hot milk

magazine sur l'allaitement maternel

hiver 2016

#6

GRATUIT



REPORTAGE
ALLAITER
UN PRÉMATURÉ

DOSSIER
LES SEINS
DÉVOILÉS

À BOIRE ET À MANGER
DOUCEURS
GALACTOGÈNES

édito

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

PLAIDOYER POUR UNE IDÉE FOLLE

En pleine préparation du sixième numéro de Hot Milk, quelle ne fut pas ma surprise de recevoir un courrier électronique d'un de nos diffuseurs dont voici un extrait : "La fabrication du savon au lait maternel est pour nous totalement décalée et en inadéquation avec notre conception de la prise en charge de l'allaitement maternel".
Le genre de message qui pourrait être pris comme une critique, mais qui est en fait un formidable encouragement… Presque un compliment !
Hot Milk est un magazine décalé parce que tout est parti d'une idée folle : rendre l'information sur l'allaitement maternel gratuite et intéressante d'une façon nouvelle et en partant de rien. Alors oui, il est normal de tomber sur des sujets dont on ne soupçonnait même pas l'existence et c'est bien le but : bousculer les idées reçues, offrir de nouvelles perspectives, joindre l'utile à l'agréable, l'intello à l'esthétique, la science à l'art…
Hot Milk n'est ni une revue médicale, ni l'œuvre d'une équipe soignante. C'est un média indépendant qui n'a jamais eu la prétention de « prendre en charge » les mamans (et les papas) mais de les informer. Dans ce numéro d'hiver, on a pris la (folle) liberté de vous préparer un feu d'artifice pour finir l'année en beauté et démarrer la nouvelle avec le sourire ; un numéro plein de recettes, de témoignages, de conseils et d'infos qui raviront notre lectorat fidèle. **Puisque c'est l'époque des vœux, on vous souhaite une merveilleuse année 2017, pleines de pensées positives. Le même genre de mentalité qui vous fait voir les défis en opportunité (et les critiques en compliments…).** C'est aussi la période des résolutions. Les nôtres restent inchangées : multiplier les tirages et inonder le pays de notre folie… A bon entendeur ! Excellente lecture !

Angélique Azélia Siar, rédactrice en chef

sommaire

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

6 REPORTAGE
Allaitement et prématurité

7 IL ÉTAIT UNE FOIS
La promotion de l'allaitement

8 BON PLAN
Créer un bijou-souvenir avec son lait

9 À BOIRE ET MANGER
Douceurs galactogènes

11 DOSSIER
Les seins dévoilés
Interview de Laure Abensur

15 LE COIN DES PAPAS
avec www.papallaitants.fr
Le témoignage de Francis









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, Angélique Siar. Traduction du feuillet n°9b de Jack Newman traduit par Stéphanie Dupras p.4
Imprimerie : Print Carrier 3 Rue des Forgerons, 57000 Metz
Ce magazine est téléchargeable gratuitement en version PDF sur **www.hotmilkmagazine.com**

Crédits Photos: Kate Hansen, Ivan Dostal, Flickr, @trulymummy on Instagram,

Restons connectés :
Facebook: /hotmilkmag
Twitter:@hotmilkmagazine

quoi de neuf ?

ACTUS LACTÉES



NOUVEAU : un soin végétal

Mamilla offre une solution naturelle en cas de douleurs, d'irritation, de sécheresse et de crevasses des mamelons. Le baume et l'huile sont élaborés à l'aide d'ingrédients biologiques certifiés (beurre de cacao, huile de coco, d'amande douce et he de camomille) absolument sûrs pour l'enfant et très efficaces pour la maman. À tester ! Disponible en baume et en roll'on.

*** www.amanvida.fr**

LACTATION : inédit en France



More Milk Plus est un booster de lactation dont la réputation n'est plus à faire outre-Atlantique. Ces gélules végétaliennes (sans alcool, sans gluten, sans oeufs, sans poissons, sans noix, sans laitages) soutiennent la production de lait grâce à une synergie de quatre plantes bio : fenugrec (graines) charbon béni (feuilles), fenouil (graines) et ortie (feuilles) Disponible chez Almafil.

*** www.almafil.com**
*** 03.89.44.13.59**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Très peu de maladies de la mère nécessitent une interruption de l'allaitement. La plupart des infections sont causées par des virus. Dans la majorité des infections virales, la mère est contagieuse avant même de se rendre compte qu'elle est malade. Quand la fièvre (ou le rhume, l'écoulement nasal, la diarrhée, les vomissements, les éruptions cutanées, etc.) se manifeste chez la mère, l'infection a déjà été transmise au bébé. Comme l'allaitement protège le nourrisson contre l'infection, la mère doit poursuivre l'allaitement pour le protéger. Si le bébé tombe malade, ce qui est possible, il le sera moins gravement que s'il n'était plus allaité. Mais souvent, les mères constatent avec joie que leur enfant n'est même pas malade. Il a été protégé par le lait maternel. Les infections bactériennes (comme les streptocoques) ne posent aucun problème, elles non plus.

L'AVIS DE LA SAGE FEMME

Céline Dalla Lana

Puis-je de sevrer mon bébé la nuit ?

Voilà une question à laquelle il me paraît difficile de répondre par un simple « oui » ou « non ». En effet, tout dépend d'abord de l'âge de l'enfant ! Il est tout à fait normal pour un nouveau-né ou un jeune nourrisson de téter la nuit. Le sevrer la nuit fait courir de nombreux risques dont les principaux sont la baisse de lactation chez la mère par espacement des tétées et une prise de poids insuffisante chez l'enfant qui ne recevra plus la ration nécessaire à une croissance optimale.

De plus, des études ont montré que forcer les enfants à « faire leur nuit » avant qu'ils en aient la maturité peut nuire à leur bon développement. En effet, avant l'âge moyen de 3 ans, les enfants ne sont pas en mesure de comprendre que si les parents ne sont pas présents auprès d'eux, ils ne sont néanmoins pas loin. Ainsi, lors des réveils nocturnes, ils ont besoin de la présence parentale pour pouvoir se rassurer et se rendormir. Tant que les enfants ne sont pas capables de se rendormir seuls spontanément, se retrouver seul à leur réveil génère beaucoup de stress.

Or on sait que le stress nuit au bon développement du cerveau. La conclusion de ces études est qu'il ne faut jamais laisser pleurer les bébés, même pour s'endormir (voir Hot Milk#5). Cela ne signifie pas pour autant que l'enfant doit toujours être allaité la nuit ! En effet, il n'est pas rare qu'aux alentours de 9 mois (période de l'angoisse de séparation ») les bébés qui dormaient jusque là plutôt bien la nuit et qui ne tètent plus que 4 à 6 fois durant la journée, se mettent à se réveiller très souvent (parfois même plusieurs fois par heure). On sait qu'à cet âge là, les besoins alimentaires n'augmentent pas pour autant. Dans ces circonstances, il peut être judicieux d'instaurer d'autres rituels d'endormissement permettant de passer le cap. À moins que la solution qui convienne le mieux à la mère, au père et à l'enfant soit la tétée ! J'ai coutume de dire que, dans ces circonstances, il faut aller à l'économie d'énergie pour tous et trouver ce qui permet à toute la famille de « survivre » à cette période particulièrement éprouvante, avec le moins de fatigue possible !



ALLAITEMENT ET PRÉMATURITÉ UNE LECTRICE TEMOIGNE

"Lorsque j'étais enceinte, je ne me suis jamais posé la question. Pour moi, j'allaiterai ma fille. Et puis quand Angèle est née grande prématurée à 30 semaines avec un tout petit poids de 765 g, j'ai tout de suite mesuré l'importance capitale de lui donner mon lait et j'ai tout fait pour y arriver".

Avant mon accouchement, je ne connaissais rien à allaitement. Les conseils normalement prodigués aux cours de préparation, je ne les ai pas reçus puisque je n'ai pas eu le temps d'y aller ! Et puis surtout, je n'avais pas non plus imaginé cette éventualité : le passage par la case « néonat' » ! Ma fille est née par césarienne et a été aussitôt transférée en réanimation. Le lendemain lorsque j'ai franchi les portes du service, j'ai découvert ma fille, toute petite, branchée de partout dans une couveuse. Elle allait bien. Des alarmes sonnaient régulièrement autour d'elle. Nous avons fait connaissance avec le personnel médical et très vite, dans la conversation, ils m'ont conseillé de l'allaiter. En effet, le lait maternel provenant des mamans ou du lactarium est le seul lait que ces enfants sont capables d'assimiler tant leur appareil digestif est immature. Un pédiatre me dit aussi : « On va prodiguer à votre fille tous les soins nécessaires mais votre présence en tant que parents est primordiale ». Alors oui, bien évidemment, j'allais tout faire pour la soutenir et lui donner mon lait en faisait partie. À ce stade, lorsqu'on parle d'allaitement, on ne parle pas de tétée. Ces enfants qui se battent pour la vie mettent toute leur énergie pour respirer, digérer, grandir, grossir. C'est déjà tellement ! Téter est tout simplement au-delà de leurs forces. La seule solution est de les nourrir par sonde gastrique. Donc, c'était décidé, j'allais tirer mon lait jusqu'au jour où ma fille serait suffisamment forte pour prendre le sein. J'avais vite compris aussi que le démarrage de mon allaitement était capital pour sa réussite alors, dès cet instant, j'ai emmagasiné plein de conseils, je me suis équipée d'un tire lait performant et je me suis armée de patience et de persévérance. La première fois qu'Angèle a reçu mon lait, elle a eu dans sa sonde 3 ml !

Après 2 semaines d'hospitalisation, je suis rentrée seule à la maison. Mes journées étaient rythmées par les visites à l'hôpital et mes nuits par mon réveil qui me disait qu'il était l'heure d'aller tirer mon lait. Je faisais du peau à peau avec ma fille tous les après-midis et tirais mon lait en même temps.

Vers 4 semaines de vie, les infirmières ont commencé à me mettre Angèle au sein systématiquement, dès que j'allais la voir. Elle trouvait l'endroit confortable pour y dormir mais elle ne tétait pas. Et puis, comme j'avais bien entretenu ma lactation, elle n'avait qu'à poser sa bouche sur un sein pour que le lait coule tout seul. Récupérer quelques gouttes, ça elle aimait bien !

Vers 7 semaines de vie, j'ai eu la chance d'intégrer le service mère enfant de l'hôpital. Enfin, j'avais ma fille auprès de moi ! Le but était qu'elle arrive à s'alimenter par elle-même sur 48h pour que nous puissions rentrer à la maison. Or Angèle avait juste réussi à faire des petits mouvements de succion. Et puis, il y a eu ce bond en avant incroyable : Angèle, le premier soir, impatiente de boire, s'énervait et

n'arrivait pas à prendre le sein, jusqu'au moment où l'infirmière est arrivée avec ce petit bout de silicone, un bout de sein. La tentative fut une réussite instantanée. Angèle s'est mise à téter, à téter ! Elle ne voulait plus s'arrêter ! Mes yeux se sont remplis de larmes. C'était comme si ma persévérance de toutes ces semaines était récompensée. Toutes les deux, ensemble et unies, on avait réussi ! Aujourd'hui, je suis devenue une maman à 200% pro allaitement car, même si je n'en aurais jamais la preuve, je suis persuadée que si ma fille se porte aussi bien, mon lait y est certainement pour quelque chose. Alors allaiter un préma c'est possible et puis ça vous rend tellement fière !

Témoignage de Isabelle Fradin pour Hot Milk

il était une fois...

LA PROMOTION DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

À partir du 18ème siècle en France, pour enrayer la mortalité infantile, des œuvres diverses ont vu le jour. Ces œuvres ont toutes en commun la promotion de l'allaitement maternel. Dans un contexte de faible natalité, de mortalité infantile et aussi de naissances difficiles d'enfants fragiles et malades, l'aide et le secours aux mères était devenu une priorité. Il était entendu que le seul remède efficace contre la mortalité infantile était de chercher à empêcher la separation de la mère et de l enfant et d'encourager la mère à donner le sein. En 1894 " L'œuvre de la Goutte de Lait", du Dr Dufour par exemple, sauva des milliers de bébés grâce au soutien et à l'information aux mères pouvant allaiter. Mais l'initiative des « gouttes de lait », des locaux qui étaient présents dans plusieurs villes du pays (en 1912, on comptait 200 Gouttes de lait en France et 160 dans le monde), était critiquée à l'époque car elle poussait les mères à arrêter l'allaitement : "faute de mieux", leur devise, on y distribuait aussi des biberons de lait artificiel à celles qui ne pouvaient nourrir leur enfant, sans chercher à comprendre systématiquement leur situation ni leurs motivations réelles.

À la même époque, une militante révolutionnaire, veuve sans enfant, Marie Bequet de Vienne, lança l'Œuvre d allaitement (dons de nourriture aux familles les plus pauvres, visiteuses bienveillantes offrant un soutien à l'allaitement à domicile et dons d'argent). Une œuvre qui en inspira de nombreuses autres, telles que l'œuvre du sourire, créée par le professeur Hergott qui lui, donnait une prime aux mères qui nourrissaient leurs enfants jusqu'à l'âge de six semaines. Six semaines : l'âge du premier sourire, l'âge auquel l'enfant n'était plus exposé au fléau de la mortalité infantile, l'âge où le lien très fort entre



semaines, les mères poursuivaient l'allaitement. Toutes ces œuvres ont remporté un grand succès. Le nombre de femmes allaitantes s est accru. Ces œuvres ont prouvé qu'avec un peu d'aide et de soutien à l'allaitement et à la non séparation de la mère et de l'enfant on pouvait combattre la maladie efficacement et par conséquent la mortalité infantile. Le but était aussi d'éviter aux mères les plus pauvres d'être contraintes d'abandonner leurs enfants comme cela était très courant en France.

BON PLAN

CRÉER UN BIJOU-SOUVENIR AVEC SON LAIT MATERNEL



LA GALALITHE OU PIERRE DE LAIT

La galalithe est une matière naturelle faite à partir de lait que l'on fait bouillir avec un peu de vinaigre. Cette matière a été beaucoup utilisée dans les années 30 pour faire boutons et bijoux.
C'est un matériau qui, une fois travaillé peut imiter le bois, l'ivoire, l'os…
La pierre de lait est biodégradable. On y ajoutait du formol pour la conserver plus longtemps. On peut également la vernir pour augmenter sa résistance au temps.

LA RECETTE DE LA GALALITHE

Matériel :

- 100 ml de lait maternel
- du vinaigre (blanc ou rouge)
- une casserole
- un entonnoir
- un filtre à café ou un filtre en tissu fin (exemple un collant usagé en double épaisseur)
- matériel pour création de bijoux

1. Faire chauffer les 100 ml de lait. Avant l'ébullition, ajouter 1 cuillère à café de vinaigre. On obtient alors un mélange solide. On peut donner de la couleur à ce solide en ajoutant quelques gouttes d'encre ou de colorant universel.

2. Placer dans le filtre à café disposé dans l'entonnoir ce mélange. Le laver plusieurs fois. Le laisser s'égoutter et l'essorer avec le filtre

3. Fabriquer les formes souhaitées. Pour y faire des trous, planter une allumette dans la galalithe humide. La laisser sécher sur une surface plane pendant plusieurs jours.

4. Passer les formes au four pendant 1/2 heure à thermostat 4 ou 60°C environ (en prenant soin d'enlever les allumettes) Découper, polir, graver, colorer, cirer, percer…
Laissez libre court à votre imagination ! Créez un bijou qui vous ressemble et qui vous rappellera votre ou vos allaitements, même longtemps après !

Visitez le blog "Ma vie de maman natur'elle'ment" qui a testé un super kit DIY pour faire un bijou d'allaitement chez soi, pas cher et facile à utiliser (5 ml de lait suffisent). Article du 22/12/16 « Comment créer son bijou au lait maternel ? »

à boire et à manger

DOUCEURS GALACTOGÈNES

La différence entre une gourmandise galactogène et un gâteau lambda ? Les ingrédients ! Nous avons sélectionné des recettes savoureuses et riches en éléments nutritionnels qui stimulent et augmentent la production de lait maternel.
Fibres, fer, vitamines, minéraux antioxydants, oméga 3 fournis par l'avoine, la levure de bière, les amandes, les graines de lin, le fenugrec…Un régal pour les papilles et une vraie mine d'or pour la santé !



Lolo-cake

- 3 bananes
- 1 cuillère à soupe de vanille liquide
- 150 g de beurre fondu
- 150 g de sucre roux
- 200 g de farine
- 50 g de flocons d'avoine
- 4 cuillères à soupe de levure de bière
- 2 cuillères à soupe de graines de lin
- Le contenu de 8 gélules de fenugrec
- 1 verre de lait
- 1 sachet de levure
- 3 œufs battus à la fourchette
- 100 g de pépites de chocolat

Préchauffez le four a 180°.
Écraser lesbananes à la fourchette et les mélanger avec la vanille liquide. Mélanger à part farine, levure, sucre, levure de bière, graines de lin, fenugrec, flocons d'avoine et beurre fondu. Ajouter les œufs, le lait d'avoine, fouetter puis ajouter la banane écrasée et les pépites de chocolat. Cuire 45 minutes.



Galacto-cookies

- 100 g de beurre ramolli
- 2 jaunes d'oeufs
- 80 g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 130 g de farine
- 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de pépites de chocolat
- 3 cuillères à soupe de levure de bière

Préchauffer le four à 180°C.
Mélanger flocons, farine, levure de bière et sucre (vanillé et roux) puis malaxer à la main avec œufs, levure, sucre et beurre.
Ajouter les pépites en dernier.
Mettre de petites boules de pâte légèrement aplaties sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de cuisson, bien espacées.
Enfourner 10 mn environ, laisser refroidir hors du four. .



Mama-pancakes

- 2 verres de flocons d'avoine
- 2 verres de crème liquide
- ½ verre de farine de votre choix
- 2 cuillère à soupe de sucre roux
- 1 cuillère à soupe de levure de bière
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- Une bonne pincée de sel
- 2 gros œufs
- 60 g de beurre mou

Mélanger flocons d'avoine et crème liquide et laisser reposer 8 heures dans un bol hermétique au frais (la veille au soir pour déguster les « Mama-pancakes » au petit déjeuner). Au moment de réaliser la pate, sortir le mélange du frigo, ajouter les œufs, le beurre mou, et tous les ingrédients secs.
La pâte doit être bien épaisse. Cuire à la poêle huilée ou beurrée à feu doux, quand des petites bulles apparaissent à la surface, retourner le pancake, et attention, la deuxième face cuit beaucoup plus vite ! Agrémenter de fruits de saison, de miel, de sirop d'érable, de chocolat, de chantilly…



Booby-brownies

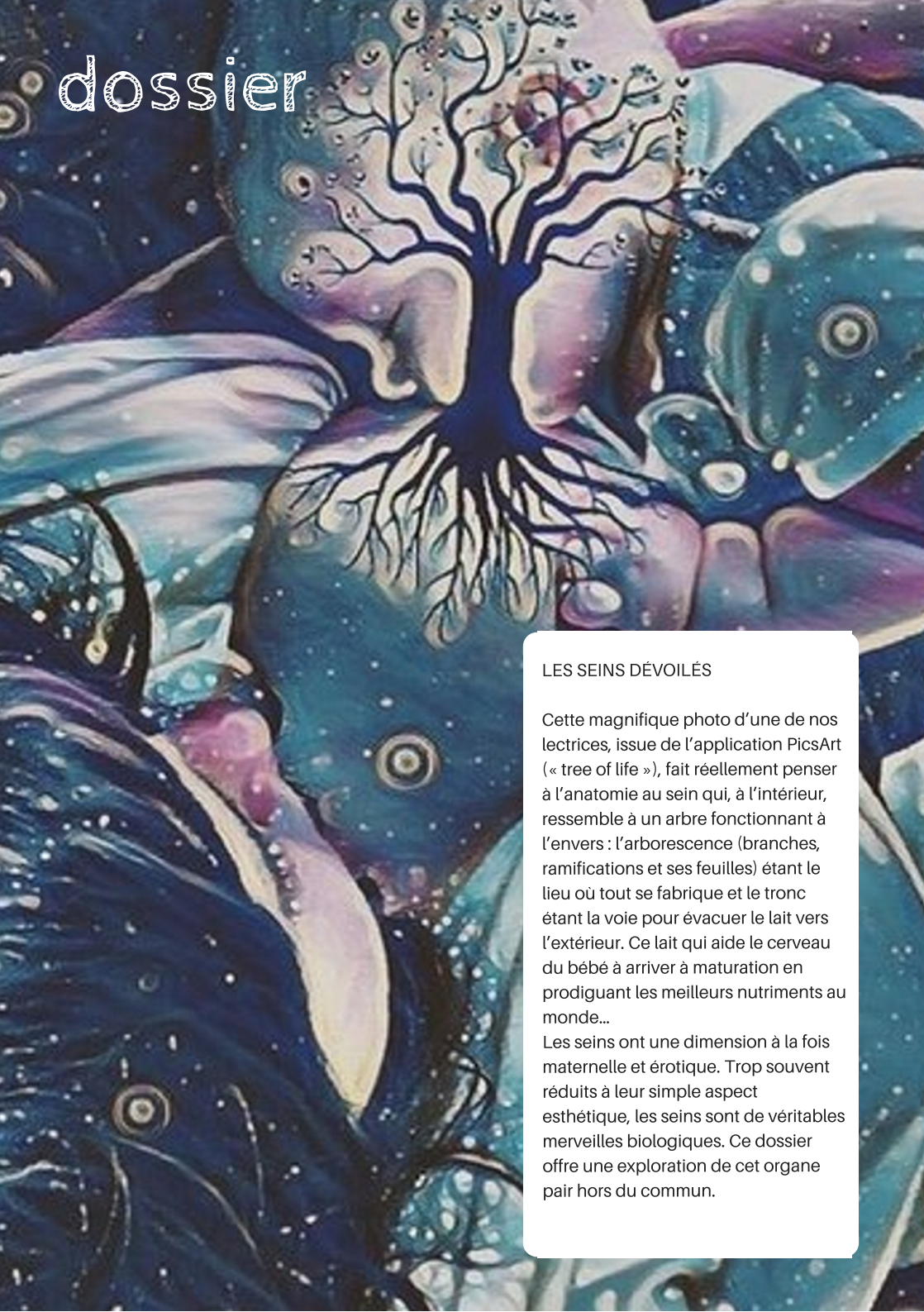
- 200 g de chocolat pâtissier
- 125 g de beurre
- 200 g de sucre roux
- 2 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillère à soupe de graines de lin
- 2 cuillère à soupe de levure de bière
- une grosse poignée de cerneaux de noix
- 4 oeufs frais

Préchauffer le four à 180°C
Faire fondre au bain-marie, tout en remuant, le chocolat et le beurre. Retirer la casserole du feu, ajouter le sucre et mélanger. Verser un oeuf entier dans la casserole et le mélanger aussitôt. Incorporer de la même façon les autres oeufs.
Ajouter farine, levure de bière et graines de lin tout en mélangeant. Hacher grossièrement les amandes. Les mélanger à la pâte. Cuire 20 mn dans un moule carré ou rectangulaire. Couper le Booby-brownie en 6 ou 8 carrés une fois qu'il est refroidi et démoulé.

Liste des aliments galactogènes :
Quinoa, carottes, fenouil, lentilles, topinambours cuits, amandes, sésame, noix de cajou, pate d'amande, dattes, blé, avoine, orge, sarrazin, lait d'avoine, levure de bière, graines germées de fenugrec, de luzerne, de soja vert.
Tisanes : fenouil, cumin, anis vert.



dossier



LES SEINS DÉVOILÉS

Cette magnifique photo d'une de nos lectrices, issue de l'application PicsArt (« tree of life »), fait réellement penser à l'anatomie au sein qui, à l'intérieur, ressemble à un arbre fonctionnant à l'envers : l'arborescence (branches, ramifications et ses feuilles) étant le lieu où tout se fabrique et le tronc étant la voie pour évacuer le lait vers l'extérieur. Ce lait qui aide le cerveau du bébé à arriver à maturation en prodiguant les meilleurs nutriments au monde...

Les seins ont une dimension à la fois maternelle et érotique. Trop souvent réduits à leur simple aspect esthétique, les seins sont de véritables merveilles biologiques. Ce dossier offre une exploration de cet organe pair hors du commun.

LA FONCTION DU SEIN

LE SEIN EST PLUS QU'UN CONTENANT DE LAIT MATERNEL. IL EST À LA FOIS UNE « USINE », UN « ENTREPÔT » ET UN « SERVICE DE LIVRAISON ».

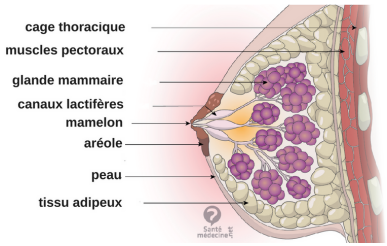
Bien que les seins existent selon une grande variété de grosseurs et de formes, biologiquement, leur principale raison d'être demeure la même : l'allaitement du nourrisson. En période d'allaitement, les seins mobilisent 30% de l énergie de la femme pour produire 800 ml de lait par jour en moyenne. Chaque sein est constitué d'un tissu graisseux plus ou moins important qui lui donne sa forme et dans lequel se trouve la glande mammaire (15 à 24 grappes appelées "lobes"), Chaque lobe est composé d'un ensemble de lobules (20 à 40 lobules). Chaque lobule contient quant à lui 10 à 100 alvéoles. L'alvéole (ou acinus) se présente sous forme d'un petit sachet arrondi, microscopique. C'est ici qu'est fabriqué le lait. Chaque sein contient 3 000 à 100 000 alvéoles !

Le lait fabriqué par les cellules alvéolaires est transporté des lobules jusqu'au mamelon par des canaux complexes et ramifiés. Il ressort par une dizaine de pores (de 4 à 18 selon les femmes) minuscules mesurant environ 2mm de diamètre, en jets très fins.

Une machine bien huilée

La mère puise dans ses propres tissus afin de fabriquer un aliment complet pour son enfant. L'eau et une grande partie des nutriments présents dans le lait sont disponibles dans le sang, sans transformation. Mais le lait de fin de tétée, plus gras, plus riche, est sécrété grâce à un mécanisme complexe de transformation. Deux hormones régissent les opérations : la prolactine (pour fabriquer le lait) et l'ocytocine (pour l'excréter). La prolactine se fixe sur les parois des alvéoles (comme une clé dans une serrure) et active les machines. Connectées au réseau sanguin, les alvéoles récupèrent les matières premières et les transforment pour obtenir le produit final. Bébé est mis au sein et l'ocytocine, la seconde hormone, donne l'ordre aux petites pompes d'éjection entourant les alvéoles de se contracter libérant ainsi le lait en stock. Le sein agit véritablement comme une usine qui, transforme, stocke et livre le plus précieux des liquides !

Le lait est fabriqué pendant les tétées et aussi entre les tétées. Lorsque la réserve est pleine, la fabrication s'arrête. Le sein ne se vide jamais : le lait est toujours synthétisé et se stocke, dans la limite de l'espace disponible.. C'est la stimulation des seins qui maintient la production de lait



Aucune autre partie du corps ne passe par autant de transformations que les seins, transformations au cours desquelles des cellules sont produites et détruites. Les seins sont sensibles et vulnérables au changement.
Voici quelques conseils pour en prendre soin en tout temps :

La bonne posture : *Veiller à toujours garder une bonne posture, la tête haute et les épaules bien droites.*

Le bon soutien-gorge : *Un soutien-gorge inadapté peut vite devenir dangereux pour votre poitrine. Un bon soutien-gorge est un soutien-gorge qu'on ne sent pas. Les bénéfices sont multiples : meilleure respiration, meilleure posture, soulagement du dos et meilleure tenue de la poitrine.*

Le jet d'eau froide : *L'eau fraîche a un effet vasoconstricteur. Les tissus seront revivifiés et votre poitrine raffermie. Pour une efficacité optimale, réalisez un mouvement de rotation en forme de huit, en passant d'un sein à l'autre depuis l'extérieur vers l'intérieur chaque jour après une douche tiède. Évitez les jets trop puissants ou trop près du corps. Vous pouvez aussi passer un glaçon en suivant le même trajet.*

Les massages délicats : *Pour galber naturellement les seins, favoriser le drainage lymphatique, dissiper les tensions, dessinez à plusieurs reprises un « huit couché » autour de vos seins pendant une quinzaine de minutes, trois à quatre fois par semaine avec une huile végétale (avocat, amande douce…).*

Le soin : *Appliquez quotidiennement du beurre de karité pour raffermir et resserrer les tissus de vos seins sur le buste, le cou et les épaules, dans l'idéal après la douche ou le bain. Pensez au gommage et au masque une fois par semaine avec des produits ultra-naturels (par ex. rassoul, miel...) respectant la peau fine et délicate du sein.*

La musculation : *Les seins sont constitués de glandes mammaires et de tissus fibreux (ligaments de Cooper) et adipeux (graisse). Aucun muscle. En revanche, en musclant en douceur les pectoraux et les dorsaux autour de la poitrine, vous contribuez à renforcer sa fermeté.*
(Voir la séance "Décolleté tonique" de Lucile Woodward, coach sportif sur la chaine Youtube Fitness Master Class)

LE SEIN TOUS AZYMUTS

SYMBOLE DE MATERNITÉ, LE SEIN EST AUSSI DANS NOS SOCIÉTÉS UN SYMBOLE DE FÉMINITÉ, DE SÉDUCTION ET UN OBJET DE DÉSIR …

Ce n'est que depuis le XVIIIème en France que le mot sein (du latin « sinus » qui désigne le pli, la courbe) est utilisé, remplaçant le mot « mamelle » jugé beaucoup trop bestial et avilissant. En effet, à cette époque, l'allaitement était associé à l'animalité. Pourtant, l'homme se distingue de l'animal puisqu'il est la seule espèce sur terre chez qui les seins n'ont pas pour unique fonction la production de lait. Attributs érotiques et sensuels dans notre société, les seins ont inspiré de nombreuses pratiques pour les rendre toujours plus attirants telles que les décolletés, les soutiens gorge ou la chirurgie esthétique… Tout est mis en œuvre pour que la taille et la forme des seins correspondent à des critères de beauté qui varient en fonction des civilisations et des époques… et aussi pour plaire à la gente masculine, subjuguée par cette partie de l'anatomie féminine. Mais d'où vient le désir masculin pour les seins ?
Pour Larry Young, psychologue à l'Emory University d'Atlanta, tout serait régi par un réseau de neurones qui s'établit chez la femme pour faciliter l'attachement à son petit durant l'allaitement. Ce réseau serait aussi emprunté quand, dans un rapport sexuel, un homme caresse la poitrine de sa partenaire, ce qui la pousserait à focaliser son attention et son amour sur son amant… La poitrine joue aussi un rôle important lors des rapports sexuels et participe activement à l'excitation. Il a été montré que des caresses sur cette région activent les mêmes régions du cerveau que la stimulation du vagin ou du clitoris.

Fixation orale ?

Cette thèse est discutée par plusieurs scientifiques comme l'anthropologue Fran Mascia-Lees de la Rutgers University de New Jersy. Elle signale que tous les hommes ne sont pas attirés par les seins. Elle évoque par exemple ces tribus africaines dans lesquelles les femmes se baladent torse nu sans susciter un intérêt particulier de la part des membres masculins de la troupe. Le débat pourrait donc être un peu plus complexe et ne se limiterait peut-être pas à de simples réseaux de neurones…
« Fumer, sucer son pouce et autres fixations orales sont la conséquence logique d'un sevrage précoce du bébé humain et c'est également le cas chez beaucoup d animaux. Il est donc possible que la fixation des hommes occidentaux pour les seins résulte d'un sevrage précoce », reconnait Larry Young. Une piste intéressante quand on sait que l'âge du sevrage est passé de 6 ans il y a des siècles à 10 semaines en France aujourd'hui…

TÉTÉES MODE D'EMPLOI

"C'est la magie de la nature ! Il n'y a rien à faire ! "

Interview Dr Laure Abensur

Les seins jouent le rôle principal durant toute la période de l'allaitement.. Laure Abensur, médecin généraliste et ex-sage-femme répond à trois questions essentielles sur cette partie du corps de la mère utilisée pour prendre soin de son enfant.

Faut-il préparer les seins à l'allaitement pendant la grossesse ?

Non. Il faut se rappeler que nous sommes des mammifères et que nous sommes en quelque sorte "programmées" pour nourrir nos petits. Pendant la grossesse, la glande mammaire augmente de volume (ce qui induit souvent une augmentation du volume de la poitrine) sous l'effet des hormones. La glande mammaire se prépare à fabriquer du lait. Parfois certaines femmes ont des petites pertes de lait pendant la grossesse, mais ce n'est pas obligatoire et ne présage en rien la réussite ou non de l'allaitement. L'aréole devient plus foncée pour que bébé la reconnaisse plus facilement à la naissance. Les mamelons changent et on voit apparaître les tubercules de Montgomery. Les seins se préparent seuls à l'allaitement. C'est la magie de la nature ! Il n'y a rien à faire ! (Ndlr : les tubercules de Montgomery sont les reliefs granuleux qui bordent l'aréole et qui secrètent une substance lubrifiante aux propriétés antiseptiques qui protège le sein lors des tétées et dont l'odeur sert de guide olfactif pour le bébé).

L'allaitement abîme t-il les seins ?

On ne peut pas dire que c'est l'allaitement qui abîme la poitrine. En réalité c'est surtout la grossesse qui abîme la poitrine. Les seins sont soumis à des tensions et à une fluctuation de volume tout comme le reste du corps. Ainsi on peut voir apparaître sur la poitrine des vergetures comme sur son ventre. La seule prévention est d'assurer à votre corps une bonne hydratation, pendant la grossesse et pendant l'allaitement ; préférez des produits naturels aux crèmes soi-disant miraculeuses. Veillez également à bien maintenir votre poitrine pendant toute la grossesse et l'allaitement avec un soutien gorge adapté.

Comment prendre bien soin de sa poitrine pendant l'allaitement ?

Poursuivez l'hydratation de votre poitrine ; les vergetures peuvent encore apparaître dans les mois qui suivent l'accouchement. Un bon maintien de votre poitrine est également indispensable de jour, mais aussi de nuit quand on allaite. Vous verrez déjà que c'est plus confortable mais également vous aiderez votre peau à subir moins de tensions.

Les mamelons sont parfois source de douleurs ou d'irritation, au début de l'allaitement (crevasses...) mais également parfois pendant des périodes de pointe où bébé tête plus fréquemment, ou encore parce que bébé a un peu "pincé" le mamelon avec ses gencives. N'hésitez pas à utiliser du tulle gras directement sur le mamelon dans ces périodes un peu sensibles (Ndlr: Le meilleur remède reste le lait maternel qui a des propriétés anti-infectieuses. Étalez-ensouvent sur la crevasse, tout au long de la journée. Pensez aux coquillages d'allaitement qui permettent l'hydratation permanente et favorisent la cicatrisation). La cicatrisation doit se faire ressentir en moins de 24h, sinon n'hésitez pas à prendre conseil auprès d'une sage-femme ou d'une maman expérimentée. Belle aventure lactée !

...



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 FRANCIS

Tout a commencé pour moi en 2010. J'étais intérimaire dans une usine de lactosérum en Lorraine (produits laitiers, gâteaux, lait en poudre et infantile, etc). Les conditions d'hygiènes étaient plutôt correctes : tenue stérile obligatoire, masque, charlotte, protège chaussure, etc. Mais une fois, en fin de journée, ça s'est gâté. Nous devions ramasser tout ce qui tombe des machines (dans la poussière, la graisse, près des rats morts), pour remettre dans les silos. Une fois, je me suis coupé car nous devions ouvrir des sacs de 25kg pour faire un mélange contrôlé avec des « bigbag » d'une tonne.

Du sang est parti dans la vis qui mélange les lactosérums. J'ai donc coupé la machine. Le chef de ligne est venu, m'a demandé si j'avais le sida et à remis en route la machine en me disant qu'1% environ de déchets était autorisé par silo... Voici comment mon expérience avec l'allaitement a commencé. Il était hors de question que mon enfant soit nourri au lait industriel. Cela m'a ouvert les yeux, et j'ai commencé à me renseigner sur l'allaitement maternel, sur ses bienfaits, sur le développement des enfants. Une fois notre fille arrivée, nous avons vu les limites du personnel médical concernant l'allaitement.

Les débuts ont été un peu difficiles car notre fille a eu la jaunisse et avait du mal à téter. Le personnel médical nous disait de la passer au lait artificiel parce que c'était plus facile, etc. Nous n'avons reçu aucun encouragement à l'allaitement de leur part, ni des informations sur les bonnes positions pour allaiter ou autres. Heureusement nous avions eu des cours de préparation à la naissance avec une sage femme qui nous a quand même un peu renseignés sur l'allaitement. Malgré tout ça, ma femme a continué à allaiter, je l'ai encouragé et maintenant ma fille de 14 mois est encore allaitée pour son grand bonheur et celui de ses parents.

Ma fille est rarement malade et même moins malade que son papa. Elle se développe à merveille ! Je tiens à dire à tous les parents qui souhaitent allaiter leur enfant :faites le ! Et tenez bon ! Ça n'est pas facile en France et le corps médical ne sera pas d'une grande aide, mais c'est vraiment la meilleure chose que vous puissiez donner à vos enfants. Il y a des sites comme « Papallaitants » qui peuvent vous être bien utile, il y a même un groupe de discussion sur Facebook, nous y partageons pas mal d'astuces, de renseignements et d'articles concernant l'allaitement entre papas. Vous êtes un papallaitant ? Rejoignez-nous sur www.papallaitants.fr

LA P'TITE CHRONIQUE DE MÉDICAL ALLAITEMENT

PAR LE DR STÉPHANIE WAMBERGUE, PHARMACIENNE ET CONSULTANTE EN LACTATION

Le tire-lait, ennemi ou allié ?

#1

Bonjour à toutes !

Et oui, quand on parle de tire-lait c'est tout de suite le scénario catastrophe : « La trayeuse à vache », « la machine à traire », « la femme réduite au rang de bête »... Sauve qui peut ! Mais heureusement je suis là pour vous réconcilier avec cet appareil que je nomme *matériel médical d'aide à l'allaitement*. C'est plus long, j'en conviens, mais beaucoup plus élégant.

Le tire-lait est surtout un allié tout au long de votre allaitement et c'est cette image de confident, de compagnon de route que vous devez à présent avoir de cette machine infernale. Tout d'abord, de nombreux progrès ont été faits en matière d'appareils. Ils sont peu bruyants, le design est moderne et chez nos partenaires, ils sont livrés dans une jolie sacoche de transport et plus dans cette ÉNORME boîte à outils ! De plus, les téterelles (embouts remplaçant la bouche de bébé pour exprimer votre lait) sont à présent, dans certaines marques, ultra-confortables.

Ce qui est important c'est d'avoir comme ami un ami qui corresponde à vos attentes, à vos besoins, à votre mode de vie. Important également, des téterelles qui soient le plus en adéquation avec votre propre morphologie ! C'est comme les chaussures : trop petites, elles nous blessent, trop grandes, on ne peut pas marcher. Le tire-lait, dans un allaitement au sein qui se passe bien, sera là, pas loin avec l'inscription « casser la vitre en cas d'urgence ». Un engorgement à trois heures du matin, un rendez-vous imprévu : le tire-lait est l'allié des situations d'urgence ! Le tire-lait est la meilleure chose qui soit si on veut qu'« allaiter rime avec liberté ». Exprimer son lait pour faire des réserves, pour stimuler sa lactation aussi et surtout, pour faire participer papa à votre nouvelle vie avec bébé, pour prendre un peu de temps pour vous, pour aller chez le coiffeur ou tout simplement pour dormir…

Enfin, le tire-lait est l'atout majeur en cas de reprise rapide du travail. Tout petit (800 gr) dans son sac à dos de transport, il se ballade partout avec vous… Et une grande nouveauté pour janvier 2017, mais je ne vous en dis pas plus … Alors n'ayez plus peur de cette machine et n'hésitez pas à vous renseigner auprès d'équipes de professionnels de santé formées et compétentes, partenaires de notre réseau.

Liste des partenaires sur www.medical-allaitement.fr

Médical Allaitement GROUPE MANEL SANTÉ ©