hot milk

magazine sur l'allaitement maternel

été 2017

#8

GRATUIT



EDITO

ALLAITER PARTOUT

BON PLAN

LAIT MATERNEL GLACÉ

DOSSIER

L'ALLAITEMENT
EN FRANCE

édito

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

POUR FAIRE ÇA...

Ce titre fait référence à deux événements qui se sont produits en avril dernier en France. L'un dans un commissariat parisien et l'autre dans une piscine publique des Ardennes.
« Ça », c'est allaiter en public. Donner le sein à son enfant au moment où il en a besoin. Un besoin. Soif, faim, réconfort… Qu'importe. Un besoin.
« Cachez-vous pour faire ça ! » : ça c'est la réplique d'un maître-nageur. Et « Vous n'allez pas imposer ça aux autres ! », celle d'un policier. D'accord. Le message est (mal) passé, les pétitions ont été signées, on a bien compris que « ça » dérange certaines personnes de voir une maman donner ce que la Nature a prévu qu'elle offre à son enfant : son sein plein de lait.

Alors c'est « ça » le problème ? Le sein ? Pourtant on en voit partout des seins… Mousse de rasage, meubles, parfums, yaourts… : les publicitaires n'hésitent pas à s'en servir pour attirer l'attention. D'ailleurs, un publicitaire russe a dû dédommager au moins 500 automobilistes victimes d'accidents de la route, distraits par une pub placardée sur les camions qui affichait en gros une poitrine généreuse avec comme légende « Ils attirent ». Une pub pour inciter à faire de la pub sur les camions…

Donc résumons : « ça » dérange. Pourtant « ça » attire aussi. C'est donc parce que « ça » attire que « ça » dérange. Équation facile, mais tellement tentante. Finalement, c'est toute l'image du sein qui est à revoir. Non ce n'est pas qu'un objet sexuel. **On le dit, on le répète, on pense même qu'on n'a pas à convaincre sur cette vérité fondamentale : les seins servent à nourrir les bébés** (pour toutes réclamations, s'adresser à Leur Créateur du moins pour ceux qui y croient).
Autre problème : chez nous l'allaitement n'est pas une question de santé publique (et le PNNS 2011-15, on en parle ?) mais une affaire de choix personnel. Alors allaiter oui, mais « un peu de pudeur ! », comme on a pu lire dans divers commentaires en réaction aux pétitions pour allaiter partout. C'est toute l'image de l'allaitement qui est à revoir également. En fait tout est à revoir…

Angélique Azélia Siar, rédactrice en chef

sommaire

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

6 REPORTAGE
Le témoignage de Amy
"A tâtons"

7 IL ÉTAIT UNE FOIS
Le soutien à l'allaitement

8 BON PLAN
Les sucettes glacées au lait maternel

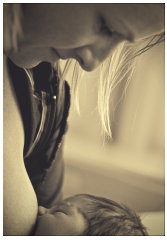
9 À BOIRE ET À MANGER
La diversification sensorielle

11 DOSSIER
Etat des lieux de l'allaitement en France avec WBTi France

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









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, Amy Nicolle, Flavio Carrasqueira Angélique Siar. C. Ben Soussan
Imprimerie : Onlineprinters Rudolf-Diesel-Straße 10, 91413 Neustadt an der Aisch, Allemagne
Ce magazine est téléchargeable gratuitement en version PDF sur **www.hotmilkmagazine.com**

Direction artistique : *Christel Noyer*
Crédits Photos: Elena Skoreyko Wagner, *Corinne Ben Soussan.* Un bureau de nourrices, José Frappa, Leonie Knauf, Pixabay, Freepik

Restons connectés :
Facebook: /hotmilkmag
Twitter:@hotmilkmagazine

quoi de neuf ?

ACTUS LACTÉES



ERRATUM : hot milk 7

Quelques inexactitudes se sont glissées dans votre dernier numéro de Hot Milk et nous nous en excusons. Dans la rubrique Actus lactées (p.4), erreur sur l'adresse web de la marque Daylily Paris (www. daylilyparis.com). Dans le dossier (p.13), l'injection se fait dans la membrane qui entoure la moelle épinière et pas dans la moelle épinière directement. Dans le dépliant, « 15 choses que les mères auraient voulu savoir avant d'allaiter leur bébé », la phrase N°2 : « c'est possible de consommer de l'alcool et d'allaiter » **après que le corps ait éliminé l'alcool, selon le poids et la taille de la femme**. Exemple pour une femme de 54kg de taille moyenne un verre sera éliminé en 2h30. (voir tableau détaillé dans le lien, A03-F)

*** www.meilleurdepart.org/resources/alcool**

LACTATION : délicieux et efficace



La tisane d'allaitement Ladrôme est une infusion parfaitement équilibrée, composée d'un subtil mélange de 5 plantes biologiques. Une synergie de notes aromatiques de fenouil et d'anis, associées au goût doux et citronné de la verveine odorante. Délicieusement efficace ! Une nouveauté à tester.

*** www.ladrome.bio**



SOLEIL : un soin adapté

La crème radieuse est la première crème de jour SPF 50 dédiée aux femmes enceintes et allaitantes. Composée à 85% d'ingrédients naturels, elle aide à prévenir le masque de grossesse et ses filtres de synthèse doux sont adaptés aux mamallaitantes !

*** www.daylilyparis.com**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Avec les fortes chaleurs, l'idée de donner de l'eau à un bébé allaité exclusivement est très répandue. Attention ! Cela risque de mettre en péril votre allaitement et de porter préjudice à la santé de votre bébé qui apaisera sa soif mais sautera une tétée (risque de confusion sein-tétine, diminution de la lactation, perte de poids influant directement sur son développement…). Le lait maternel contient plus de 90% d'eau. Un bébé allaité exclusivement n'a pas besoin d'eau, même l'été, même en période de canicule (Ndlr : il est possible de donner de l'eau lors des grosses chaleurs aux bébés diversifiés).

Source : La Leche League France. Transcription du visuel « Pourquoi ne pas donner d'eau à un bébé allaité ? »

L'AVIS DE LA SAGE FEMME

Céline Dalla Lana

Mon bébé s'endort au sein. Est-ce normal ?

Quand le nouveau-né ou le nourrisson tète, il bénéficie dans un premier temps d'un apport nutritionnel complètement adapté à ses besoins lui apportant une sensation de satiété propice à l'endormissement. Il bénéficie également d'une réponse à la quasi-totalité de ses besoins vitaux : besoins de sécurité physique et émotionnelle, chaleur, contact physique... Enfin, il reçoit et sécrète un cocktail hormonal complexe dont l'endorphine par exemple qui apporte un climat de détente favorisant l'endormissement.

Ainsi, au début de l'allaitement, la plupart des bébés s'endorment au sein après une tétée efficace. Ceci est moins fréquemment le cas ultérieurement quand l'enfant grandit. A partir d'un certain âge, classiquement entre trois et six mois, les nourrissons ne s'endorment pas systématiquement à chaque tétée. Néanmoins, la tétée peut rester un moyen d'endormir bébé facilement pendant plusieurs mois (Ndlr : voire plusieurs années...)

Attention : certains nouveau-nés, fragiles ou très fatigables (comme les bébés prématurés, ceux de petit poids de naissance ou au contraire les nouveau-nés de plus de 4kg, les nouveau-nés ayant la jaunisse…) s'endorment très rapidement au sein avant même d'avoir tété efficacement. Il convient donc de savoir reconnaître rapidement les signes qui montrent que la tétée est efficace et distinguer le « sommeil refuge » du sommeil du juste ! (voir Hot Milk 4, p.6 "Comment savoir si mon bébé prend assez de lait ?"). N'hésitez pas à demander conseil auprès de professionnels de santé formés à l'allaitement.





LE TÉMOIGNAGE DE AMY : " A TÂTONS"

Nous sommes toutes différentes alors je parlerai de mon cas uniquement, mais je pense qu'il parlera à nombreuses d'entre vous !

Pendant la grossesse, déjà je me découvre une poitrine plus importante, mais une fois la naissance de mon aînée et la montée de lait qui a suivi, j'avoue avoir été admirative et impressionnée par cette paire de seins ! Elle est belle et bien faite la Nature ! Une poitrine dure et gonflée qu'on ose à peine toucher tellement c'est sensible voire douloureux. Donnez la vie et vous recevrez une nouvelle poitrine toute neuve, génial ! C'est là que commence l'aventure, à tâtons…

Pour mon aînée, je notais quel sein j'avais donné pour savoir lequel je devais proposer à la prochaine tétée ! Puis après 3-4 semaines, je commençais à m'absenter 30min/1 heure pour prendre un peu de temps pour moi et ensuite pour mes séances de rééducation.

Je tirais mon lait au cas où bébé réclamerait. Et là ce qui se produisait en général était incroyable, difficile à expliquer. Jamais je n'aurai imaginé ressentir cela. Une poussée dans les seins : ça gonflait, picotait, chatouillait… Quelle drôle de sensation ! Je m'amusais à regarder l'heure et quand je rentrais à la maison, je demandais si bébé avait eu faim et vers quelle heure et c'était l'heure exacte. Une téteépathie ? Je savais alorsvquel sein donner. Je le «ressentais» dans mon corps, ma poitrine.

Une question de confiance

Pour ma deuxième fille, c'était complètement différent. Elle était beaucoup moins demandeuse et je ressentais peu. Alors je devais me tâter la poitrine. Hum le droit ? Non le gauche… Ah oui, c'est bien celui-là ! Et quand je doutais et doute encore parfois, et bien je peux me tripoter les deux seins en même temps !

Alors ce qui est amusant (je ne me cache pas et je suis plutôt fière d'allaiter, mais sans être trop démonstrative pour autant en public), c'est quand on est à l'extérieur et que bébé réclame… Euh attend, gauche, droit, gauche, droit… Ah c'est le bon ! Et quand ça m'arrive de me tromper, bébé lui sait très bien. Il refuse et pleure pour avoir l'autre côté.

Lorsque je m'absente à présent, après 14 mois d'allaitement, je loupe une tétée ou deux et je ne ressens pas forcément le « surplus » dans ma poitrine. Alors je me tâte ! Je vérifie.

Souvent, cela m'arrive au cinéma ou au restaurant : je me pose, je regarde l'heure, je me dis que ma fille a dû avoir besoin de téter et je tâte pour avoir confirmation.

Parfois, il y a les périodes de poussées de croissance pendant lesquelles nous pouvons avoir un doute sur notre capacité à produire du lait et sur sa consistance, car bébé est au sein beaucoup plus souvent que d'ordinaire et nos seins sont méconnaissables… On se tâte et on se dit « mince c'est tout mou ! » Et puis, le pic passé, on retrouve une poitrine gonflée. Ouf !

Je parle bien évidemment de mes seins à moi mais le message important que j'aimerai vous faire passer c'est qu'il faut être à l'écoute de son corps, le toucher sans honte et suivre son intuition. Faites confiance à la Nature, elle est bien faite je vous assure, et respectez les besoins de votre bébé, il vous guidera facilement.

Alors tâtez-vous et bonnes tétées !

il était une fois...

LE SOUTIEN A L'ALLAITEMENT

En 1892, le docteur Budin créa, à l'Hôpital de la Charité à Paris, la première consultation de nourrissons annexée à son service d'accouchement. Budin avait constaté que la mortalité des enfants nés dans son service était très grande et que le plus souvent la mort était due à des soins inintelligents.
Son initiative a remporté un franc succès : non seulement la mortalité a baissé, mais de toutes parts en France se sont créées des écoles de mères, où elles accouraient en grand nombre, désireuses de voir leur enfant rester en vie mais ignorantes de la conduite à tenir pour y parvenir.
Le but de ces consultations était double : surveiller la santé de l'enfant par des examens rapprochés pendant 18 mois et donner des conseils à la mère pour réussir l'allaitement au sein. La mère allaitante était soumise à de multiples influences la poussant à cesser d'allaiter (père, grand-mère, voisins…) mais elle doutait également beaucoup de la qualité de son lait soit disant responsable de tous les problèmes de santé que pouvait rencontrer l'enfant (« mon lait n'est pas nourrissant »).
Lors de ces consultations qui avaient lieu au sein même des maternités, l'enfant était pesé afin de rassurer la mère, pour lui prouver qu'il grandissait bien, l'armant ainsi d'arguments solides contre les critiques des adversaires de l'allaitement… Si l'enfant allaité présentait de réelles difficultés, il était davantage suivi, car sans cela il était le plus souvent mis en nourrice par les parents, ce qui était vécu comme un échec. **On constatait une plus grande mortalité chez les enfants qui n'étaient pas allaités par leur propre mère** soit parce que les nourrices salariées leur donnaient autre chose que du lait maternel, soit à cause de mauvaises conditions d'hygiène et de transport pour envoyer les bébés dans les campagnes ou pour cause de mauvais traitements (exemple : sur 6000 enfants nés à Lyon et confiés à des nourrices, il n'en revenait pas le tiers à la ville).
En 1905, dans le département de la Seine, ces consultations pour soutenir les mères allaitantes ont réuni 1377 enfants dont 1200 (87%) ont été allaités par leur mère et ce dans le milieu ouvrier où les femmes n'allaitaient habituellement pas leurs enfants



RAPPEL : On ne le répétera jamais assez : ne restez pas seule quand vous rencontrez des difficultés à allaiter ! Ou même si vous vous sentez isolée et incomprise. Il existe un grand nombre d'associations bénévoles de soutien à l'allaitement maternel. Des réunions sont régulièrement organisées avec des mères de famille, pour partager son expérience, recevoir conseils et écoute bienveillante. La LLL, Solidarilait, SOS Allaitement, La Voie lactée… Nous avons beaucoup d'associations parmi nos diffuseurs, vous en trouverez certainement une dans votre région (voir site web de hot milk, page : où trouver le magazine) Pensez aussi aux consultants en lactation, des spécialistes à contacter en cas de besoin !
www.consultants-lactation.org

BON PLAN

FABRIQUER DES SUCETTES GLACÉES AU LAIT MATERNEL

Bébé fait ses dents et la chaleur n'arrange rien à la situation ? Nous avons planché sur une solution parfaitement adaptée à la saison et aux petits désagréments liés aux poussées dentaires de votre petit téteur : les sucettes glacées au lait maternel !
C'est à la fois une expérience sensorielle, un remède pour soulager les gencives irritées et une façon ludique de consommer l'aliment inégalé au point de vue nutritif qu'est le lait maternel.

Il y a différentes façons de procéder pour fabriquer des sucettes glacées au lait maternel. A vous de trouver celle qui correspond à l'âge de votre enfant et à ses préférences. Quelle que soit la méthode choisie, pensez à respecter ces trois règles de sécurité : n'utilisez pas de moule trop grand, n'improvisez pas (n'utilisez que du matériel adapté) et surveillez votre bébé pendant sa dégustation.

LA SUCETTE SPÉCIALE PETIT BÉBÉ



**Faites des glaçons de lait maternel
Remplissez un anneau d'alimentation filet comme celui de la marque Munchkin par exemple (ils en font également en silicone, le tout sans BPA)
Tenez l'anneau pour que bébé en profite un maximum dans son transat ou dans vos bras.
Observez ses réactions.**

LA SUCETTE POUR BÉBÉ AUTONOME



Utilisez les moules à sucette glacée de la marque Nuk (parfaitement adaptés aux bébés à partir de 9 mois) pour congeler votre lait maternel.

Astuce pratique : ne remplissez pas le moule jusqu'à ras-bord, mais seulement aux trois-quarts. Sous l'effet de la congélation, le volume du lait augmente.

VARIATIONS GOURMANDES

LE GRANITA AU LAIT MATERNEL



Dans les bacs à glaçons, faites glacer du LM partiellement. Vous pouvez rajouter de la fraise en purée ou un autre fruit, pour plus de saveurs…

Écrasez avec une fourchette, un mixeur ou une machine spéciale les glaçons de façon à piler la glace en petits morceaux.

Donner ce granita à la cuillère souple (silicone), à la paille ou à la tasse à bec, selon l'âge et les préférences de bébé.

LA CRÈME GLACÉE AU LAIT MATERNEL



Étape 1:
Mettez le lait dans un sachet hermétique. Vous pouvez à ce stade rajouter purées de fruit ou arômes naturels…
Étape 2:
Mettez les 4 tasses de glaçons concassés dans un autre sac hermétique plus grand et ajoutez 4 cuillères à soupe de sel sur les glaçons.
Étape 3:
Placez le sac plus petit avec du lait dans le sac de glace plus gros, puis secouez pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le contenu ressemble à de la purée de pommes de terre.

à boire et à manger

LA DIVERSIFICATION SENSORIELLE

C'EST UNE VÉRITABLE IMMERSION DANS L'UNIVERS DU GOÛT ET DE SON APPRENTISSAGE À LAQUELLE NOUS INVITE LA DÉGUSTOLOGUE CORINNE BEN SOUSSAN. LA PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION LES COULEURS À MANGER PARTAGE SES CONSEILS ET SES ASTUCES POUR HOT MILK DANS UNE SÉRIE EN TROIS VOLETS INTITULÉE LA DIVERSIFICATION SENSORIELLE. EN AVANT POUR LA DEUXIEME ÉTAPE : L'EVEIL !



#2 L'éveil

Le bébé de 12 à 18 mois a des connexions sensorielles différentes. Il est encore plus à la découverte de l'espace où il vit. Il a une vraie envie de manger maintenant et on le sent très bien. Même si il est toujours au sein, cela fait partie de son éveil sensoriel.

Déjà un an ! Bébé grandit. Il marche. Son système digestif est mature grâce à l'allaitement maternel pourvoyeur de nutriments exceptionnels. Il est capable de manger plus de textures différentes, en plus grandes quantités. Dans le précédent article, je vous faisais part du fait de laisser bébé vous observer au moment des repas, en lui laissant le loisir de grignoter un morceau de légume ou de fruit cru. A un an, voire plus, votre enfant a déjà une vraie envie de manger dans son assiette, et même de vouloir manger seul (avec une cuillère souple pour ne pas abîmer ses gencives et ses dents). C'est complètement possible. Il en mettra à coté au début, mais il va apprendre assez vite à doser ses cuillères et même à manger avec ses mains. S'il est gardé par une tierce personne, l'idéal serait qu'il puisse continuer cet apprentissage sereinement.

Eveil sensoriel et découverte de la vie

Le bébé de un an va à la découverte du monde, également par le biais de son alimentation. Il va découvrir sa culture, votre façon de cuisiner, de vous nourrir, d'aborder la vie … C'est un moment à privilégier et à accompagner dans la bienveillance et l'amour, cela me semble le premier pas vers son autonomie et sa vision de la vie.

Je vais vous raconter une anecdote : quand le pédiatre a évoqué la diversification pour ma fille aînée il y a 23 ans, il m'avait conseillé de mélanger légumes, protéines animales et fromage afin d'en faire un gloubi-boulga ! Quand il a fini sa phrase et que j'étais décontenancée face à ses propos, il a rajouté :



La période 12-18 mois de votre bébé, est importante dans la continuité de sa diversification sensorielle. Voici quelques pistes. A vous d'observer ses goûts tant au niveau de la saveur que de la texture.

On propose de la variété :
L'idéal est du cru, du cuit, du tiède, du lisse, des morceaux… Des textures, des couleurs et des saveurs différentes dans la même assiette. Laissez bébé décider par quoi commencer, cela créé une confiance et beaucoup de douceur.

On mise sur ses besoins :
Protéines, lipides et glucides sont ce qu'il y a de meilleur pour le bébé allaité de douze mois. Manger autre chose doit rester un plaisir. Exemple d'aliments à privilégier : le jaune d'œuf qui donne une saveur et une texture très agréable en bouche, le poisson blanc en petit morceaux, la viande (volailles : choisir la partie plus tendre style haut de cuisse), les céréales biologiques (comme le quinoa, le riz semi complet, l'orge, le petit épeautre, l'avoine, le millet), les légumineuses (lentilles corail très appréciées des bébés et qui cuit très vite).

« Vous n'allez pas vous embêter la vie ! »
J'ai changé de pédiatre et j'ai fais ce que je ressentais pour mon bébé. De plus, quand je lui ai posé la question du goût, de la couleur, de la texture, il m'a répondu que ça n'était pas important… Je vous certifie aujourd'hui, après cette expérience et celle que j'ai eu avec mes deux autres enfants, que c'est très important. Cela va « conditionner » votre enfant à aimer la vie sous toutes ses formes !

L'assiette idéale

En ce moment la saison est magnifique, riche en couleurs et en saveurs. Voici un exemple d'assiette sensorielle :
Concombre en petits dés, aubergine et courgette (avec la peau) à la vapeur, en cube et écrasées, une protéine en cubes et une partie écrasée à la fourchette. Arrosez d'un filet d'huile d'olive de belle qualité et agrémentez d'une herbe aromatique crue ciselée au couteau…
Au fil du temps, quand bébé grandit, rajoutez légumineuses et céréales.
En dessert un fruit bien mûr (pêche ou abricot).
Toujours deux textures : en cube et écrasé à la fourchette.

Les repas deviennent faciles. Pas besoin de mixeur. On peut faire de plus grandes quantité et les conserver dans des bocaux en verre pour un prochain repas.
Privilégiez des légumes et des fruits de saison, frais, biologiques ou locaux.
Pour une cuisson saine, l'idéal serait d'avoir un cuit vapeur en inox. C'est un achat conséquent mais que vous aurez vite rentabilisé. Bannissez les poêles et casseroles tefal ainsi que celles en aluminium.

Vous avez des questions ? Vous pouvez me joindre par mail J'organise des rencontres sur Marseille autour de la diversification sensorielle. Si cela vous intéresse, écrivez moi !
corinneladegustologie@gmail.com

www.associationlescouleursamanger.wordpress.com
www.corinnebensoussan.com

dossier



ETAT DES LIEUX DE L'ALLAITEMENT EN FRANCE (avec WBTi France)

L'Initiative mondiale de suivi des tendances de l'allaitement ou World Breastfeeding Trends Initiative (WBTi) est une démarche innovante qui a commencé en 2005 en Inde, développée par IBFAN Asie (International Baby Food Action Network, le Réseau international des groupes d´action pour l'alimentation infantile fondé à la suite de la Réunion conjointe OMS/UNICEF en 1979 afin de réduire partout dans le monde la mortalité et la morbidité des nourrissons et des jeunes enfants). WBTi France mesure depuis 2016 la performance de notre pays selon les critères de la Stratégie Globale pour la Nutrition du Nourrisson et du Jeune enfant de l'OMS. A ce jour, plus de 110 pays sont engagés dans la démarche WBTi.

GROS PLAN SUR LA FRANCE

L'objectif de la WBTi est de dresser un état des lieux basé sur 15 critères communs à tous les pays engagés dans la démarche et d'établir un plan d'action pour améliorer l'accompagnement de l'allaitement sur le terrain. Voici une liste non exhaustive de ces enjeux pour notre pays.

Taux d'allaitement

« Parmi les 70% de mères ayant initié un allaitement, la médiane de la durée totale d'allaitement est de 17 semaines et celle de l'allaitement exclusif est de 7 semaines. Seuls 19% des enfants reçoivent encore du lait maternel à 6 mois » (Enquête ELFE, 2011). Nous avons des taux d'allaitement très faibles sur la durée en France.

Manque de soutien

Le taux d'initiation de l'allaitement se situe à quelque 70%, mais beaucoup de femmes abandonnent l'allaitement, contre leur gré, faute de soutien et par manque d'informations correctes et pertinentes.

Bonne théorie – faible transcription dans la pratique

La France dispose de bonnes recommandations en faveur de l'allaitement (ANAES 2002, HAS 2006, Inpes 2009, Rapport Turck 2010, PNNS 2011-15). Mais la transcription de ces textes dans la pratique sur le terrain est défectueuse. Les taux d'allaitement sur la durée montrent que ces préconisations de « bonne pratique » sont loin d'être suivies.

Diffusion des bonnes Informations

Aussi bien les parents que tous les professionnels de santé méritent et nécessitent une information claire, complète, et non biaisée par des intérêts commerciaux. Le respect du Code international de commercialisation des substituts du lait maternel (1981) est fondamental et un contrôle neutre, sans conflit d'intérêt financier, s'impose.

Cursus médical - formations

Dans leur formation, les médecins n'ont guère plus de 2 heures de formation sur l'allaitement, généralement concentrées sur les aspects pathologiques (abcès) alors que l'allaitement est un processus physiologique, garant d'une bonne santé. Tous les professionnels de santé en contact avec la mère et son bébé devraient avoir des connaissances de base sur l'allaitement. Référence : le cursus OMS de 18 heures.

COMMENT

Constatant que la France est à la traîne dans de nombreux domaines pour favoriser l'allaitement, et qu'il y a des pistes jusqu'ici négligées, nous pensons qu'il y a raison d'agir. Car l'allaitement apparaît comme une mesure phare qui peut vraiment faire la différence. Aidez la WBTi à établir une base de données participative sur l'allaitement et l'alimentation du jeune enfant. Il s'agit d'un projet collaboratif (collèges professionnels, monde associatif etc.) gratuit et ouvert à tous. L'objectif final est de présenter un rapport au gouvernement pour faire avancer les choses dans notre pays (en Angleterre par exemple, le rapport a été présenté devant le parlement).

Vous pouvez, individuellement ou en groupe, participer au projet WBTi :

- faire du brainstorming sur un (ou plusieurs) des 15 indicateurs qui sont évalués

- compiler les données disponibles en France pour renseigner un (ou plusieurs) des indicateurs de votre choix

PARTICIPER

- donner votre témoignage

- faire de la relecture rédactionnelle

- leur donner des contacts d'autres personnes susceptibles d'être intéressées par la démarche WBTi pour travailler en réseau et avancer plus vite

- diffuser les informations sur la WBTi autour de vous (flyer à votre disposition en format A4 – 2xA5)

- partager la page Facebook WBTi France : www.facebook.com/WBTi France

Merci de contacter la coordinatrice : Coordinatrice WBTi France Britta Boutry-Stadelmann, bst.boutry@wanadoo.fr



Santé publique

Concernant la santé infantile ou maternelle à long terme (obésité, diabète, cancers, infections), les bienfaits de l'allaitement sont bien démontrés. La recherche scientifique récente (microbiote, système immunitaire, épigénétique) renvoie de plus en plus à l'impact des premiers 1000 jours de la vie, et donc à l'allaitement. Ce dernier a des effets à vie, également dans les pays riches et développés.

Economie – meilleure santé à moindre coût

De nombreuses études mettent en évidence les économies pour les dépenses de santé lorsque les taux d'allaitement progressent. Il s'agit de se placer dans une perspective de santé préventive, pas curative. La question pourrait être : quel est le coût du non allaitement ?

Déclaration d'Innocenti

En 1990, l'Organisation Mondiale de la Santé et l'Unicef produisaient la « Déclaration d'Innocenti » (dix recommandations préconisées pour le succès de l'allaitement maternel), s'appuyant sur des données scientifiques. Les objectifs opérationnels sensés être atteints en 1995 pour chaque gouvernement sont loin d'être atteints en France : en 2017, nous n'avons toujours pas de Comité national pour l'allaitement. Les Dix conditions ne sont pas respectées dans toutes les maternités. Le Code 1981 n'est que partiellement transcrit dans la législation française. Cela mérite réflexion.

Comité des Droits de l'Enfant – 2016

Le Comité est préoccupé par le faible taux d'allaitement maternel exclusif en France et la mise en œuvre incomplète du Code international de commercialisation des substituts du lait maternel. Le Comité appelle l'Etat français à agir pour le droit de l'enfant à jouir d'une meilleure santé possible.

Communiqué des Nations Unies - 2016

L'allaitement est une question des Droits de l'homme, selon les experts des Nations Unies, qui appelent à des mesures contre les laits artificiels : "Les Etats devraient prendre des mesures urgentes pour stopper le marketing « qui fait des allégations fausses, qui est agressif et inapproprié » des substituts du lait maternel dans un secteur qui pèse plusieurs milliards de dollars. Ces pratiques de marketing influencent souvent les choix des femmes sur la façon de nourrir leurs enfants de la meilleure manière possible, et peuvent empêcher les bébés et les mères de profiter des nombreux bénéfices de l'allaitement".

Reprendre le travail et allaiter ?
C'est possible !



L' OMS recommande de démarrer l'allaitement des nourrissons dans l'heure suivant la naissance et de continuer à les nourrir exclusivement au sein pendant 6 mois et plus.

Mais comment faire pour concilier allaitement et travail ?

Il existe, à la location, des tire-lait électriques compacts parfaitement adaptés à la reprise du travail.

Pour une expression en toute autonomie et en toute discrétion, ils fonctionnent sur secteur, piles ou batterie. Ces modèles sont facilement transportables, livrés avec un sac de transport ou vanity isotherme et pains de glace. Ils permettent de conserver le lait maternel dans des conditions optimales.



Mamans et futures mamans, Grandir Nature vous accompagne depuis plus de 10 ans et s'engage à fournir le tire-lait le plus adapté à chaque besoin.

- Des conseillères sont à votre écoute et répondent à toutes vos questions.
- Une sage-femme consultante en lactation IBCLC est à votre service pour vous offrir les conseils pratiques et nécessaires à la réussite de votre projet d'allaitement.
- Un support explicatif sur l'allaitement est fourni avec votre tire-lait pour une meilleure compréhension.

Comment louer votre tire-lait ?

- Appelez-nous au **0 800 622 833** (appel gratuit depuis un poste fixe) en vous munissant de votre ordonnance et de votre attestation de sécurité sociale.
- Une conseillère vous accompagne dans votre choix parmi 10 modèles au tarif unique de **12.07 €/semaine, sans dépassement.**
- Vous serez **livrée gratuitement en express partout en France.** Retour et échange gratuits.

*Grandir Nature est un **prestataire agréé par la sécurité sociale** [n° FINESS : 672656030] et tous nos tire-lait sont des dispositifs médicaux de classe IIa.*

GRANDIR NATURE
aider les mamans

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE
N° Vert 0 800 622 833
DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H15 À 19H00
www.grandir-nature.com • leblogallaitement.com
12 RUE DE L'INDUSTRIE, 67560 ROSHEIM



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 FLAVIO

Je m'appelle Flavio, j'ai 23 ans et je suis papa depuis le 12 Septembre 2016 d'une merveille nommée Ambre. Malgré notre jeune âge (ma femme a le même), nous avons décidés d'avoir notre premier enfant fin d'année 2015. Bingo ! Deux semaines après, la bonne nouvelle arriva ! J'avoue que ça a été dur de le réaliser au début. J'étais en alternance à ce moment-là (et je n'ai terminé qu'en Mars 2017) et madame était en Irlande afin de parfaire son anglais. Mais on était (nous le sommes toujours) heureux et nous nous sommes préparés au mieux. Madame est rentrée en France en Mars 2016 à 3 mois de grossesse. C'était assez compliqué pour moi cette période parce que j'étais loin d'elle.

Une fois rentrée, elle s'est mise à beaucoup se renseigner sur la grossesse et les premiers mois de vie de bébé grâce notamment à des livres et internet. Elle a aussi rejoint des groupes de mamans sur Facebook, ce qui lui a permis de soulever beaucoup de questions et également de répondre à d'autres. Elle avait déjà évoqué l'allaitement, ce que j'acceptais mais qui me faisait penser que je n'aurais pas ma place pour nourrir bébé. Néanmoins, elle m'expliquait comment cela allait se passer, elle s'est énormément renseignée et du coup je m'y suis mis aussi et cela m'a pas mal rassuré. A cette époque, j'avais bébé mais également mes études et mon travail en tête ainsi qu'un déménagement à prévoir pour accueillir notre enfant alors je lui faisais totalement confiance.

Avec du recul, je pense que j'aurais pu m'impliquer davantage dans ces recherches. J'aurais été moins inquiet. L'élément déclencheur qui m'a permis, je pense, de me lancer à fond dans cette aventure a été les cours pour les papas de la Maternité ! J'ai adoré car je me suis senti pleinement concerné et apprendre à prendre soin de bébé m'a mis en confiance dans mon rôle de père. Je pense que c'est très important pour les futurs papas d'aller à ces cours. On a souvent peur de mal s'y prendre et commencer avec un poupon c'est plus « rassurant ».
Puis le grand jour est arrivé : elle est née ! J'ai assisté à tout l'accouchement et je ne regrette absolument pas. De voir ce petit bout arriver parmi nous est la chose la plus merveilleuse à laquelle j'ai assisté dans ma vie. Le temps de la nettoyer et la voilà au sein de sa maman ! C'est à partir de là que j'ai découvert à quel point l'allaitement est beau et important pour les bébés.

Aujourd'hui Ambre a 9 mois et elle est toujours allaitée. Haute comme trois pommes mais déjà pleine de caractère, elle n'a jamais accepté le biberon durant tout ce temps ! Les premiers mois, je l'ai assez mal vécu, me sentant exclu. Mais j'ai découvert petit à petit qu'il existe d'autres moyens pour papa de participer à l'allaitement. Je la caresse, je lui parle, la fais rire le tété en bouche. C'est que du bonheur !
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



Formés pour vous !

#3

J'ai voulu pour ce numéro recueillir les impressions des professionnels de santé qui ont été formés depuis janvier à l'accompagnement des mères allaitantes à l'officine, tant dans la délivrance du matériel et des accessoires que dans la prise en charge des pathologies liées à l'allaitement.
Mon objectif est que, demain, une maman puisse rentrer dans n'importe quelle pharmacie et y recevoir des réponses à chacune de ses questions. Qu'elle puisse se voir délivrer un tire-lait de qualité, adapté à son projet d'allaitement, adapté à la morphologie de son sein et de son mamelon et ce, dans un espace fermé, en toute intimité.
Allaiter est un chemin semé d'embûches, de hauts et de bas. Pousser la porte d'une officine est un acte simple et rapide, qui ne demande pas de rendez-vous ou d'anticipation. De nombreuses mamans ne pensent pas pouvoir parler de leur projet d'allaitement avec l'équipe officinale. Pourtant, si l'équipe est bien formée et acquiert les connaissances dans cette spécialité, le professionnel de santé qu'est le pharmacien est un excellent relais avec votre médecin et votre sage-femme.

SW :«Depuis que vous vous êtes investis dans le domaine de l'allaitement maternel et que vous vous êtes formé, qu'est-ce qui a changé dans votre façon de conseiller et de prendre en charge la patiente au comptoir? »

Phie D: « A présent je repère les femmes enceintes et leur demande si elles ont choisi le mode d'alimentation du bébé à venir. Cela ouvre le dialogue et permet d'informer en anté-natal ».

Phie BB: « Maintenant je pose des questions à chaque ordonnance de sortie de maternité. Avant si j'avais une ordonnance de tire-lait, je n'allais pas bien loin dans le conseil à part le délivrer succinctement. Maintenant j'aborde le projet d'allaitement de la maman et je prends plaisir à la conseiller au mieux ».

Phie M: « J'ai pris de l'aisance et ne fuis plus quand on me pose une question sur l'allaitement. Et puis, c'est rassurant de savoir que Mme Wambergue est là derrière nous et qu'on peut l'appeler à n'importe quel moment pour accompagner au mieux nos patientes ».

Phie V: « J'ignorais totalement le risque de confusion sein-tétine avant de me former à l'allaitement maternel. Je me rends compte aujourd'hui que cela pose problème à beaucoup de mamans, je n'en avais pas du tout conscience avant. J'ai du coup ouvert le dialogue sur ce thème et j'ai « sauvé » plusieurs mamans depuis… Ça me rend vraiment heureuse ».

Retrouvez la liste des pharmacies partenaires sur www.medical-allaitement.fr

Médical Allaitement GROUPE MANEL SANTÉ ©