



Lettre d'Info

Janvier 2010 n°4



Un petit message d'Isabelle Tambour, présidente de l'association Ardennes Allaitement

Bonne Année à toutes !

Pour vous qui avez le bonheur d'allaiter, je vous souhaite de pouvoir vivre intensément ces moments magiques de la vie... et pour vous toutes, si attachées à partager vos expériences, vos compétences dans le domaine de l'allaitement, j'espère que l'association qui nous fédère puisse être le creuset pour développer vos projets, un lieu riche de rencontres et d'échanges, un espace d'expérimentations.

TOUS MES MEILLEURS VOEUX divers et « lactés », à partager avec l'ensemble des personnes qui vous sont chères.

Calendrier

Jeudi 7 Janvier 2010: reprise des rencontres mensuelles à Donchery de 14h00 à 16h00.

Jeudi 21 Janvier 2010: rencontre avec Florence Mégardon pour avancer ensemble sur la conception du livre, toujours à Donchery de 14h00 à 16h00.

Vendredi 29 Janvier 2010: Assemblée Générale de l'association, à Donchery, dès 19h00.

Jeudi 4 février 2010: rencontre à Donchery de 14h00 à 16h00.

De l'or liquide

Lors des premières tétées, le bébé reçoit un lait épais et tout doré : le **colostrum**. Ce liquide précieux n'inspire pas toujours confiance, du fait de son faible volume. Pourtant, il répond exactement aux besoins essentiels du nouveau né et apporte, dans des proportions idéales, les éléments les plus complexes, ses propriétés évoluant d'une tétée à l'autre. Il ne cédera la place au lait mature qu'au bout de quelques jours, lors de la montée de lait.



Le colostrum possède des anticorps en très forte concentration, particulièrement dans les premières heures après la naissance. Il va donc contribuer à la prévention des infections et maladies. Il favorise la digestion et a un effet laxatif permettant l'évacuation du méconium (premières selles noirâtres du bébé). Son volume et sa densité sont particulièrement adaptés à ce que l'estomac et les reins du nouveau-né sont capables de traiter avant d'arriver à maturité. Les nutriments qu'il contient sont totalement assimilables par le nourrisson. Enfin, il prévient les risques de déshydratation de par sa concentration en sels minéraux entre autre (deux fois plus que dans le lait mature).

Le colostrum est capital pour le nouveau-né. Il n'est donc pas justifié de proposer des compléments à ce stade de l'allaitement. On peut suggérer à une maman qui ne souhaite pas allaiter de donner au moins son colostrum.

Coups de cœur

Parmi les nouveaux livres de la bibliothèque d'Ardennes Allaitement, en voici quelques uns qui ont particulièrement plu.

Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille.

Claude-Suzanne – Didierjean-Jouveau.

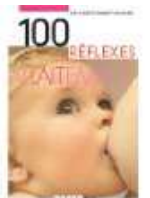


L'un des premiers livres à traiter de ce sujet, qui trouve son équilibre entre grands principes et conseils pratiques. Même s'il ne répond pas à TOUTES les questions, c'est un bon début.

100 réflexes allaitement.

Mélanie Schmidt-Ulmann.

Livre en 100 points à picorer selon les questions et l'intérêt du moment. A la fois simple et complet, pas dénué d'humour.



Il a tout et moi j'ai rien!

Eliette Abécassis.

A la fois réaliste, moderne et humoristique, une grande sœur voit arriver son petit frère avec, tour à tour, enthousiasme et jalousie. Livre jeunesse dans la lignée du livre actuellement réalisé en collaboration avec Florence Mégardon.



Médaille d'honneur

A Chrystèle, qui au cours d'un déplacement professionnel à Marseille, a tiré son lait, l'a congelé et l'a ramené congelé, en train, jusque dans les Ardennes!

