



# Lettre d'Info

Avril 2010 n°7



## Edito

La rencontre autour du portage qui a eu lieu le jeudi 4 Mars 2010 a eu beaucoup de succès. Une trentaine de personnes se sont retrouvées autour d'Anne Sophie de Planète Parents pour en apprendre un peu plus (<http://planeteparents.blogspot.com>). Forte de ce succès, Ardennes Allaitement vous propose de venir nous rencontrer le samedi 29 Mai après-midi, Place Ducale à Charleville, autour du même thème.



## Le lait en chiffres

Combien ?  
Combien de tétées par jour ?  
Combien de seins par tétée ? ou combien de temps ?  
Combien de grammes par tétée ? par jour ? par semaine ? par mois ?  
Combien de jours ? de semaines ? de mois ? d'années ? avant la fin de l'allaitement ?

Combien de questions, combien de doutes  
pour la maman allaitante ?!

Pour bien vivre son allaitement, mieux vaut oublier toutes ces questions, oublier sa montre, et faire confiance à l'horloge bébé. En allaitant à la demande, votre bébé va stimuler au mieux la lactation et prendre exactement ce dont il a besoin.

Il n'y a pas de nombre de tétées maximum par jour : 10 à 12 tétées par 24 heures pour un nourrisson, ce n'est pas exceptionnel. Il n'y pas d'intervalle de temps à respecter entre deux tétées, la digestion du lait maternel étant très rapide (20 à 40 minutes).

Il n'y a pas de durée pour une tétée, l'enfant repu lâche le sein ou s'y endort, à moins qu'il ne se mette à « tétouiller » phase que la maman reconnaîtra rapidement.

Il n'y a pas de quantité standard de lait qu'un enfant devrait prendre à chaque tétée, et ce d'autant plus qu'il existe fort peu de seins gradués.

Un sein ou deux ? Il n'y a pas non plus de règles : le deuxième sein ne sera proposé que si bébé s'arrête de téter de lui-même.

Quant à la durée de l'allaitement, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande un allaitement exclusif de 6 mois, puis la poursuite de l'allaitement associé à d'autres aliments (diversification) jusque 2 ans ou plus. Mais la meilleure durée d'allaitement reste celle qui convient le mieux à la maman et à son enfant : l'allaitement peut être poursuivi tant que les deux en ont envie.

## Calendrier

Rencontres à Donchery de 14h00 à 16h00: gratuites et ouvertes à tous!

**Judi 1er Avril 2010:** « les baisses de lait ».

**Judi 6 Mai 2010:** « la reprise du travail ».

**Samedi 29 Mai 2010:** animation portage, Place ducale.

**Samedi 26 Juin 2010:** pique-nique de l'association

## Concours

Ardennes Allaitement lance un concours : trouver un slogan pour orner les t-shirts des bébés allaités. Soumettez nous vos propositions et après le vote, le slogan gagnant sera récompensé.

## Poésie

Ma mère a devant elle deux sphères qui sont mon phare,  
mon repère, mon air  
Je bois à leur odeur, à leur source infinie  
Je flotte dans les limbes, entre ses bras meurtris  
Par mes doigts si petits, ma tête petite plume  
Mon œil parfois s'entrouvre pour voir si ce bonheur  
D'être un tout en deux cœurs se peint sur son visage  
Et ravi du ravage je repars vers le sein, me gorger de ce  
vin  
Blanc et sage. Je deviens.

C.S