

## SOMMEIL PARTAGE

Une étude néo-zélandaise de 1996 portant sur près de 2000 enfants a montré un risque réduit de mort subite pour les enfants dormant dans la même chambre que des adultes - essentiellement leurs parents.

Les auteurs évoquent la possibilité que les parents soient ainsi plus sensibles aux signaux de détresse de l'enfant. Quoi qu'il en soit, ils recommandent que les bébés dorment dans la même chambre que leurs parents au moins jusqu'à six mois, calculant qu'un quart des morts subites pourraient être ainsi évitées. ■

*Allaiter Aujourd'hui*, LLL, sept 1996

## VOUS AVEZ DIT « normal » ?

Le Professeur Zarifian, du CHU de Caen, a écrit dans « *Recherche et santé* » : « Il n'y a pas de sommeil « normal », il y a seulement l'idée que la société se fait du sommeil. Dormir « normalement », c'est se comporter comme un animal bien conditionné. En France, il est « normal » de dormir huit heures par nuit, de se coucher à 22h30, de s'endormir aussitôt, de ne conserver aucun souvenir de ses réveils nocturnes, de n'interrompre ce sommeil que sous l'effet d'une sonnerie - déclenchée en fonction du temps de trajet pour aller au travail. » ■

*Allaiter Aujourd'hui*, LLL, sept 1996

... Et que dire de la normalité du sommeil de nos bébés !...

Cela fait l'objet de beaucoup d'appels téléphoniques de votre part !

## NOUVELLES MAMANS

Delphine et Estelle rejoignent l'équipe des mamans bénévoles d'Andelle Allaitement.

Elles animeront respectivement des rencontres aux Andelys/Etrepagny et à Vernon...

Nous leur souhaitons la bienvenue et du plaisir dans l'animation des temps d'échange ! ■



## ALLAITER 8 MOIS ET PLUS

" Ma puce va avoir 8 mois dans quelques jours - 8 mois de tétées.

Malgré toutes les remarques désobligeantes de l'entourage, le stress avec la reprise du travail, nous voilà à 8 mois de bonheur avec ma fille. Elle va très bien, est pleine de vie, épanouie, sociale, chipie.

J'ai allaité mes deux aînés mais seulement 2-3 mois, car à "l'époque", il y a 5-8 ans, l'allaitement n'était pas aussi favorisé qu'aujourd'hui, on était moins informé sur les "techniques" et une femme qui reprenait son travail devait sevrer son bébé.

En tout cas, c'est ce que mon médecin m'a fait faire.

« Avec l'allaitement, il y a quelque chose en plus... »

C'est vrai aussi qu'avant cet allaitement, lorsque je voyais une femme allaitant un bébé d'un an voire 2, je trouvais ça "ridicule", aujourd'hui que ma fille grandit, je réalise qu'en fait c'est merveilleux et je regrette mes pensées, c'est aussi parce que je n'avais pas vécu mes autres allaitements comme il aurait fallu. Maintenant je souhaite même vivement que mon allaitement dure le plus longtemps possible. Et pourquoi pas jusqu'à la veille de son bac, elle aura besoin de réconfort... Je plaisante, mais c'est incroyable la sensation que cela procure, ce contact avec mon bébé, la complicité que nous avons, nous sommes en symbiose (attention, je ne dis pas qu'il n'y a pas ce genre de sensation avec un bébé au biberon mais avec l'allaitement, il y a quelque chose en plus).

Je l'ai allaitée exclusivement jusqu'à ses 7 mois révolus et j'ai introduit un biberon quelques petits jours avant son entrée en nourrice et ma reprise de travail. Il est vrai que je me suis inquiétée maintes et maintes fois, "est ce qu'elle boit suffisamment ?", car les tétées durent 5 minutes maximum, mais quand je vois sa courbe et son sourire, mes inquiétudes s'envolent... Enfin presque...

Aujourd'hui cela fait 3 semaines que j'ai repris le travail, elle prend une tétée le matin et une le soir, un biberon de lait infantile avec des légumes le midi, et au goûter un biberon avec une compote (je n'avais pas de stock suffisant de lait congelé pour la nourrice), je me demande si elle ne va pas arrêter la tétée et préférer le lait infantile... Alors pour l'en "dissuader", le week-end elle a 3 tétées qu'elle savoure goulument... On verra dans le temps, je n'arrêterai pas, j'attendrai seulement que ce soit elle qui ne veuille plus... Alors en attendant, nous savourons chaque instant.

Bonne continuation lactée à vous toutes ! " ■

Vicky, Pont Saint Pierre

# LA BOUTIQUE

Renseignements : Véronique au 02 32 49 32 45  
Prêt de livres, revues, tire-lait, écharpes de portage réservé aux adhérents

Echarpes de portage « Storchenwiege »	Coussin d'allaitement : Balles d'épeautre ou microbilles	Plaquettes « allaiter , travailler et confier son enfant, c'est possible »	Affiches format A3 sur le portage en écharpe
4m60 : 72 €	1m70 : 42 €	10 plaquettes : 1.50 €	5 €
5m20 : 77 €	1m85 : 48 €	25 plaquettes : 2 € <b>vous pouvez nous envoyer des timbres !</b>	Plastifiée : 10 €

Et bientôt : couches lavables... à suivre !

**ADHESION 2006**

Vous voulez soutenir l'allaitement et nos actions ? Vous voulez profiter des services de l'association ou simplement recevoir « l'Echo des Lolos » ?  
Pensez à renouveler votre adhésion pour 2006 !

## Oui, je souhaite adhérer ou ré-adhérer à Andelle Allaitement :

### Je choisis ma formule (j'entoure) :

- ◆ Adhésion simple : 3 €
- ◆ Adhésion + prêt (tire-lait, documents, écharpes de portage) : 10 €

NOM , Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ...../...../...../...../.....

Bulletin à envoyer à Andelle Allaitement, 477 rue Blingue 27610 Romilly sur Andelle ou à recopier et transmettre à une bénévole de l'association accompagné de votre règlement (espèces ou chèque à l'ordre de l'association).

Réalisation : Andelle Allaitement - Association Loi 1901 - 477 rue Blingue 27610 Romilly sur Andelle - T. 06 03 66 76 05 - andelleallaitement@free.fr

Oct Nov Dec 2006 - N°15

# L'ECHO DES LOLOS

Bulletin d'information trimestriel de l'Association Andelle Allaitement



## EDITO

« **Q**uoi ? Vous l'allaitez encore ? Mais il a sept mois ! ... Et tu comptes arrêter quand ? ... Voir un « grand » bébé téter suscite bien souvent ce type de jugement ou d'interrogation de la part de l'entourage plus ou moins proche. Comme si le fait d'allaiter un enfant qui aurait dépassé l'âge « correct » les dérangeait. En tout cas, cela laisse rarement indifférent. Lorsque l'on est une maman qui allaite un enfant de plus de 4/6 mois, ces phrases, ces réflexions ne sont pas toujours agréables à entendre et leur répétition peut énerver. Essayons plutôt de comprendre ce qui amène les autres à ces paroles et ces regards souvent peu gratifiants.

D'une part, nous ne sommes pas dans une culture qui encourage réellement l'allaitement, même si les choses commencent doucement à « bouger ». La France est un pays très en retard par rapport au reste du monde sur la place donnée à l'allaitement, probablement dû à notre histoire : celle des nourrices qui allaitaient les bébés des autres parce que c'était la mode d'envoyer ses enfants à la campagne ou de faire venir une nourrice à domicile, si on en avait les moyens... Nous portons aujourd'hui un lourd passé de séparation mère-enfant, de mères soi-disant incapables de nourrir et d'élever leurs propres enfants... qui mourraient en grand nombre... de cette séparation !

Et puis, notre industrie agro-alimentaire est très puissante. Elle fait croire à tous que le lait en poudre, qui n'est ni plus ni moins que du lait de vache transformé et dont le nom change sans cesse pour essayer d'être le plus attractif possible... est aussi bon que le lait « naturel », celui qui coule des seins de toutes les mamans quand on veut bien les laisser être mères jusqu'au bout !

Ne vous y laissez pas prendre :  votre lait est toujours adapté aux besoins de votre enfant, même grand ! On peut diversifier l'alimentation, donner des légumes et des fruits vers six mois et continuer de donner des tétées à volonté jusqu'à ce que l'enfant ou vous décidiez d'arrêter... 12, 17, 21, 26 ou 36 mois... tout est possible ! Et pour l'avoir vécu avec plaisir et simplicité, allaiter un grand n'est ni contraignant, ni fatiguant, c'est seulement le plaisir de s'arrêter quelques minutes pour un gros gros câlin ! Alors profitez-en, car à 15 ans ce sera terminé ! ■

Véronique



**SEMAM 2006**  
mois et +  
**SEMAINE MONDIALE  
DE L'ALLAITEMENT  
MATERNEL**

du 16 au 21 Octobre  
« Six mois et davantage,  
beaucoup d'avantages... »

**COMMENT NOUS JOINDRE ?**

**PERMANENCE  
TELEPHONIQUE :**  
**06 03 66 76 05**

- Inscriptions aux démonstrations de portage en écharpe, achat d'écharpe : Véronique : 02 32 49 32 45
- **Marrainage** : Natacha : 02 32 50 36 05
- **NOUVEAU !** Informations **couches lavables** : Gaëlle : 02 32 49 09 07
- **Prêt** de matériel : Livres, tire-lait, écharpes de portage (pour les adhérents) : Véronique (secteur Andelle) : 02 32 49 32 45  
Natacha (secteur Louviers) : 02 32 50 36 05

