

## QUELQUES PISTES POUR LES PAPAS:

- Votre compagne est entièrement mobilisée par votre bébé, ce travail est fondamental, faites-lui confiance.
- Proposez votre aide pour les soins du bébé. Votre femme fait ce même travail toute la journée. Vous êtes spécial pour votre bébé. Donnez-lui du temps, du contact physique, chantez et parlez pour lui, les vibrations de votre voix le rempliront de sérénité.
- Organisez-vous pour prendre en main les tâches ménagères, ce n'est pas parce que votre femme reste à la maison qu'elle doit ou peut faire ce travail.
- Jouez avec votre bébé, il a besoin d'un moment ludique avec son papa chaque jour, si cela est possible.

*Élever son enfant ... autrement. Catherine Dumonteil-Kremer.*

## L' ECHO DES LOLOS DEVIENT LES P'TITES GOUTTES DE LAIT !

L'année dernière, suite à la rencontre d'une maman de l'association Andelle Allaitement avec une maman de la région de Conches, était née l'association Toplait. Nous avons continué à mettre en commun notre énergie, à échanger nos idées et à nous soutenir. C'est donc tout naturellement que nous avons choisi d'un commun accord de nous rassembler. Voilà pourquoi Toplait devient Andelle Allaitement, signe d'un dynamisme et d'une ouverture sur des territoires différents et toujours élargis. Le bulletin trimestriel L' Echo des Lolos

s'appellera désormais les P'tites Gouttes de Lait. Toplait troque son nom, son identité, Andelle Allaitement emprunte le nom de leur journal. Notre union sera ainsi plus forte, plus grande pour répondre à vos attentes, à vos questions lors de la permanence téléphonique et des rencontres proposées sur un plus large territoire pour se mettre à votre portée. [Voici les deux numéros de la permanence téléphonique: 06-03-66-76-05 et 06-06-62-62-85]

Elodie et Sandrine

### BULLETIN D'ADHESION

Vous voulez soutenir nos actions ? Vous voulez profiter des services de l'association ou simplement recevoir « les P'tites Gouttes de Lait » ?  
Pensez à renouveler votre adhésion pour 2007 ! Merci d'imprimer le coupon ci-dessous et de le renvoyer à l'adresse suivante : ou transmettez-le à une bénévole de l'association accompagné de votre règlement (espèces ou chèque à l'ordre de l'association).

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)+demonstration de portage : 10 €

Je souhaite recevoir « les P'tites Gouttes de Lait » (j'entoure) :

Par courrier

Par mail à l'adresse suivante : .....

NOM , Prénom : .....

Adresse : .....

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

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

Sept 2007 N°1

# Les P'tites gouttes de lait

Bulletin d'information trimestriel de l'Association Andelle Allaitement



## EDITO

Nous suivons tous notre route, quelquefois droite, d'autres fois des virages, souvent des embûches que nous tentons de surmonter et dont nous sortons grandis, prêts de nouveau à avancer. L'allaitement et toute la période de la maternité « nouvelle » nous mène sur des sentiers de traverse. Dans le sous-bois, tout est plus sombre, moins linéaire et nous sentons des regards, des présences cachés derrière les arbres. Des regards que l'on ressent peut-être malveillants ou dangereux pour notre équilibre. On a peur aussi de se sentir si responsable tout à coup. On ne nous avait pas préparé à cela. Le sentier peut paraître long. Nous avançons à tâtons et peu sûres de nous, nous trébuchons et puis nous sortons du sous-bois, heureuses ou déçues, plus fortes pour une prochaine fois, un autre détour vers le don d'une autre petite vie.

Toutes les mamans d'Andelle Allaitement sont des guides qui tentent d'aider ces mamans dans l'ombre des doutes et des questions multiples qui se posent à elle dans cet acte naturel mais oublié. Chaque tétée peut être une pause dans une clairière bien ensoleillée, et puis les pleurs du bébé nous conduisent dans l'obscurité angoissante ou le découragement. Nous essayons d'apporter un peu de soleil et d'énergie à ces mamans que nous avons été, d'écoute et de réconfort qui nous ont peut-être tant manqué.

Ma route fait un grand virage, de ceux qui ne vous permettent plus de regarder derrière avec le rétroviseur. Je pars très loin de la Normandie et je laisse derrière moi cette association

qui m'est si chère.

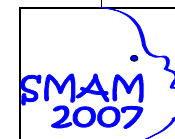
Par ce petit mot, je remercie à mon tour toutes les bénévoles sans qui Andelle Allaitement n'aurait pas cette vie, cette énergie. Chacune à son niveau, sur son temps libre, et grâce à cette envie de partager et de donner, a su redonner confiance à de nombreuses mamans. Les témoignages de celles-ci nous ont chaque fois donné l'énergie de continuer et de braver les peurs et les paroles malveillantes d'hommes ou de femmes pour qui l'allaitement ne paraissait pas important, voire inutile.

Merci aussi à toutes les animatrices de Relais Assistantes Maternelles, Infirmières de la PMI, responsables des services petite enfance qui nous ont fait confiance depuis ces 5 années en nous ouvrant leurs portes.

Et enfin merci à toutes les mamans qui m'ont appris à les écouter, m'ont permis de me remettre en question et qui m'ont fait grandir. Chaque réunion a été pour moi source de la joie et de l'énergie qu'apportent les moments de partage.

Je souhaite une longue vie à Andelle Allaitement, mon cœur restera toujours proche de vous et grâce à internet, j'aurai le plaisir de vous écrire de temps en temps !

Véronique



**SEMAINE MONDIALE DE  
L'ALLAITEMENT MATERNEL**  
du 15 au 21 Octobre

*Un moment inoubliable,  
un début incomparable*

## PAPA NOURRICIER ... IL Y A BIEN D'AUTRES COSTUMES À ENDOSSER ET AUXQUELS NOUS PENSONS MOINS...

Être bien dans ses pompes, c'est-à-dire bien à sa place dans la famille ne peut pas se résumer à rechercher une « juste » répartition des tâches pratiques. Même si souvent l'important c'est de participer, en matière de paternité, cela semblerait plus complexe. C'est ma petite expérience de papa qui m'invite à vous ouvrir ma réflexion. Se sentir dépassé, lors de la naissance d'un enfant et aussi après, c'est le sentiment commun à beaucoup d'hommes. Quelques réflexions pour choisir de construire cette relation père - enfant.

La grossesse laisse la place à une tout autre aventure : la vie à trois. C'est une période d'émerveillement où Papa peut avoir le sentiment d'être au mieux arbitre de touche, voir même carrément sur le banc. Pour reprendre une place dans la vie quotidienne, regardons tout les besoins de bébé, il ne fait pas que boire et dormir ! Comme nos vies sont speed, stressantes, comme on arrive à la maternité en ayant occupé 100% de notre temps par les tâches de préparation de la chambre de bébé, de finir les derniers dossiers importants du bureau (etc...), on a pas toujours pris le temps de se demander comment sera organisé l'emploi du temps « post-naissance ». Papa-Jules rentrera-t-il à la maison comme d'habitude après 19h30, les congés seront-ils toujours cumulés autour des WE pour les prolongations en voyage... Souvent l'enfant est une « charge » supplémentaire dans un emploi du temps où l'on consacre déjà peu de temps à faire les choses entièrement (en quantité et en qualité). Bref « comme d'hab », on va parer au plus pressé... chacun son tour, on fera un biberon et changera la couche. On s'acquittera de ses nouveaux devoirs ; Chacun son tour on se lèvera la nuit. Pourquoi, on pourrait faire autrement ? Ha bon, on avait même pas pris le temps d'y penser !

Devenir père, c'est bouleversant ; d'abord au sens propre, j'ai du m'asseoir par terre à côté de la table d'accouchement au milieu de la salle de naissance pour reprendre mes esprits

dans les minutes qui ont suivi l'arrivée de ma première fille. Au sens figuré, il y a de quoi être bouleversé de passer du statut de mari (amoureux - amant) au statut de père de l'enfant de la femme avec qui l'on vit. Autrement dit, j'ai été rétrogradé ! Plus sérieusement entre les parents, il y a un nouvel équilibre à retrouver. L'homme a forcément un rôle de séparateur « n'oublie pas que tu es aussi ma femme » et pas seulement la mère de nos enfants ! La délicatesse et l'attention sont évidemment de mise pour renouer avec la bien-aimé ;

De son côté, au-delà des besoins alimentaires, bébé a besoin de soins (soins d'hygiène - couches, bains,... - soins de santé - visites médecin, "mouchage"... ) et d'affections (calins, être rassuré, que l'on s'adresse à lui, qu'il reçoive des sourires)... Pour trouver sa place dans le trio, commençons par reconnaître les qualités de l'un et l'autre pour y trouver notre complémentarité. D'abord maman a de merveilleuses qualités naturelles. Elle peut donc satisfaire 100% des besoins alimentaires (inutile de rêver, on ne les battra jamais sur ce terrain là !). Alors le père ne fait rien ? Bien sûr que non ; par exemple, nous avons décidé que je baigne Eugénie le soir. Je rentre du boulot un peu plus tôt et alors c'est mon temps privilégié avec elle. Les besoins affectifs des bébés sont souvent ignorés, ou au moins sous estimés. Pourtant l'affection a porter à un enfant est primordiale. Et elle ne se mesure pas du tout à la quantité de ml du biberon de lait reconstitué donné. On peut faire des massages, porter bébé contre soi, se promener, lui parler, lui sourire etc... Papa rentre dans la partie de mille et une façons. Et enfin, la maman donne de l'importance au père en le valorisant auprès de bébé : « regarde c'est papa qui arrive; il a fait ceci ou cela pour moi, pour ta maman; tu as un super papa ! ». La maman développera l'estime de l'enfant pour son père même si l'activité réalisée est indirectement au bénéfice de l'enfant !

En définitive, le Papa pourra prendre sa place, une place bien à lui et reconnue; bien dans ses baskets sur le terrain de la vie familiale, avec ses qualités et ses limites, toujours complémentaire à celles de la femme, la sienne... Plus tard, l'enfant grandit et entre en

« opposition », le jeu de l'affection doit alors se dédoubler de l'autorité, sûrement à partager aussi dans la complémentarité... J'y suis appelé petit à petit (Eugénie a 2 ans ½ aujourd'hui). Des témoins ?!

Florent

« Quant à moi, j'ai découvert le plaisir égoïste de ne pas avoir à préparer et faire chauffer les biberons, les économies de temps et d'argent, les déplacements sans barda avec l'enfant, et... les seins triomphants de ma femme. » **Christophe**

« Je l'affirme haut et clair : mon mari nous a allaités, moi d'abord, maman de nos fils, Tanguy et Nicolas. Il m'a nourrie de sa confiance, de sa fertilité, de sa défense. » **Leslie**

« L'allaitement, c'est cool pour les pères, pas de biberon à stériliser, à préparer, à donner et à laver. » **Frédéric**

**ILS EN PARLENT :**

« On l'allait ! » **Fabrice**

« Le fait de parler de l'allaitement ensemble m'a impliqué et rendu partie intégrante du projet. L'allaitement est une volonté de couple (...). Un papa a sa place dans l'allaitement : il porte son regard aimant sur sa femme, la confortant ainsi dans son rôle de mère. Il a aussi pour rôle de créer une atmosphère calme autour du duo : en emmenant les grands jouer dans la pièce à côté ! Alors, s'il vous plaît, cessez de parler d'allaitement maternel : place à l'allaitement parental ! » **Philippe**

## L'ALLAITEMENT PARENTAL

Le papa ne doit pas se sentir exclu du duo maman-bébé surtout du fait de l'allaitement maternel et donc de l'exclusivité du nourrissage. Il a toute sa place, car ce n'est pas un duo mais un trio qui s'est formé à la naissance du bébé. Il peut créer une grande complicité avec son petit bout de chou par les câlins, les jeux, les massages, le bain, les bercements, le peau à peau, le portage...

Et puis, avec la diversification alimentaire vers 6 mois, il aura rapidement l'occasion de nourrir son bébé.

Son rôle auprès de la maman aussi est important. Il peut l'aider dans la gestion du quotidien : s'occuper des aînés, des tâches ménagères. Mais il doit surtout la soutenir,

l'encourager et la « protéger » face à un entourage souvent critique.

Cela va sans dire, le soutien du papa est indissociable de la « réussite » de l'allaitement.

Natacha, Delphine, Claudia

