

**Soulager la douleur :** Pour soulager la douleur vous pouvez prendre du paracétamol et des granules d'homéopathie adaptés. Appliquer généreusement une crème à base de lanoline après chaque tétée, pour que le mamelon soit toujours en contact avec cette crème jusqu'à la prochaine tétée vous pouvez y ajouter un coussinet en silicone.

**Pour aider à la cicatrisation :** Mettre un peu de lait sur le mamelon après la tétée. Appliquer une crème grasse à base de lanoline purifiée à 100%. Pour éviter les frottements, l'utilisation de coussinets en silicone avec une crème grasse apposée sur le mamelon et l'aréole aide à la cicatrisation.

Si ces moyens ne sont pas efficaces, on peut utiliser des bouts de sein en silicone pour quelques tétées, voire mettre le sein au repos en tirant son lait et en le donnant à la tasse au bébé.

**Attention! Ne pas mettre les seins à l'air, le séchage n'accélère pas la cicatrisation.**

**Les crevasses ne doivent pas durer dans le temps, n'hésitez pas à nous demander conseil. Vous pouvez nous joindre au :06.03.66.76.05**

# LES P'TITES GOUTTES DE LAIT

N°26 - JUIL-AOÛT-SEPT 2009



☎ : 06.03.66.76.05

**Bulletin d'information trimestriel de L'Association Andelle Allaitement**

## Vive les vacances !!

« 8 années (de bonheur !), 3 enfants, 3 allaitements et des vacances à gogo ! »

Rien de plus simple qu'un départ en vacances avec un **ALLAITEMENT MATERNEL** : toujours prêt, toujours à bonne température, embouteillage, canicule ou grand froid notre lait sera l'allié numéro 1 de nos vacances !

A 2 mois et demi notre bambin Tom a goûté aux joies de l'allaitement à la montagne. Je partais en fin de matinée après avoir donné une tétée, j'avais tiré suffisamment de lait pour combler l'entre deux et nous nous retrouvions à l'heure du goûter pour une bonne tétée enneigée aux pieds des pistes !



Tristan aussi, notre petit troisième a eu le droit à la tétée des montagnes à 6 semaines puis, à 5 mois à celles ensoleillées de l'Espagne ! Au bord de la mer, d'une rivière, à la piscine ou au restaurant. Il faisait chaud, je lui proposais plus souvent le sein qu'il prenait volontiers. Il n'a jamais eu besoin de complément en eau.

Nous avons également pris l'avion durant 2 heures et je l'ai fait téter pendant le décollage et à l'atterrissage (bon, aussi un peu entre deux !). La tétée au début et à la fin du vol permet au bébé d'avaler et d'éviter ainsi les douleurs des tympans dues à la décompression.

### BULLETIN D'ADHESION

Vous voulez soutenir nos actions ? Profiter des services de l'association ou simplement recevoir « les P'tites Gouttes de Lait » ? Pensez à renouveler votre adhésion pour 2009 ! Merci de découper ou d'imprimer le coupon ci-dessous et de le retourner à l'adresse suivante : **Laurence Renard, Route de Martainville- 76520 Fresne le Plan**, ou transmettez-le à une bénévole de l'association accompagné de votre règlement (espèces ou chèque à l'ordre d'Andelle Allaitement). Oui, je souhaite adhérer ou réadhérer à Andelle Allaitement

Adhésion simple : 4 €

**L'adhésion à 4 euros, permet de bénéficier des P'tites gouttes de lait, du prêt gratuit de matériel\*, et d'obtenir un tarif préférentiel de 8€ pour les ateliers de portage (au lieu de 12€ l'atelier pour non adhérents). Pour renseignements sur les écharpes de portages, couches lavables, et inscriptions atelier portage : contacter Gaëlle au 09.77.70.09.73.**

Je souhaite recevoir les « P'tites Gouttes de Lait » (je coche la case correspondante)

Par courrier  Par mail à l'adresse suivante : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : |\_|\_|\_|\_| Ville : \_\_\_\_\_ ☎ : |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|

\* Sauf écharpe de portage : gratuit 1<sup>er</sup> mois puis 5€ par mois (voir conditions avec bénévoles)

Et pour ce petit dernier nous avons aussi découvert l'allié numéro 2 des vacances : **L'ÉCHARPE DE PORTAGE** ! Bien moins encombrant qu'une poussette et plus facile d'accès sur les terrains scabreux (sable, cailloux, descentes ou montées difficiles...) sur papa ou sur maman, dans le dos ou sur le ventre notre petit s'endormait partout comme un bien heureux ! Liberté de mouvements pour la maman et 2 mains libres pour les aînés et/ ou pour le papa !

Les avantages de l'allaitement et du portage se rejoignent pour une bonne partie, et allaiter dans une écharpe avec un peu d'expérience peut se faire en toute discrétion.

Bonne vacances à tous les parents et à tous nos bambins !

Fabienne

## Témoignage de maman ...sur l'allaitement long.

Lors de ma première grossesse, je souhaitais à tout prix réussir mon allaitement avec mon bébé. Je me suis renseignée dans des revues, des livres...puis j'ai rencontré une infirmière qui travaillait dans le service maternité où j'allais accoucher. Elle m'a beaucoup apporté surtout dans le comportement à adopter juste après la naissance de mon enfant : être déterminée et dire au personnel médical mon envie d'allaiter mon bébé et de refuser tout complément alimentaire, de prendre mon bébé dès qu'il pleurait, de ne pas regarder toutes les 5 minutes ma montre etc...Dès la naissance de ma fille, j'ai bien appliqué ces précieux conseils et je suis repartie de la maternité ravie de voir mon allaitement bien démarré. Ce fût ensuite des mois et des mois de bonheur...en fait 2 ans !! J'ai allaité Eva jour et nuit pendant environ 6 mois. Elle dormait entre son papa et moi. Je ne me sentais pas fatiguée puisqu'il me suffisait de lui donner le sein quand elle le réclamait sans me lever. Son papa se levait à chaque tétée pour lui changer sa couche mais c'était fatigant et nous aurions dû éviter de le faire. Un soir, nous avons décidé de mettre Eva dans une chambre, elle a pleuré un peu pendant la première nuit puis s'est habituée. Je continuais l'allaitement que le jour. J'ai repris mon travail à mi-temps, elle avait 5 mois et demi. Je travaillais le lundi et le vendredi. Son papa la gardait ces jours-là. J'ai pu poursuivre mon allaitement de manière harmonieuse et idéale puisque le papa m'amenait Eva le midi chez ma belle-mère qui habitait à 5 min de mon travail. Je tirais bien sûr mon lait que je

congelais pour le matin au cas où Eva aurait eu faim mais bien souvent il finissait dans l'évier... Eva attendait le midi pour se nourrir au sein. Elle n'a jamais réussi à prendre le biberon et j'étais tellement anti-tétine que je n'ai pas fait de forçing non plus. Je retournais au travail, ma fille restait faire la sieste l'après-midi puis je revenais en fin d'après-midi lui donner une tétée. Eva prenait le sein plus souvent les jours où je ne travaillais pas. Elle a commencé l'alimentation solide vers 8 mois en complément de l'allaitement ou je devrais dire le contraire : elle tétait puis de temps en temps goûtait nos aliments. J'ai commencé par des compotes puis des purées de légumes mais très vite ( 1 an) elle a mangé comme nous. J'ai continué de donner le sein à Eva jusqu'à ses 2 ans. J'ai suivi mon conjoint en Polynésie, Eva avait 10 mois. Je ne travaillais pas là-bas ; j'ai donc poursuivi l'allaitement à volonté pour le plus grand bonheur de ma fille et moi-même. Puis un jour, je voulais cesser de donner le sein, je ne supportais plus Eva qui me tirait mon tee-shirt pour un oui pour un non. J'ai donc dit à Eva que je désirais arrêter le « titi ». Elle est partie jouer et ne l'a plus réclamé. Ou peut-être quelques fois histoire de...

Nathalie

**Tous à vos stylos !** Comme cette maman, vous souhaitez nous faire partager votre expérience concernant votre allaitement et la reprise du travail, l'allaitement long (6 mois et plus), Co-dodo, l'allaitement de jumeaux, etc.... Alors n'hésitez plus ! et envoyez nous vos témoignages et photos à l'adresse suivante : Caroline DEFRANCE par mail à [carolinedefrance@wanadoo.fr](mailto:carolinedefrance@wanadoo.fr) ou 1545 rue de Bois Meigle- 27910 PERRIERS SUR ANDELLE

### Les crevasses !

Fiche Info

#### Définition d'une crevasse ?

C'est une lésion plus ou moins profonde au niveau du mamelon qui peut saigner. La douleur est souvent intense et diminue au cours de la tétée.

**Conduite à tenir :** S'assurer que la position du bébé est correcte et qu'il a une « bonne bouchée » de sein. Changer l'enfant de position (madone, ballon de rugby...) pour ne pas aggraver la crevasse, d'où l'intérêt de se faire aider à la maternité.