

## Ce que je retiens :

- Je suis la seule véritable « spécialiste » de mon bébé. C'est moi qui, au fil des jours, dans l'intimité de mon corps, reconnaît le mieux les besoins de mon nourrisson.
- L'allaitement maternel constitue une part essentielle des interactions entre mon bébé et moi, et c'est important de tout faire pour le réussir.
- Les séparations mère-bébé, l'utilisation de compléments, les règles rigides inadaptées (tétées à heures fixes, fréquence et durée limitées), risquent de perturber cette relation et le démarrage de l'allaitement, et doivent être évitées : je peux en informer le personnel de la maternité.
- Les premières semaines, un bébé peut demander à téter 12 fois par jour en moyenne.
- Si j'ai mal, si je m'inquiète, je peux appeler une personne ressource que j'aurai repérée avant la naissance.

Source : Histoire d'allaiter, Association Information pour l'allaitement, 2004.

### Recette de pouding au lait maternel (ou « bouillie »)

750 ml de lait maternel (si vous n'avez pas de lait en réserve, réduisez les doses en faisant la règle de 3!).

100 ml de fécule de maïs ou tapioca (ou un peu plus selon la consistance voulue)

50 ml de cassonade ou sucre brun (ou moins si on ne veut pas mettre trop de sucre)

1 sachet de sucre vanillé ou du chocolat en poudre.

1) Chauffer environ 600 ml de lait dans une casserole mais ne pas faire bouillir (juste suffisamment pour que ça soit brûlant dans le but d'inactiver les lipases. (Les lipases sont responsables du goût savonneux qu'a parfois le lait et empêche le pouding de bien gélifier).

2) Délayer la fécule de maïs ou tapioca dans le reste du lait froid et ajouter au lait chaud tout en remuant.

3) Faire épaissir le mélange à feu doux tout en brassant sans arrêt.

4) Ajouter la cassonade (ou sucre brun) et le sucre vanillé ou chocolat en poudre.

5) Bien mélanger.

6) Répartir en plusieurs portions selon l'appétit de l'enfant et faire refroidir au réfrigérateur.

Elodie et Sandrine

#### BULLETTIN 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 2008! Merci d'imprimer le coupon ci-dessous et de le renvoyer à l'adresse suivante : 1 rue de Picardie 27740 POSES ou transmettez-le à une bénévole de l'association accompagné de votre règlement (espèces ou chèque à l'ordre de Andelle Allaitement). 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)+démonstration de portage : 10€

(Pour renseignements ou inscription aux démonstrations : écharpes de portages, couches lavables, etc : contacter Gaëlle au 08 77 70 09 73)

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

Par courrier postal

Par mail à l'adresse suivante : .....

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Téléphone : .....

déc. 2007 N°19

# Les P'tites gouttes de lait

Bulletin d'information trimestriel de l'Association Andelle Allaitement



## EDITO

06-03-66-76-05

A l'arrivée de notre bébé, submergées d'émotions, nous sommes dans une bulle très vulnérable avec nos doutes nos angoisses et notre fatigue. Nous avons besoin de paroles bienveillantes et d'aide pour nous épargner les tâches du quotidien afin de favoriser la mise en route de l'allaitement et la relation maman bébé. L'entourage est alors précieux et joue un rôle fondamental.

Malheureusement nous n'avons pas tous la chance d'avoir des proches sensibles à l'allaitement et au maternage. Ces derniers pensent souvent que les difficultés de la maman et parfois du bébé sont en lien direct avec cet allaitement car ils n'ont pas confiance (pour de multiples raisons) en ce mode d'alimentation. Souvent, des mauvais conseils, leurs « critiques » peuvent alors avoir des conséquences désastreuses et irréversibles sur l'allaitement.

### C'est une des raisons d'être d'Andelle Allaitement.

D'une part, la permanence téléphonique qui permet une écoute, un soutien et des informations objectives.

D'autre part, les réunions permettant de passer un moment de convivialité d'échanges et de partage d'expériences autour de l'allaitement et du portage et ce, dans une ambiance chaleureuse.

Toutes ces attentions demandent du temps pour nous membres de l'association, les bénévoles vont et viennent pour la faire vivre. Alors pour que tous ces moments « sacrés » perdurent et que cette dynamique continue nous avons besoin de vous! (papas, mamans, bébés frères et soeurs) soit par vos témoignages, pour alimenter nos « Petites Gouttes de Lait » soit par un investissement, quel qu'il soit, à nos côtés ! Si vous êtes intéressées, merci de nous contacter au 06/03/66/76/05.

**Andelle Allaitement continue son chemin optimiste pour l'allaitement.**

Bonne fin d'année et bonnes tétées !

Valérie

NOUVEAU: ACHAT - VENTE

Écharpes de portage neuves ou d'occasion  
renseignements auprès de Gaëlle:

ou 08 77 70 09 73

## SOMMEIL ET

En tant que pédiatre travaillant en maternité, je suis régulièrement confrontée à de nombreuses questions des parents mais aussi du personnel concernant les rythmes d'alimentation et de sommeil des enfants nouveaux nés.

En effet le nouveau né est en situation « hors du temps » durant les premiers mois de sa vie. Son alimentation est dépendante de son rythme de sommeil, lui même très « anarchique » durant les 3, 4 premiers mois. Comme beaucoup d'autres fonctions du « petit d'homme » le sommeil est encore très immature à la naissance.

Il va beaucoup évoluer avec une **phase de construction** qui dure environ 4 à 6 mois puis une **phase de maturation** jusqu'à l'adolescence. En général le rythme circadien (nyctéméral\*) se met en place entre le 4ème et le 6ème mois (dates à partir desquelles l'enfant « fait ses nuits », et « n'a plus besoin » alors d'être alimenté la nuit).

La maturation du sommeil tout au long de l'enfance jusqu'à l'adolescence permet d'expliquer la survenue de certaines manifestations telles : les difficultés d'endormissement à partir d'un an, les terreurs nocturnes (entre 1 et 4 ans), le somnambulisme plus fréquent aux alentours de 6 ans.

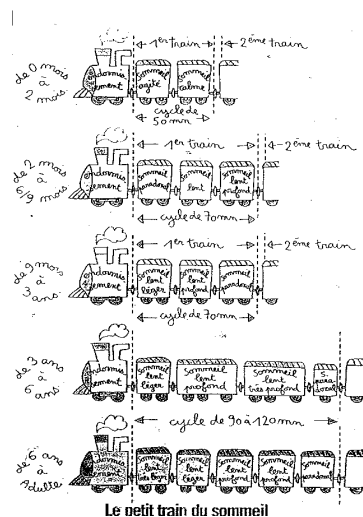
La méconnaissance de ces spécificités induit parfois des réponses inadéquates de la part de l'entourage.

## RYTHME DU BEBE

Les parents dont les enfants ont des troubles de sommeil sont très souvent inquiets, démunis et se sentent responsables de ces troubles. Le simple fait de leur expliquer certaines spécificités du sommeil (influence de l'âge de l'enfant, des habitudes de vie et bien d'autres facteurs) permette souvent de les rassurer en leurs faisant exprimer leurs craintes afin de les aider à trouver des solutions permettant d'améliorer la situation.

\*Alternance jour/nuit correspondant à un cycle biologique de 24 heures avec des variations rythmiques de luminosité et de température.

*Résumé de l'intervention à propos des rythmes du « veille-sommeil-alimentation » chez le nouveau né et le nourrisson, réalisé dans le cadre de la semaine mondiale de l'allaitement maternel par le Docteur Laurence Delhaye pédiatre CH Belvédère-Rouen.*



Le petit train du sommeil

## ASTUCES ....

Nous avons tous une culture, une histoire familiale et personnelle différentes. Cet héritage nous modèle et influencera notre façon de mater. Afin de vivre au mieux notre allaitement, il nous faudra de temps en temps nous y référer, mais souvent le questionner. En effet, nous sommes plus dans une « culture biberon » avec laquelle il nous faut prendre de la distance. Pour certaines d'entre nous, nous aurons à « réapprendre » cet acte aussi naturel soit-il et la proximité qu'il nécessite.

Il nous faudrait toujours garder à l'esprit que « toute femme est faite pour allaiter et que tout bébé est fait pour téter ».

S'entourer de femmes qui sont ou qui ont été épanouies lors de leur allaitement peut-être aidant (amies ou réunions d'associations de soutien à l'allaitement).

Même s'il n'y a pas de recette pour mener à bien son allaitement, voici quelques pistes ; tout en sachant que seulement vous, êtes à même de savoir ce qu'il faut pour votre enfant. Il est d'ailleurs parfois nécessaire de se boucher les oreilles car nombreux sont les conseils délétères en la matière.

Dès les premiers jours, **répondre à la demande du bébé en évitant les séparations**. Il est préférable de ne pas attendre les pleurs, votre bébé émet d'autres signaux (succions, agitation, grognement) pour vous dire qu'il a faim ou besoin de réconfort. Lui donner le sein à chaque fois et aussi souvent que nécessaire permet une bonne lactation (on ne peut pas suralimenter un enfant au sein). Regarder sa montre a donc peu d'intérêt...

Les premières semaines un bébé peut téter 12 fois par jour en moyenne.

Vous et votre bébé trouverez au fur et à mesure vos positions préférées, le visage face au sein. Votre bébé ne doit pas téter que le mamelon, mais la plus large portion possible de l'aréole avec la bouche grande ouverte et la langue tirée.

Il n'est pas nécessaire de nettoyer le mamelon avant ou après la tétée, cela peut fragiliser la peau. Si vous avez mal au sein ou si vous êtes

## POUR BIEN DÉMARRER

inquiète, demander vite de l'aide à une personne ressource en allaitement.

L'utilisation du biberon à une période précoce peut perturber l'apprentissage du bébé (au niveau de la succion) et la lactation de la maman (diminution de la lactation et perte de confiance en soi).

Au bout de deux-trois jours, arrive la « montée de lait », les seins sont plus gonflés et parfois douloureux, du lait peut couler en dehors des tétées. Mais cet inconfort est de courte durée.

Pour les semaines suivantes, je continue d'allaiter mon bébé fréquemment (plus le bébé tète, plus il y a du lait). Je me repose en même temps que mon bébé, dormir à proximité de son enfant peut faciliter l'allaitement et permet à la mère d'être plus reposée.

Aucun aliment n'est interdit, la mère qui allaite boit et se nourrit normalement.

Le thé, le café, les boissons alcoolisées et le tabac se retrouvent en faible quantité dans le lait maternel, les consommer donc avec modération ! (si la mère ne peut pas s'arrêter de fumer, la cigarette sera fumée après la tétée.)

Avant six mois, le bébé n'a besoin d'aucun aliment, pas même de l'eau (Recommandations de L'Organisation Mondiale de la Santé). Après, compléter le lait maternel avec des aliments mais celui-ci reste l'élément de base de l'alimentation de votre enfant.

Delphine

Qu'apporter dans sa valise à la maternité? :

- Coussinets d'allaitement pour « les fuites »
- Un soutien-gorge d'allaitement (une taille au-dessus)
- Pyjamas deux pièces ou chemises de nuit à boutons
- Si vous êtes pudique, un châle.
- Téléphone de l'association locale de soutien à l'allaitement

A éviter ++ : sucettes, tétines, biberon