fr

et nos boutiques distributeurs



QUEL LAIT APRÈS 6 MOIS ?

Beaucoup de personnes pensent que la pratique de l'allaitement serait inutile après 6 mois car, à partir de cet âge, le lait maternel ne conviendrait plus au bébé. Les recommandations de l'OMS sont pourtant claires : à partir de 6 mois, associé à la diversification alimentaire, l'allaitement peut être poursuivi jusqu'à l'âge de deux ans…. et davantage si la mère le souhaite et ce dans l'intérêt de l'enfant.

L'allaitement quand il se prolonge au-delà de 6 mois est extrêmement mal perçu dans notre société. Les mères qui ont fait ce choix sont jugées sans ménagement.

Pourtant, le lait maternel est le seul aliment parfaitement adapté à la croissance et au développement du nouveau-né. Les industriels s'en inspirent d'ailleurs pour inventer des formules en vue de le remplacer, ce qui est impossible : le lait humain est si complexe qu'il est inimitable. Puisque le lait reste un aliment essentiel qui assure une partie des besoins énergétiques de l'enfant entre 12 et 36 mois (40 % entre 12 et 18 mois, environ 35 % entre 18 et 24 mois et 30 % entre 24 et 36 mois), pourquoi dénigrer le lait maternel ?

Idées reçues et marketing

La majorité des idées reçues qui circulent sur la qualité du lait humain passé six mois, sont souvent véhiculées par le marketing agro-alimentaire. Même si l'allaitement est toujours évoqué sur les sites de grandes marques de laits de substitution (recommandations de l'OMS à l'appui), les "préparations de suite" (après 6 mois) et surtout les « laits de croissance » (à partir de 12 mois) sont décrits comme étant « une alternative au lait maternel », « une solution pour les petits entre 1 et 3 ans », « enrichis en fer et autres vitamines et minéraux nécessaires pour couvrir les besoins de l'enfant ». Résultat sans surprise ; entre 1997 et 2005 en France, la consommation de lait de croissance a été multipliée par deux pour les 1-2 ans et par huit pour les 2-3 ans… En parallèle, la plupart des études les plus rigoureuses révèlent que le recours au lait

de substitution est associé à un développement cognitif inférieur et que cet effet serait plus important si l'enfant est né avant terme ou de petit poids. Il entraîne une croissance accélérée pendant la première année, laquelle pourrait favoriser le développement de maladies chroniques plus tard et il semble associé à un développement moteur et psychomoteur moindre, ainsi qu'à une fréquence plus grande de problèmes d'orthodontie et de carie du jeune enfant.

Plus qu'un aliment

Autre aspect non négligeable : tous les produits commercialisés en vue de remplacer le lait maternel sont uniquement de la nourriture, alors que le lait maternel est bien plus que cela. Il contient des facteurs immunologiques qui aident à protéger le bébé. Ces facteurs immunologiques sont d'ailleurs présents en plus grande quantité pendant la deuxième année que pendant la première. Comme le souligne l'Organisation Mondiale de la Santé, l'allaitement maternel permet de nouer des liens physiques et émotionnels uniques, bénéfiques pour la santé à la fois de la mère et de l'enfant. Ce corps à corps permet à la mère de s'instaurer dans son rôle de mère."

Comme quoi, allaiter après six mois est loin d'être une lubie. Les mères qui ont fait ce choix se soucient réellement du bien-être et de la santé de leur enfant dans sa globalité. Pendant ce temps, les autres mammifères ne subissent aucune pression sociale et sèvrent leur progéniture naturellement… quand leurs petits sont suffisamment grands pour s'en passer. Il n'y a que l'être humain qui nourrit ses petits avec le lait d'une autre espèce, s'éloignant ainsi de la norme et de la Nature.





Il existe très peu d'études sur la composition du lait maternel après 23 mois. Cela ne signifie pas que, passé cette date, le lait perde sa valeur nutritionnelle. Bien au contraire. Il sera toujours plus adapté que tout autre lait végétal ou animal.

dossier



PORTAGE ET ALLAITEMENT
OU COMMENT FACILITER
L'ALLAITEMENT AU QUOTIDIEN ?

Pour Héloïse, la maman sur la photo, le portage a été LA solution. En plein port-allaitement de son bébé de deux mois, elle a trouvé ce qui lui convenait le mieux pour une reprise du travail sans pression... Elle a pu par la même occasion être plus disponible pour s'occuper de sa fille de 4 ans et demi. « Pour la petite histoire, l'écharpe est faite maison. Deux boucles que j'enfile en croisé, chacune sur un bras. Pas de nœud, rien à attacher. Et mon bébé bien installé pour téter ». Quelles sont les différentes façons de porter son bébé tout en allaitant ? Quel moyen de portage choisir ? Quelles sont les règles à respecter ?

PORTEURS ET PORTÉS

ENVISAGER LE BÉBÉ HUMAIN SOUS L'ANGLE DE LA NATURE PEUT NOUS AIDER À MIEUX COMPRENDRE SON BESOIN D'ÊTRE PORTÉ. LES BIENFAITS QUI EN DÉCOULENT SONT MULTIPLES.

Quel est le point commun entre un koala, un kangourou et un humain ? Ils font tous les trois partis de la classe biologique des « porteurs (et portés) », les deux autres types étant les « nidicoles » (qui, comme les oiseaux, se développent dans un nid) et les « nidifuges » (ceux qui n'ont pas de refuge). Contrairement aux autres catégories, les petits portés (en particulier, nos bébés) naissent dans un état d'inachèvement et d'immaturité cérébrale et physique important : l'être humain vient au monde avec un cerveau dont la taille fait à peine 25% de celui d'un adulte (80% en moyenne chez les bébés animaux). Il y aurait donc toute une période de "grossesse ex utero" s'étalant sur une année, où le bébé sera dépendant de sa mère et aura grand besoin de contact et de chaleur, indispensables au bon développement de son cerveau et de son être tout entier. La voix de sa maman, son odeur, son souffle, son rythme cardiaque sont autant de repères qui lui rappellent la vie intra-utérine.

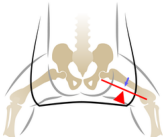
Le portage favorise ces sensations. Cette façon de materner que l'on retrouve partout sur notre planète, depuis toujours, et qui utilise différents dispositifs suivant le milieu et la culture, permet aux mères d'avoir les mains libres tout en prenant soin de leurs petits.

Les bienfaits du portage

Porter son bébé autrement que dans ses bras est vraiment une façon de se simplifier la vie et… l'allaitement ! La naissance d'un enfant bouleverse les habitudes. Beaucoup de mamans se plaignent au tout début de ne pas pouvoir poser leur bébé, de passer leur journée à allaiter, attendant désespérément le retour du papa pour prendre une douche et un semblant de repas. C'est là que le portage peut être intéressant, tant pour le porteur que pour le porté. Il rassure le bébé et calme ses pleurs, facilite la digestion (soulage les coliques) et le sommeil, stimule le développement cognitif et moteur du bébé ainsi que son système vestibulaire (partie de l'oreille interne qui donne le sens de l'équilibre) par les mouvements du porteur ainsi que ses bruits (cœur, respiration), régule la température de son corps, aussi bien lorsqu'il fait froid qu'en cas de canicule… Côté porteur, il permet à la maman de donner le sein tout en vaquant à ses occupations. C'est aussi un excellent moyen économique et pratique pour les deux parents de nouer des liens avec leur bébé.

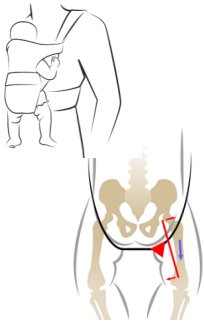
PHYSIOLOGIQUE





Dans un moyen de portage physiologique, le bassin basculé vers l'avant, le bébé sera soutenu par sa base et pourra conserver cette position arrondie qui lui est naturelle en attendant la fin de son développement.

NON PHYSIOLOGIQUE



Dans un porte-bébé classique, un bébé ne peut pas arrondir son dos. Reposant sur son entre-jambe, il doit utiliser ses muscles immatures pour soutenir sa colonne vertébrale.

L'ECHARPE



LE RING SLING



LE RING SLING
EN BERCEAU



LE PORTE-BÉBÉ
PHYSIOLOGIQUE (JPMBB)



PORTAGE OUI MAIS PHYSIOLOGIQUE

S'INTÉRESSER À LA PHYSIOLOGIE DU NOURRISSON LORS DU PORTAGE EST IMPORTANT PARCE QU'IL EST PRIMORDIAL POUR SON DÉVELOPPEMENT DE RESPECTER SA POSITION NATURELLE.

Il est très inconfortable pour un bébé d'être installé en suspension sur ses parties génitales. De plus, l'articulation de sa hanche est encore immature : le cartilage permettant au fémur de se placer correctement met plusieurs mois à apparaître. Les bébés naissent également avec un dos courbé. Pendant l'évolution de neuf mois dans le ventre de la mère, une colonne vertébrale courbée était la position parfaite (cyphose totale). Ensuite, la colonne vertébrale s'allonge lentement : un processus qui dure toute la première année et qui s'achève quand l'enfant arrive à se tenir debout et commence à marcher. Un bon portage doit prendre en compte tous ces critères et respecter la position naturelle (position fœtale : dos arrondi, bassin basculé et genoux relevés)

.Des règles de sécurité son également à respecter lors du portage dès la naissance : il doit être vertical, les voies aériennes de bébé dégagées, le visage découvert, l'ensemble de sa base doit être soutenue (cuisses/fesses/bassin), sa tête doit être à portée de bisou, dans l'alignement de son tronc et les mains près de son visage. Il est important de porter en état de vigilance (attention aux médicaments provoquant une somnolence) mais aussi d'adapter ses activités (pas de vélo, d'escalade, de ski...)

Un choix large

Il existe toute une panoplie de moyens de portage physiologiques qu'il est possible d'utiliser pour allaiter son bébé en toute sérénité (et sécurité), partout et en toute discrétion. L'écharpe bien sur, tissée ou extensible, incontournable par sa polyvalence permet de porter le bébé dès la naissance tout en respectant sa physiologie. En position berceau (que l'on préconise pour les nourrissons et les premiers mois de vie car elle permet une meilleure installation au sein) ou en décalant simplement bébé dans l'écharpe tout en gardant sa position initiale (quelle que soit la position adoptée pour la tétée de bébé, le réinstaller en position verticale une fois celle-ci terminée pour sa sécurité, même s'il s'endort au sein). D'autres familles de porte-bébés permettent l'allaitement : Mei tai, Rebozo, tube, Ring sling.... C'est une question de ressenti. Il faut surtout se sentir à l'aise et veiller également au confort du bébé. On peut utiliser un bon moyen de portage mais de la mauvaise façon. Des monitrices de portage certifiées se feront un plaisir de vous aider et de vous accompagner dans l'installation de votre nouveau né, bébé ou bambin lors de la mise au sein.

BESOINS AU CAS PAR CAS

" L'essentiel pour que l'enfant s'épanouisse est que le parent se sente bien (...)"

Interview de Catherine Gueguen pédiatre

Pour le Dr Catherine GUEGUEN pédiatre spécialisée dans le soutien à la parentalité, le portage est un moyen non négligeable de combler les besoins du bébé, mais pas seulement...

Sur le long terme en quoi est-ce réellement important de répondre aux besoins de son bébé ?

Tous les êtres humains ont le besoin fondamental d'être compris et aimé. La particularité du tout petit est d'être très fragile et très immature. La peur, l'angoisse, la tristesse, la colère le submergent très vite. Il a donc un besoin immense d'être compris, rassuré, sécurisé, consolé et aimé tel qu'il est. Prendre le temps de câliner son enfant, de l'avoir dans les bras, donne du plaisir et du bien-être aussi bien à l'enfant qu'aux parents. Dans ces circonstances, l'enfant et le parent sécrètent cette molécule essentielle appelée ocytocine, molécule du lien avec les autres, de l'empathie, de l'amour, de l'amitié, de la confiance, de l'altruisme, de la coopération, Très récemment deux chercheurs ont montré que le contact affectueux, tendre active un certain nombre de structures cérébrales et permet au cerveau de bien se développer.

Le portage semble vraiment être LA solution à conseiller à tous les parents étant donné que les petits humains sont fait pour être portés. Qu'en pensez-vous ?

A chaque parent de trouver ce qui convient le mieux à lui et à son enfant, de trouver le temps qu'il consacre au portage dans une journée, et durant lequel lui et son enfant sont heureux ensemble. Certains parents apprécient beaucoup le portage, ils aiment ce contact avec leur enfant. D'autres parents ont mal au dos, trouvent cela inconfortable et préfèrent la poussette. Pas de culpabilité ! Du moment que le parent et l'enfant se retrouvent pour des moments d'affection, d'échanges, de sourire tout ira bien pour l'enfant. Le portage ne remplacera jamais les moments où les parents prennent le temps d'être totalement présents à leur enfant. L'essentiel dans une relation est de tenir compte des besoins de l'autre. Les besoins sont changeants et variables au cours d'une journée. En grandissant, le portage en permanence pose question. Le bébé a toujours besoin évidemment de moment de tendresse, d'être câliné, aimé. Mais un enfant de quelques mois a aussi besoin de moment de liberté, d'espace, d'être autonome dans ses gestes, de changer de position. L'enfant a vraiment besoin que l'adulte tienne compte de ce qu'il exprime. Ce qui plaît à l'adulte n'est pas nécessairement ce qui convient à l'enfant. L'adulte attentif à son enfant lui demande son avis, comprend quand il manifeste le désir de bouger, d'être porté autrement ou de ne pas être porté.

Beaucoup de mamans ont un sentiment de perte de temps les premiers mois qui suivent la naissance. Quel conseil leur donneriez-vous ?

Etre parent demande beaucoup d'affection, d'énergie, de temps. L'essentiel pour que l'enfant s'épanouisse est que le parent se sente bien et trouve son propre équilibre. Quand le parent se sent mal, il transmet sans le vouloir sa tension à son enfant, véritable éponge émotionnelle. Il est indispensable que le parent trouve des moments où lui se ressource, où il prend soin de lui. Il n'existe pas de recette, à chacun de découvrir ce qui lui fait du bien en veillant bien à ne pas s'isoler : voir des amis, se reposer, avoir une activité physique, artistique, se balader, méditer etc.....



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 MATTHIEU

Après notre coup de foudre, nous n'avons pas attendu longtemps avant de parler bébé. Si vite même qu'on s'est donné un peu de temps "pour voir". Quatre mois. Pendant ces quatre mois, il y a eu une discussion, un soir. On parlait de généralités sur les enfants et j'ai évoqué l'idée de préparer et de donner un biberon. Ça me paraissait comme une évidence que ça arriverait et je me rappelle l'expression qu'elle a eu quand elle a m'a dit : "Je voudrais l'allaiter si tu n'y vois pas d'inconvénient". C'était dit avec calme, de façon posée mais déterminée. J'ai eu un sentiment que j'imagine beaucoup de futurs papas avoir : celui de ne pas pouvoir nourrir mon enfant, de ne pas pouvoir créer de lien, d'être mis de côté. Heureusement ça n'a duré que quelques instants car nous avons commencé à en parler. Elle m'a m'expliqué que la paternité ce n'est pas juste donner des biberons. Depuis longtemps, elle fréquentait un forum de maman sur Internet, en tant qu'observatrice, et je savais qu'elle avait beaucoup de connaissances sur le sujet. Je lui ai fait confiance, sans trop poser de questions. Entre ce moment et la naissance de mon fils, nous avons fréquemment parlé de l'allaitement et j'ai lu tout un tas d'article sur le sujet, qu'elle me partageait, ou que je trouvais moi-même. A côté de ça, il fallait préparer l'arrivée du bébé, matériellement et psychologiquement. Et j'ai compris que si l'allaitement reste un domaine maternel, il reste des tas de trucs pour le papa !

Mon rôle dans l'allaitement serait surtout un rôle de support pour ma femme. La rassurer, faire avec elle les meilleurs choix, reconnaître les mauvais (ne pas culpabiliser dessus !).

Dans le vif du sujet

Au début de sa vie, mon fils était très souvent au sein. Besoin de contact ou bien grosse faim (il était grand, il fallait le remplir !), on est monté à une vingtaine de tétées par jour ! Et quand ça se passe chez les grands-parents, forcement, ça se voit et on sent les questions se poser dans la tête des gens. Pendant ces moments, il faut se serrer les coudes, car on n'a pas encore confiance en nous en tant que parents. Soyons honnêtes, il y a des trucs tellement pratiques avec l'allaitement : le fait de ne jamais avoir à se compliquer avec les préparations de biberons, de réchauffage, etc. Le premier qui a fait ses nuits... c'est moi ! Parce que je n'avais pas besoin de me lever : allaitement + cododo + couche à la bonne taille, c'est l'assurance d'une nuit complète pour le papa ! J'ai donné deux fois le biberon (de lait maternel, évidemment) mais je l'ai porté au sein de sa mère un nombre incalculable de fois ! Aujourd'hui il a 11 mois, toujours allaité, diversifié, 8 dents et tout va bien. Quand Loulou est arrivé, on s'est investi dans cet allaitement, pour le défendre (avec humour, c'est comme ça que ça marche le mieux), pour le faire durer tant que lui et sa mère en seront heureux. Et moi je suis devenu un défenseur convaincu de l'allaitement, parfois même plus que ma femme ! Vous êtes un papallaitant ? Rejoignez-nous sur www.papallaitants.fr

le billet !

TOMBOLA 2€

de soutien à votre magazine gratuit

hot milk

PLUS DE

100 LOTS

À GAGNER !

POUR MAMAN & BÉBÉ



TIRAGE SAMEDI 12 NOVEMBRE 2016

Envie de tenter votre chance ? RDV sur www.hotmilkmagazine.com