

Mots d'enfants

C'est mieux d'allaiter, car le bébé est plus avec la maman, et il s'habitue à la maman. Charles, 11 ans

C'est mieux le lait des mamans, parce que c'est bio ! Margot, 8 ans

Témoignage

A un mois, Fabien est un bébé éveillé qui tète avec vigueur. Un bébé en pleine forme, quoi...sauf pour ses parents qui ne comprennent pas ses gémissements incessants qui reviennent jour et nuit. Pour les trois pédiatres consultés, l'affaire est classée sans suite : « les coliques du nourrisson », « un bébé, ça pleure », ou « la maman est trop anxieuse » ! Pourtant, trois jours après l'introduction du lait artificiel, un œdème révélera une **allergie aux protéines du lait de vache** qui amènera à bannir toute trace de lait de son alimentation ; c'est d'ailleurs toujours le cas six ans après.

On parle à présent beaucoup d'allergie quand on évoque l'alimentation du nourrisson ; rappelons que, pour réduire les risques, l'OMS préconise **un allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de six mois** (même si tous les spécialistes ne sont pas d'accord) et une introduction retardée et très progressive des principaux allergènes tels que œuf, poisson, fruits à coque, etc...

Mais comment expliquer et prévenir une allergie au lait de vache chez un enfant allaité ? Il semblerait qu'une sensibilisation « in utero » (lorsque le bébé est encore dans l'utérus de sa mère) puisse être en cause, de même qu'un passage des protéines dans le lait maternel lors de l'allaitement. A coup sûr, **le biberon de complément parfois donné à la maternité peut avoir des effets désastreux**, comme dans le cas de Fabien: il est donc important pour la maman de le refuser, dans la mesure du possible et à condition que la mère en soit informée au préalable(ce qui n'est pas évident, alors attention !). Parallèlement à cela, certains médecins préconisent une éviction des principaux allergènes dans l'alimentation des mamans « à risque » dès le troisième trimestre de la grossesse.

Espérons qu'à l'avenir le corps médical concerné sera sensibilisé et **justement informé** pour pouvoir **bien conseiller** et éviter ainsi ces allergies qui, rappelons-le, sont quelquefois mortelles. Karine

L'ACTU D'ANDELLE ALLAITEMENT

FORMATION

Claire LAURENT, consultante en lactation et formatrice nous donne un peu de temps pour faire avancer nos connaissances en matière d'allaitement ...si cela vous tente, réservez dès à présent votre

Samedi 25 septembre de 9h30 à 13h30 (en-cas offert par l'association)

(formation **GRATUITE** pour les adhérents, inscriptions auprès de Véronique au 02 32 49 32 45)

SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT

MATERNEL DU 1^{er} AU 7 OCTOBRE 2004

« **allaitement maternel, un bon départ pour la vie** »

Vendredi 1^{er} octobre :

*de 10h à 11h30 : **RENCONTRE** sur le thème : « *allaitement et mode de garde, reprendre le travail en allaitant* » à la PMI de Pont de l'Arche, 45 rue du GI De Gaulle (se garer à côté du cimetière)

*de 14h à 16h : **REUNION D'ECHANGES** à la PMI des Andelys, rue Guynemer (à côté du centre de la sécurité sociale)

Lundi 4 Octobre de 9h30 à 11h00 : **REUNION D'ECHANGES** à la PMI de Fleury s/Andelle, 12 bis rue du GI De Gaulle

Mardi 5 de 10h à 11h30 : **RENCONTRE** sur le thème « *allaitement et mode de garde, reprendre le travail en allaitant* » à la PMI de Pont de l'Arche, 45 rue du GI De Gaulle

Jeudi 7 Octobre :

* de 14h à 16h : **RENCONTRE** avec l'association « jumeaux et plus » à la PMI de Val de Reuil, (centre Jacques Monot, à côté de la piscine)

* à 20h30 : **CONFERENCE/DEBAT** animée par le Dr Alain HENOCQ, pédiatre sur le thème : « *Allaitement Maternel, un bon démarrage dans la vie* »

BULLETIN D'ADHESION

☺ Je souhaite adhérer à Andelle Allaitement pour soutenir l'allaitement maternel et recevoir « l'écho des lolos » chaque trimestre.

♣ Adhésion seule : 3 euro

♣ Adhésion + prêt (tire-lait, documentation) : 10 euro

NOM, Prénom :

Adresse :

..... ☎/...../...../...../...../.....

☑ A retourner complété à Andelle Allaitement 477 rue BLINGUE
27610 ROMILLY S/ ANDELLE accompagné de votre règlement à
l'ordre d'Andelle Allaitement

MAIS POURQUOI TANT DE MÈRES ONT ELLES DES CREVASSES ?

Est-il besoin de définir le terme « crevasse ? » Il est plutôt rare, en effet, de vivre un allaitement sans en avoir...mais cela devrait n'être que très passager. Pour un alpiniste, c'est un trou dans lequel il vaut mieux éviter de tomber ! Pour la mère qui allaite, c'est une érosion, une fissure du mamelon, qui devient douloureux pendant les tétées, gâchant, il faut bien le dire, le plaisir d'avoir bébé au sein ! Si elle(s) dure(nt), elle peut même compromettre l'allaitement.

La crevasse se forme le plus souvent si le bébé a une mauvaise succion, en général liée à une mauvaise position. Bébé doit toujours être placé face au sein, son ventre tourné contre celui de sa mère, nez « enfoui » dans le sein. Sa tête ne doit pas être trop éloignée du sein (voir dessins). En tétant, bébé met presque toute l'aréole en bouche (sauf si elle est très grosse !) et étire le mamelon en l'amenant jusque dans la gorge. Sa lèvre inférieure est alors recourbée vers le bas comme celle d'un poisson. Les tissus qui composent le mamelon étant très élastiques, cet étirement ne doit pas être douloureux. Il est très important que bébé soit bien positionné dès les premières tétées, car elles sont très fréquentes les premiers jours. Certains bébés ont une toute petite bouche, ou une succion très forte au début et une crevasse peut apparaître malgré une bonne position.

Cette « bonne position », nécessite un peu d'installation, avec des coussins ou un traversin, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide aux personnes de la maternité qui sont là pour vous guider (sages-femmes, puéricultrices ou auxiliaires de puériculture).

PETITES ASTUCES ...

***Pressez vos mamelons et étalez une à deux gouttes de lait toutes les heures sur vos mamelons ! Le lait est constitué d'éléments cicatrisants qui valent toutes les crèmes et ...c'est gratuit !**

***Éviter des suctions prolongées dès le début si votre peau est fragile !(dans la mesure du possible !)**

***Une fois la montée de lait passée, 2 à 3 jours après la naissance, donnez un sein à chaque tétée, vous laisserez ainsi plus de temps à l'autre mamelon pour cicatriser !**

***Pensez à l'homéopathie : Crème CASTOR EQUI° et STAPHYSAGRIA 7CH, 3 granules, 3 fois /jour pour favoriser la cicatrisation !**

PLUS CLASSIQUE :

***Crème bépantène° ou oligosol° en spray (attention : rincez les bouts de seins à l'eau claire avant la tétée).**

***Laisser sécher à l'air, ne pas mettre les coquilles qui favorisent la macération !**

***L'éosine° peut aider aussi à assécher sans toxicité pour bébé**

L'ECHO DES LOLOS

SEPTEMBRE 2004

Bulletin trimestriel N°5 d'Andelle Allaitement

Association loi 1901 ☎ 06 03 66 76 05

477 rue Blingue 27610 Romilly sur Andelle

EDITO

L'été se termine, c'est la rentrée et ses cartables neufs, ses nouvelles maîtresses, ses retrouvailles, ses séparations ... Pour l'association et pour tous les fans d'allaitement, cette période est toujours synonyme de préparation, rendez-vous, réunions...en vue de la SMAM, entendez Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel, qui a lieu du 1^{er} au 7 octobre et dont le planning est chaque année plus rempli pour nous ... Et on ne va pas s'en plaindre ! Avec à chaque fois la satisfaction de mobiliser de plus en plus de femmes, et peut-être, sûrement, de sensibiliser de plus en plus Monsieur et Madame tout le monde que OUI l'allaitement aide à « un bon départ pour la vie »...

Quoi de plus agréable, nécessaire en effet pour un nouveau-né que de **passer des heures, lové contre sa mère**, dans sa chaleur, son odeur si familière, caressant de ses joues et ses mains cette peau si douce...Et téter, sentir le lait tiède couler dans sa gorge, éteindre sa soif, assouvir sa faim puis se laisser aller, s'endormir, apaisé, repus, sécurisé. Ce **plaisir affectif partagé mobilisant tous les sens du bébé** est aussi bénéfique et constructif que la quantité de lait ingurgitée. Ces instants où le temps semble s'arrêter restent gravés dans la mémoire du petit d'homme...et de sa mère. Car pour elle aussi c'est le début d'une aventure, et on sait l'importance du « **lien** » qui va se nouer dans les premiers mois de vie On sait aussi que les hormones dont la mère est submergée pendant l'allaitement favorisent l'**attachement**, et que grâce à tous ces instants de « corps à corps », la mère est plus à l'écoute des besoins de son bébé .

Alors, faisons en sorte que de plus en plus de mamans et de bébés puissent profiter de cette chance : pouvoir démarrer leur vie commune par un allaitement réussi...pour le bonheur et la santé de toutes les familles ..et donc de la société .

Veronique