

Lettre d'Info

Novembre 2009 n°2



Edito

L'association Ardennes Allaitement a maintenant presque 2 ans! Sa vocation est d'informer sur l'allaitement (un peu) et secourir les mamans (beaucoup) grâce à sa ligne téléphonique. Et toujours dans l'esprit d'aider celles qui ont fait le choix d'allaiter, les projets de l'association se multiplient. Toutes les participations sont les bienvenues. Alors, si vous êtes intéressé(e), que vous soyez adhérent(e) ou non, contactez nous et venez nous rejoindre.

Mots d'enfants

"Maman, tu sais, mes copines à l'école, elles ne savent MÊME PAS que si on donne un biberon au bébé, après, il ne sait plus téter le sein !! A 5 ans, tu te rends compte ???"

La conservation du lait maternel

Pour une sortie, pour une heure ou pour la reprise du travail, vous pouvez avoir besoin de tirer votre lait, et de le conserver.

Le contenant :

quel qu'il soit, doit être propre, lavé à l'eau chaude savonneuse, bien rincé et séché à l'air.

La durée de conservation : (selon l'AFSSA)

- ☞ à température ambiante : 4 heures
- ☞ au réfrigérateur (0 à 4°C) : 48 heures
- ☞ au congélateur (-19°C) : 4 mois
- ☞ lait décongelé : 24 heures au réfrigérateur

La décongélation :

le lait maternel ne doit JAMAIS être réchauffé au micro-ondes.

Il faut placer le contenant sous l'eau courante froide et faire couler graduellement de l'eau plus chaude jusqu'à ce que le lait soit décongelé et à température ambiante.

Ces informations suivent les normes de l'AFSSA pour un bébé à terme, en bonne santé et à la maison.

Les projets de l'association pour 2010 et après

- *La permanence téléphonique* : poursuite de la permanence qui reçoit de plus en plus d'appels.
- *Rencontres entre mamans* : on attend avec impatience la reprise des rencontres conviviales à Donchery et rencontres « délocalisées » (Givet, ...).
- *Animation publique* : au printemps, Ardennes Allaitement proposera une animation sur le portage Place Ducale à Charleville.
- *Pique-nique des adhérents* : moment de rencontre,



d'échange et de partage entre les familles à déterminer

➤ *Un livre sur l'allaitement pour les enfants* : en collaboration avec Florence Mégardon.

➤ *De grandes affiches d'information* : création d'affiches d'information grand format pour toutes les manifestations, un appel au dialogue.

➤ *Allaitement et travail* : les mamans et les personnes qui gardent leurs enfants savent trop peu souvent qu'allaiter et travailler est possible. Ardennes Allaitement monte un projet pour aider les mamans au moment de la reprise du travail.

➤ *Les papas et l'allaitement* : l'association va se tourner vers les papas parce que c'est grâce à leur soutien et à leur reconnaissance que les mamans allaitent sereinement.

Actualité : le guide de l'allaitement de l'INPES est **enfin** disponible sous format électronique !

Nous contacter : 06 43 81 14 99 / contact@ardennesallaitement