



# Lettre d'Info

Mars 2010 n° 6



## Edito

La première réunion de travail autour de la confection de panneaux d'information a eu lieu le vendredi 26 Février, marquée par l'absence de foule... Les thèmes retenus pour chacun des panneaux sont : les idées reçues, l'envie d'allaiter et l'association. Vos suggestions et propositions d'illustrations sont les bienvenues. L'association est toujours à la recherche de photos d'allaitement pour illustrer ses différentes interventions.

## Calendrier

**Judi 4 Mars 2010:** rencontre à Donchery, de 14h00 à 16h00, « bien porter son enfant »

**Judi 1er Avril 2010:** rencontre à Donchery, de 14h00 à 16h00, sur le thème de « l'influence de l'alimentation à base de poisson sur la production lactée » ou sans poisson : « les baisses de lait ».

Ces rencontres sont gratuites et ouvertes à toutes.

## Mythologie

Héraclès, né des amours adultères de Zeus et Alcène, est, par ruse, confié à Héra, la femme de Zeus, dans l'espoir que le lait de la déesse le rende immortel. En mordant son sein, Héraclès projette dans le ciel un jet de lait qui forme la nébuleuse de la Voie Lactée.

*Extrait d' « une histoire de l'allaitement », D Lett et M-F Morel*

## Les médias parlent de nous

Après plusieurs articles dans le journal « la semaine des Ardennes », l'association a bénéficié d'interventions radiophoniques sur RVM, radio bouton (90.6) et radio 8. La guest-star de nos interventions radios est sans conteste Chrystèle (pas la même Chrystèle qui ramène son lait de Marseille)



## T'as encore assez de lait ?

Le manque de lait est la première raison pour laquelle les mamans appellent Ardennes Allaitement. Entre mythe et réalité, qu'en est-il de la fameuse « baisse de lait » ?

Les faux signaux d'alerte : bébé pleure (un bébé a mille et une raisons de pleurer), une remarque de l'entourage (arghhh), des seins plus souples par rapport au début de l'allaitement...

Les vrais signaux d'alerte : un bébé qui ne mouille pas assez ses couches (*normalement 5/6 couches pleines d'urine par 24 heures ; selles fréquentes dans le premier mois*), une prise de poids « insuffisante », un bébé qui dort beaucoup et réclame peu souvent, ou une douleur persistante en allaitant. Ces signaux méritent une évaluation par un médecin, une puéricultrice, ou une sage-femme.

Dans la majorité des cas, ils trouvent que l'enfant est en pleine forme et qu'il tète efficacement. Voir le bébé au sein c'est super important car la fabrication du lait est liée à la capacité de l'enfant d'extraire le lait du sein.

Alors il suffit de proposer le sein au bébé dès qu'il cherche à téter pour permettre une adaptation parfaite de la production de lait à ses besoins. Plus le bébé boit le lait de sa maman, plus elle en fabriquera. Et puis :

- Vérifier la bonne installation de maman et bébé
- Favoriser le peau à peau, et le contact maman / enfant
- Allaiter y compris la nuit
- Proposer les 2 seins
- Eviter la tétine au maximum
- Prendre soin de soi, solliciter de l'aide et se reposer
- Essayez les infusions de fenouil, fenugrec, charbon béni, certaines sont excellentes

**Introduire des compléments de lait artificiel ne résout pas le problème; au contraire, cela risque d'aggraver d'avantage l'insuffisance de lait.**