

#15 hot milk

Le magazine **gratuit** de l'allaitement maternel



printemps 2019

édito



HOT MILK BIG !

Les beaux jours sont de retour. Et avec eux fleurissent, en même temps que les champs, les nouvelles idées ! Il est venu le temps... De prendre son envol. Depuis 2015, Hot Milk existe pour répondre à un besoin de société sur une question de santé publique. Le demande est de plus en plus grande quatre années après. Tellement grande que **nous devons augmenter nos tirages mais aussi développer toute la partie numérique afin que l'accès à Hot Milk et à l'information "juste" et pratique sur l'allaitement soit encore plus facilité.**

Nous croyons que créer un média sur l'allaitement maternel peut changer la donne dans notre pays. Les médias et la presse sont désignés par une expression fascinante : le quatrième pouvoir. Le quatrième pouvoir regroupe tous les moyens de communication qui peuvent servir de contre-pouvoir face aux trois pouvoirs incarnant l'État (pouvoir exécutif, législatif et judiciaire). Intéressant pour nous qui faisons la promotion de l'allaitement maternel.

On a demandé le soutien du Ministère des Solidarités de la Santé et de la Famille pour Hot Milk. Cela n'a abouti à rien. Pourtant, la promotion de l'allaitement maternel est l'un des objectifs du Programme National Nutrition Santé (PNNS). **L'allaitement maternel est, selon les conclusions du gouvernement, une pratique culturelle à replacer dans l'histoire de notre société.** C'est un droit à protéger et à encourager (la synthèse du PNNS est disponible ici : www.solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/allaitement.pdf).

Nous allons donc nous jeter dans l'aventure, seuls, et entraîner à notre suite tous ceux qui veulent changer les choses, comme nous ! Le nouveau Hot Milk débarquera à la rentrée : nouveau papier, nouvelles rubriques, nouveau logo, nouveau site web, nouveaux supports d'information... Et nous passerons à 30 000 tirages pour la version papier. Ce n'est qu'un début. Nous avons le pouvoir de changer la donne. Il suffit juste de s'y mettre.

Nous avons créé un groupe Facebook baptisé "Hot Milk Big" pour rassembler une belle équipe. **Nous préparons une campagne Ulule pour récolter un maximum de fonds pour tout enclencher.** Ensuite, pour la partie économique, nous passerons le relais à une régie publicitaire qui nous aidera à gérer l'aspect commercial (c'est grâce à la publicité que Hot Milk est gratuit). Affaire à suivre donc ! Si vous souhaitez participer à ce nouvel essor, contactez-nous ! Je vous souhaite une excellente lecture de ce numéro frais comme le printemps.

Angélique Azélia Siar, rédactrice en chef

sommaire

4 QUOI DE NEUF ?

Actus lactées
Le saviez-vous ?
L'avis de la sage-femme

6 REPORTAGE

Le tire-allaitement exclusif
Témoignages

7 IL ÉTAIT UNE FOIS

Le tire-lait

8 BON PLAN

Chouchouter ses seins

9 À BOIRE ET À MANGER

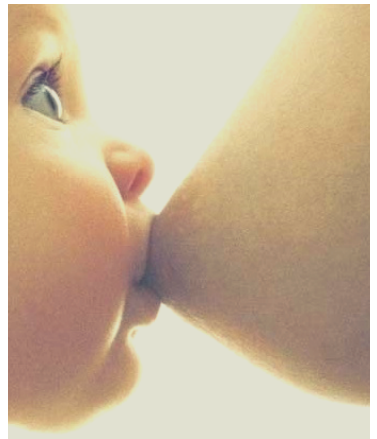
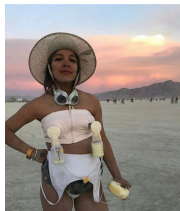
5 alternatives au sein

11 DOSSIER

Allaitement et sexualité 2

15 LES MYTHES ET PERLES SUR L'ALLAITEMENT

#Saison3



info mag



web

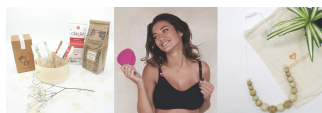
Hot Milk Magazine est un magazine trimestriel offert par l'association Les Arts 10, rue Camille Laroute 83440 Fayence Tél : 0625508994
ISSN: 2431-0069 (Dépôt légal à parution)
Directrice de publication et rédactrice en chef : Angélique Siar
Contact : angeliquesiar@hotmail.fr
hotmilkmagazine@gmail.com

Rédacteurs : Ingrid Bayot, Tiphaine Besnard-Santini, Viola Polomeno, Angélique Siar.
Imprimerie : Onlineprinters Rudolf Diesel-Straße 10, 91413 Neustadt an der Aisch, Allemagne
Ce magazine est téléchargeable gratuitement en version PDF sur www.hotmilkmagazine.com

Direction artistique : Christel Noyer
Crédits Photos : Beatrix Birdie Fyffe, Miki Agrawal, Miriel Smith, Ildao Donata, Frédérique Carde, Céline Compain, Jessica Pearl.
Restons connectés :
Facebook : [/hotmilkmag](https://www.facebook.com/hotmilkmag)
Twitter : [@hotmilkmagazine](https://twitter.com/hotmilkmagazine)
Insta : [@hot_milk_magazine](https://www.instagram.com/hot_milk_magazine)

quoi de neuf ?

ACTUS LACTÉES



L'EMBRASSE CŒUR



BOUTIQUE ETHIQUE : nouveau !

L'Embrasse Cœur est **une jolie e-boutique éthique et pastel** créée par Claire, en prolongement de son allaitement. Son but : accompagner bébés et parents lactés avec une sélection de produits **bio, naturels et de fabrication française**. Y sont proposés cosmétiques, soins, portages, bijoux, livres, accessoires pour les petits et coffrets à (s') offrir. Difficile de ne pas craquer !
www.lembrassecoeur.fr / Insta : [@lembrassecoeur](https://www.instagram.com/lembrassecoeur)

LECTURE : pour les bambins



"Rose grandit" est un livre pour enfant qui fait partie de la collection "Dans ma famille bienveillante" de Clarisse Commes. Une trilogie destinée aux enfants de parents qui

souhaitent les élever avec des valeurs de partage, d'amour.... Dans cet album qui parle d'apprentissage, d'autonomie, le sevrage naturel est également abordé...

Facebook : [/commesclarisse](https://www.facebook.com/commesclarisse)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le réflexe d'éjection dysphorique (RED ou D-MER en anglais, dysphoric milk ejection reflex) est une affection qui touche certaines femmes allaitantes et qui se caractérise par une dysphorie abrupte (la dysphorie est le contraire de l'euphorie) qui se produit juste avant la libération du lait et qui ne dure pas plus de quelques minutes.

Les données actuelles permettent de penser qu'il s'agit d'une réaction hormonale, plus précisément en rapport avec la sécrétion de dopamine. Au moment du réflexe d'éjection, il y a une augmentation rapide du taux d'ocytocine, et le taux de dopamine chute, ce qui favorise l'augmentation du taux de prolactine (hormone de la lactation).

La plupart du temps, cela ne pose aucun problème, mais chez certaines mères, il semble que la chute du taux de dopamine soit anormale et que cela provoque des sentiments négatifs, un grand vide, de la tristesse. **Ce phénomène n'a rien à voir, contrairement à ce qu'on croyait jusque-là, avec une dépression post-partum ou une aversion psychologique vis-à-vis de l'allaitement** (dans le cas d'un RED, les émotions négatives sont dirigées vers la mère elle-même et non vers l'enfant et elles passent rapidement).

Pour aller plus loin : www.lllfrance.org/1702-le-reflexe-dejection-dysphorique
Groupe Facebook : D-MER français

L'AVIS DE LA SAGE FEMME

Ingrid Bayot
Formatrice en périnatalité
www.ingridbayot.com

Pourquoi mon bébé pleurerait-il autant avant la montée de lait ?

Mieux comprendre le nouveau-né nécessite de se construire une représentation plus juste de ses attentes. Celles-ci sont trop souvent réduites à une « faim » impérieuse, voire douloureuse dans les périodes où il demande très souvent les bras ou le sein. On reste donc dans l'imaginaire du bébé-estomac, qu'il faudrait remplir adéquatement. Or, ça ne tient pas la route : après une période de récupération postnatale où ils ont très bien dormi avec quelques millilitres de colostrum par tétée (en moyenne 7 à 15 mL à J1), la plupart des nouveau-nés (le plus souvent les 2^e et 3^e nuits) ont des éveils fréquents, avec une grande demande de proximité, d'interactions et de tétées... Et d'évident signes d'insatisfaction, quoi qu'on fasse.

Avec un imaginaire du bébé-estomac, les mères interprètent ces signes en termes de vide, de faim dramatique, de manque. Ces représentations mettent en doute leur capacité à répondre aux besoins de leur bébé, les stressent et ouvrent la porte au découragement, au doute, ... et aux compléments (Préparation Commerciale pour Nourrisson). Leur bébé pleure et veut téter, et il n'y a pas de lait ! Stress maximum, surtout la nuit.

Eveils fréquents : signes d'énergie

Pourtant, ce bébé ne manque pas d'énergie. En effet, se réveiller, bouger, demander, chercher et téter demande de l'énergie. Les éveils fréquents sont plus un signe d'énergie disponible que de manque. Ce n'est pas uniquement le colostrum qui fournit cette énergie au bébé. Bien que ce soit un super-nutricament (anticorps, nutriments facilement assimilables, etc.), il est au départ fourni en petites quantités. Au niveau calorique, ce n'est pas suffisant.

Le nouveau-né, (né à terme de poids normal) avec son gros cerveau très demandeur, puise son énergie dans ses réserves : sa graisse sous-cutanée mais aussi ses réserves de glycogène (une longue chaîne de glucides complexes) dans le foie et le cerveau. Voilà pourquoi le petit humain est bien plus potelé que tous les autres bébés mammifères terrestres.

Donc, un bébé qui se réveille tout le temps et tête souvent, prouve qu'il a de l'énergie et qu'il n'a pas besoin de complément.



Comprendre la frustration

Alors pourquoi ces manifestations de frustration ? C'est là où il faut faire la différence entre les signaux de manque d'énergie (sommolence, peu d'éveils) et les signaux de frustration au niveau des sensations perçues (recherche active, demande fréquente). Durant la vie intra-utérine, le bébé a perçu son environnement et a interagi avec lui. Il est porté et bercé en permanence, il entend tout sortes de sons, de voix ; il bouge, s'étire, touche... Il baigne dans le liquide amniotique, et très tôt, fait des mouvements de succion et déglutition. En fin de grossesse, il avale environ 1/2 L de liquide amniotique par jour, et pas par petites gorgées, mais plutôt par salves de suctions/déglutitions parfois visibles lors des échographies. Son estomac, qui est un organe vivant et souple, s'adapte aux contenus qui arrivent.

La clef pour comprendre les attentes et les comportements du nouveau-né, c'est donc de saisir que les empreintes sensorielles intra-utérines (des « mémoires »), conditionnent ses attentes sensorielles de l'après la naissance.

Le nouveau-né est véritablement « programmé » pour rechercher et apprécier ces sensations-là : chaleur, arrondi, mouvements permanents, odeurs de maman, succion à volonté et déglutition. Autrement dit, tout est mis en place pour qu'il cherche à coller sa maman, trouve le sein, tête et déglutisse. Têter au sein, c'est le super continuum. Au départ, c'est cette recherche de sensations qui conditionne son attirance pour le sein, puisqu'il ne « sait » pas qu'il doit manger et qu'il n'a jamais vu un sein de sa vie.

Il ne cherche pas tant à satisfaire « une faim douloureuse » qu'à retrouver une globalité de sensations riches et connues. D'où son insatisfaction partielle aux 2e et 3e jours : alors que le liquide amniotique arrivait par grosses gorgées, le colostrum est fourni en petites quantités, un peu à la fois. Le continuum sensoriel étant codé « survie », toute séparation, toute

limitation sensorielle, génèrent des protestations véhémentes. C'est difficile (surtout la nuit)... mais utile, comme nous allons le voir.

Une étape nécessaire

En effet, cette frustration et les demandes fréquentes qui en résultent, arrivent à un très bon moment. Jusqu'ici, tout le processus de lactation était automatique : développement de la glande mammaire, début de sécrétion de colostrum en fin de grossesse, montée de la prolactine et chute des hormones de grossesse. Mais la lactogénèse stade 2 (la montée de lait) comporte une phase adaptative, (non automatique) et qui dépend donc de ce qui se passe au sein : il faut que les seins reçoivent l'information qu'un bébé bien vivant tête souvent. Cela permet de s'adapter par exemple à des jumeaux (produire beaucoup) ou à l'inverse... à une triste évènement (limiter puis arrêter la production). **La période des éveils agités fréquents constitue en somme « la naissance de l'allaitement ».** La mise en route de la lactation, qui se préparait depuis des mois, est optimisée grâce aussi à la demande pressante d'un nouveau-né momentanément frustré de ne pas retrouver la déglutition accessible et rapide du liquide amniotique. Sauf que cette période post-accouchement est rarement idyllique. Et si de surcroît la mère (ou la soignante) ne comprend pas ce qui se passe, l'anxiété et la détresse ne sont pas loin.

Pourtant, les mères ne « manquent » pas de lait : leur bébé est en train de le faire venir !

Et si on donne un complément quand même ? Le nouveau-né de 2 ou 3 jours a rarement déjà développé une préférence exclusive pour le sein maternel. Il va donc a-do-rer retrouver la sensation du débit rapide, et enfile tout le biberon avidement. Ce qui fera croire à tous qu'il avait « horriblement faim », surtout s'il s'apaise et dort des heures par la suite. Une meilleure information des professionnelles et des familles permettrait de positiver ces nuits chahutées et de les accompagner avec plus de sérénité !

reportage

TÉMOIGNAGE : À LA RENCONTRE DES TIRE-ALLAITANTES EXCLUSIVES

Les tire-allaitantes exclusives (TAE) sont des mères qui ont choisi l'allaitement maternel... sans mettre leur bébé au sein : elles utilisent un tire-lait (TL) pour extraire leur lait. Nous sommes allés à la rencontre de trois femmes au parcours quasi-similaire qui partagent la même motivation : donner le meilleur à leur enfant.

CLAUDIA, 31 ANS

Je suis tire-allaitante depuis les premiers jours de mon bébé qui a 3 mois. Je suis en TAE car mal conseillée à la maternité. Dans un premier temps, je n'ai eu aucun accompagnement pour la tétée de bienvenue, j'ai dû la faire seule en suivant mon instinct (il y avait trop d'accouchements en même temps ce jour là). Dans un second temps, je n'ai eu aucun soutien ni aucune explication durant tout mon séjour, bien que je lançais des S.O.S. Ma fille a perdu tellement de poids le troisième jour et mes seins étaient tellement à sang qu'ils lui ont donné du lait artificiel. J'ai quand même demandé à avoir un tire lait et j'ai réussi, à son huitième jour, à couvrir entièrement ses besoins avec mon lait.

Encore aujourd'hui, je ne sais malheureusement pas pourquoi exactement la mise au sein n'a pas fonctionné. Aucun professionnel de santé ne sait me répondre (je soupçonne un frein de lèvres mais personne ne veut s'avancer). J'ai été tellement traumatisée physiquement et psychologiquement que je préfère tire-allaiter. Ça demande de l'organisation mais c'est une fierté, malgré les embûches, que je porterai jusqu'à la fin de mes jours.

ALEXANDRA, 31 ANS

J'ai tiré-allaité par choix. Je n'étais pas à l'aise avec la mise au sein dès le début. J'ai un rapport au corps un peu compliqué (histoire familiale lourde). Donc ma nudité en dehors de chez moi me pose problème (je ne porte presque jamais de jupes par exemple)....



J'ai donc tenu trois semaines pour mon grand avant de croiser une sage-femme qui m'a parlé du tire-lait. Et elle a sauvé mon allaitement. Je suis passée rapidement en TAE, j'ai donné des dizaines de litres au lactarium et j'ai tenu jusqu'aux neuf mois de mon garçon.

Quand mon deuxième est arrivé j'ai voulu tenter encore le sein. J'ai été capable de le nourrir au sein jusqu'à ses deux mois et demi. Puis je suis passée en TAE jusqu'à ses 17 mois.

J'ai la chance d'avoir une hyper-lactation et donc d'avoir facilement pu fournir entre 1,2 et 1,5 litres de lait par jour avec 2 -3 tirages. Ce qui a vraiment facilité mon TAE, que je n'ai vraiment pas vécu comme une corvée.

Fréquenter le groupe Facebook "Les Tire-allaitantes" et vieillir a fait évoluer mon état d'esprit. Je pense que si j'avais encore un enfant, (ce qui n'est pas du tout prévu) je pourrais être capable de me forcer à donner le sein encore un peu plus longtemps.

CLAUDE, 42 ANS

Je suis blogueuse de "Famille Tout à Dire" et administratrice du groupe "Les tire-allaitantes bienveillantes". J'ai pratiqué le tire allaitement exclusif pendant les dix premiers mois de ma fille. Je n'ai pas été aidée par la maternité qui pourtant avait un lactarium dans son enceinte. La seule chose qu'ils ont su me dire : "Vous avez eu une césarienne, votre montée de lait ne se fera pas avant cinq jours, donc il faut tirer. Voici la liste des loueurs de tire lait !"

Ils avaient même nourri ma fille pendant que j'étais en train de me faire recoudre alors qu'ils savaient que je tenais à allaiter.

J'ai dû apprendre à m'organiser à tirer huit fois par jour pendant des mois, que je sois de sortie ou pas. Oui, huit fois par jour car j'ai eu une grosse baisse de lactation à cause d'un tire lait qui ne convenait pas pour les tire allaitantes exclusives. Je tirais un peu plus d'un litre par jour environ et je suis descendue à 450 ml. J'ai dû re-stimuler dix fois par jour. J'ai dû changer de téterelles. Cela aussi, je l'ai appris sur le tas et sur le groupe Facebook "Les tire-allaitantes bienveillantes". J'en suis d'ailleurs devenue l'une des administratrices. C'était important pour moi d'aider d'autres mamans et surtout de leur apporter le soutien que je n'ai pas eu de la part des professionnels de santé. Après, c'est plus simple pour beaucoup de mamans. Moi, hélas, j'ai dû garder sept tirages pour avoir ce qu'il faut pour mon bébé. Je n'ai jamais pu récupérer ma lactation du départ.

Les premiers mois ont été difficiles au niveau de l'organisation : je devais changer mon regard et considérer que mon tire lait n'était pas une entrave à mes sorties. Puis, après, j'ai tiré partout sans que jamais personne ne voit ce que je faisais. Tellement fière d'avoir pu donner mon lait à mon enfant, pendant dix mois ! Même si pour moi, cet allaitement est en demi-teinte car j'aurais tellement aimé donner le sein. Croyez en vous, vous donnez le meilleur à votre enfant !

il était une fois...

LE TIRE-LAIT

On trouve très peu de traces de tire-lait dans l'antiquité. A partir du XVI^e siècle, le tire-lait était prescrit **pour faire sortir le mamelon rétracté, mais aussi pour stimuler la montée de lait, ou encore pour tirer le lait... afin de le jeter.**

Ambroise Paré, par exemple, recommandait aux mères de se débarrasser de la première montée de lait considérée comme mauvaise, "en se faisant téter par une grande personne ou par de petits chiens jusqu'à tarir le lait ou bien en utilisant un tire-lait (un étroit tube de verre permettant d'aspirer le lait, pourvu d'un gros bout bombé pour récupérer le liquide). Au XVII^e siècle, un nouveau discours médical, plus du tout en faveur de l'allaitement maternel, préconisait de donner très vite au nourrisson de la bouillie ou du lait animal, faisant ainsi baisser la pratique des nourrices et du tire-lait. C'est au siècle suivant que l'on essaie une nouvelle technique, vite abandonnée car peu pratique et douloureuse : on plongeait des ventouses dans de l'eau bouillante, avant de les appliquer sur les seins. **A la fin du XIX^e siècle, des tire-lait à réservoir en verre (type Laroche et Mathers) firent leur apparition puis au début du XX^e siècle des tire-lait biberons (deux en un) et des tire-laits atmosphériques (pompe).** A partir des années 1970, les laits en poudre se développent dans les rayons des supermarchés, ce qui n'encourage pas les jeunes mamans à nourrir leur bébé au sein... Puis, à partir des années 1990, les études scientifiques tendent à prouver que le lait maternel est très bénéfique pour le bébé sur le plan nutritionnel bien sûr, mais plus encore qu'il a des effets très positifs sur la santé à long terme. Des marques de puériculture se lancent alors à la conquête du grand public en proposant des tire-lait. On trouve désormais des tire-lait de toute sorte : manuels ou électriques, à un ou deux pompages, pour nourrir des jumeaux, faciles à transporter, silencieux pour celles qui tirent leur lait au bureau, etc.

bon plan

CHOUCHOUTER SES SEINS

Contrairement aux idées reçues, **donner le sein à son enfant n'abîme pas la poitrine** si l'allaitement est bien conduit. **C'est surtout la grossesse qui peut faire apparaître des vergetures et générer un relâchement de la poitrine à cause des modifications de volume qui peuvent distendre les fibres.** Un allaitement jusqu'au sevrage naturel n'a pas réellement d'incidence sur les seins si les tétées sont fréquentes (éviter les engorgements à cause des variations de volumes importantes) et si on prend bien soin de sa poitrine. Comment ? En portant un bon soutien-gorge pratique et confortable et en chouchoutant cette partie du corps qu'on a tendance à négliger contrairement aux coréennes, par exemple, férues de masques en tissu pour les seins. On a testé **deux recettes naturelles** pour prendre soin de ses seins avant, pendant et après l'allaitement.

LE BOOBIE MASQUE

Un masque pour les seins ? Pourquoi pas ? Le masque pour le visage est bien intégré dans les routines beauté des unes et des autres mais rares sont celles qui y ont recours pour leur buste. Et pourtant ... La peau de cette partie du corps est fine et fragile. Elle mérite toute notre attention. Voici deux recettes de masques instantanés (jeter le surplus, ne pas conserver, ce sont des masques frais) raffermissants pour les seins à appliquer 1 à 2 fois par semaine. Vous avez le choix (avec une version vegan). Deux masques à alterner ou à réinventer !

LE BOOBIE MASQUE AU YAOURT

1 yaourt nature bio au bifidus actif

Cet aliment naturel, du groupe des probiotiques, contient de l'acide lactique, du zinc et du calcium. D'un point de vue esthétique il adoucit et donne de la fermeté car il stimule la production de collagène. Il diminue visiblement les marques ou les cicatrices (parfait pour les vergetures).

2 blancs d'oeuf

Le blanc d'oeuf est un astringent naturel qui agit efficacement sur le relâchement cutané. Il comporte des hydro-lipides qui nourrissent la peau et aident à la retendre.

1 cuillère de miel

Le miel a des propriétés hydratantes naturelles, antioxydantes et anti-âge qui aident à traiter le relâchement cutané.

30 gouttes de vitamine E

La vitamine E (tocopherol) est un antioxydant qui protège la peau et qui stimule son collagène ce qui permet de la maintenir lisse et rebondie.

Mixer le tout. Laisser poser pendant 20 minutes. Rincer à l'eau tiède et finir le soin par un jet d'eau froide (le froid raffermi la peau, voir Hot Milk #6, page 11, le dossier "Les seins dévoilés").

LE BOOBIE BAUME

Composé de trois ingrédients naturellement tenseurs et nourrissants, le Boobie baume est un must have à inclure dans sa routine de soin, à l'aide d'un massage doux effectué plutôt après la douche pour que les principes des huiles pénètrent mieux. Le but ? Tonifier la poitrine, embellir son galbe, dynamiser la circulation et aussi décongestionner les seins (parfois douloureux notamment après un engorgement).

40 ml de macérât huileux de Bellis ou de fleurs de Pâquerettes.

Plus communément appelé Huile de Pâquerette, ce macérât est réputé pour ses vertus raffermissantes, apaisantes, adoucissantes et pour son action avérée sur la tonicité des vaisseaux sanguins. C'est le soin idéal pour regalber, tonifier et raffermir la poitrine.

10 ml d'huile végétale de pépins de raisin.

Grâce à ses bienfaits anti-oxydants, l'huile végétale de pépins de raisin lutte contre les radicaux libres et le vieillissement cellulaire. Elle est souvent employée seule, en massage doux sans pression. Elle procure une réelle détente et redonne aux tissus une fermeté et une vitalité incontournables.

50 g de beurre de karité

Le beurre de Karité, riche en vitamines A, D, E et F, possède des qualités hydratantes, nourrissantes, cicatrisantes et raffermissante.

Mélanger ces trois ingrédients puis placer le tout au bain-marie jusqu'à ce que la texture devienne huileuse. Incorporer à froid 5ml de vitamine E. Conserver au frais dans un récipient hermétique.

LE BOOBIE MASQUE VEGAN

30 g de rassoul

Le rassoul est une argile minérale naturelle extraite dans les montagnes de l'Atlas marocain. Il stimule la circulation sanguine et améliore l'élasticité de la peau

30 ml d'eau de rose

L'eau de rose est un excellent tonique qui aide à resserrer une peau relâchée.

Mélanger l'eau de rose et le rassoul de façon à faire une pâte lisse. Laisser poser 20 minutes puis rincer à l'eau tiède. Terminer par un jet d'eau froide.

Précautions : Toujours travailler sur une surface propre avec des mains et des ustensiles propres.

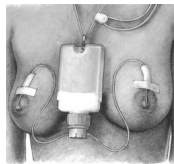
Utilisation : Pour éviter une réaction allergique, tester systématiquement l'application d'une petite quantité de produit quelques jours avant utilisation. En cas d'irritation cutanée, de gonflement ou de démangeaison, consulter rapidement un médecin. Les personnes ayant une peau atopique ou présentant une affection cutanée doivent également solliciter un avis médical.

à boire et à manger



1. DISPOSITIF D'AIDE À LA LACTATION

C'est quoi ? Un réservoir rempli de lait placé sur la poitrine de la mère ou suspendu à une potence. Les tubes, souples et très fins, se fixent le long des mamelons ou au bout du doigt et libèrent du lait lorsque le bébé tète.



Pour qui ? Pour les bébés qui ont besoin de plus d'apports (prématurés, faible prise de poids...) ou qui n'arrivent pas (ou plus) à téter efficacement. En cas de relactation (et aussi d'adoption).

Comment ? Consulter un professionnel de santé formé à l'allaitement qui évaluera la nécessité de mettre en place un DAL ou non.

Combien ? Dispositif d'Aide à L'allaitement Medela, 38,90€ sur le site de Grandir Nature www.grandir-nature.com. Possibilité de faire un "DAL fait maison" (www.leblogallaitement.com).

2. FLOWSPOON



C'est quoi ? Une petite cuillère souple et graduée (6 ml) qui permet de recueillir et de donner son premier lait (colostrum) à son bébé.

Pour qui ? Pour les nouveaux-nés prématurés, fatigués, qui ont du mal à téter (exprimer du colostrum dans la première heure qui suit la naissance et le donner au bébé est un geste essentiel pour sa santé et pour bien établir la lactation).

Comment ? Approchez la cuillère de la bouche du bébé et penchez-la légèrement de manière à ce que le lait touche ses lèvres. Ne versez pas le lait dans sa bouche. Laissez-le laper le lait maternel à coups de langue et aller à son rythme.

Combien ? Flowspoon, 0,50 cts sur le site www.feminin-maternel.fr

5 ALTERNATIVES AU SEIN

Diverses méthodes d'alimentation peuvent être utilisées dans des situations où l'alimentation au sein n'est pas possible pour diverses raisons mais que l'on souhaite continuer d'allaiter son enfant. Le biberon ainsi que les tasses à bec ne figurent pas parmi ces dispositifs car ils entraînent trop souvent des risques de confusion sein-tétine.

La confusion sein-tétine se présente le plus souvent dans les six premières semaines d'allaitement au sein lorsqu'on introduit une tétine. La succion au sein étant très différente de la succion à la tétine (et même au bec dur ou mou), le bébé a non seulement tendance à perdre son réflexe de succion mais aussi à devenir plus passif au sein et ce dernier risque peut se produire à n'importe quel moment de l'allaitement, même aux huit mois du bébé (voire bien au-delà).

Ces 5 alternatives au sein demandent au bébé le même effort de succion qu'il doit fournir au sein, mais aussi les mêmes sensations (débit modéré, bébé actif et non passif...).

Le risque zéro n'existe pas, mais ces méthodes réduisent considérablement la probabilité de faire une confusion.

3. PIPETTE OU SERINGUE

C'est quoi ? Une pipette en verre ou en silicone de 5 ml ou une seringue traditionnelle (jusqu'à 20 ml).

Pour qui ? Dès la naissance. En cas de séparation avec la mère.

Comment ? Pour un tout petit bébé, déposez des gouttes de lait sur le bout de sa langue pour le motiver à tirer la langue et à être actif.

Au doigt : glissez la pipette ou la seringue dans la bouche de bébé à côté de votre doigt. Versez lentement du lait dans sa bouche pendant qu'il tète le doigt. Attention au débit ! Laissez-le aller à son rythme.

Le bébé ne doit jamais sucer le lait au bout de la pipette ou de la seringue afin de .

mobiliser les muscles de sa langue et de le motiver à téter.

Combien ? Moins de 2€ en pharmacie.



5. VERRE

C'est quoi ? Une tasse au rebord incliné (la Bickiepegs doidy cup sans bpa), un gobelet gradué (Medela, à usage unique), un petit verre en plastique.

Pour qui ? Les bébés de tous les âges peuvent boire au verre (gobelet), même les petits bébés prématurés.

Comment ? Gardez le contenant penché de façon à ce que le lait soit toujours en contact avec les lèvres de votre bébé. Ainsi, il contrôlera la vitesse à laquelle il lapera le lait maternel à coups de langue.

Combien ? Environ 10€
La tasse au rebord incliné (doidy cup) est uniquement disponible sur Internet (Amazon).



4. CUILLÈRE OU BIBERON CUILLÈRE

C'est quoi ? Une cuillère souple, pour ne pas abimer les gencives de bébé, ou un contenant associé à une cuillère.

Pour qui ? Dès la naissance. En cas de séparation avec la mère.

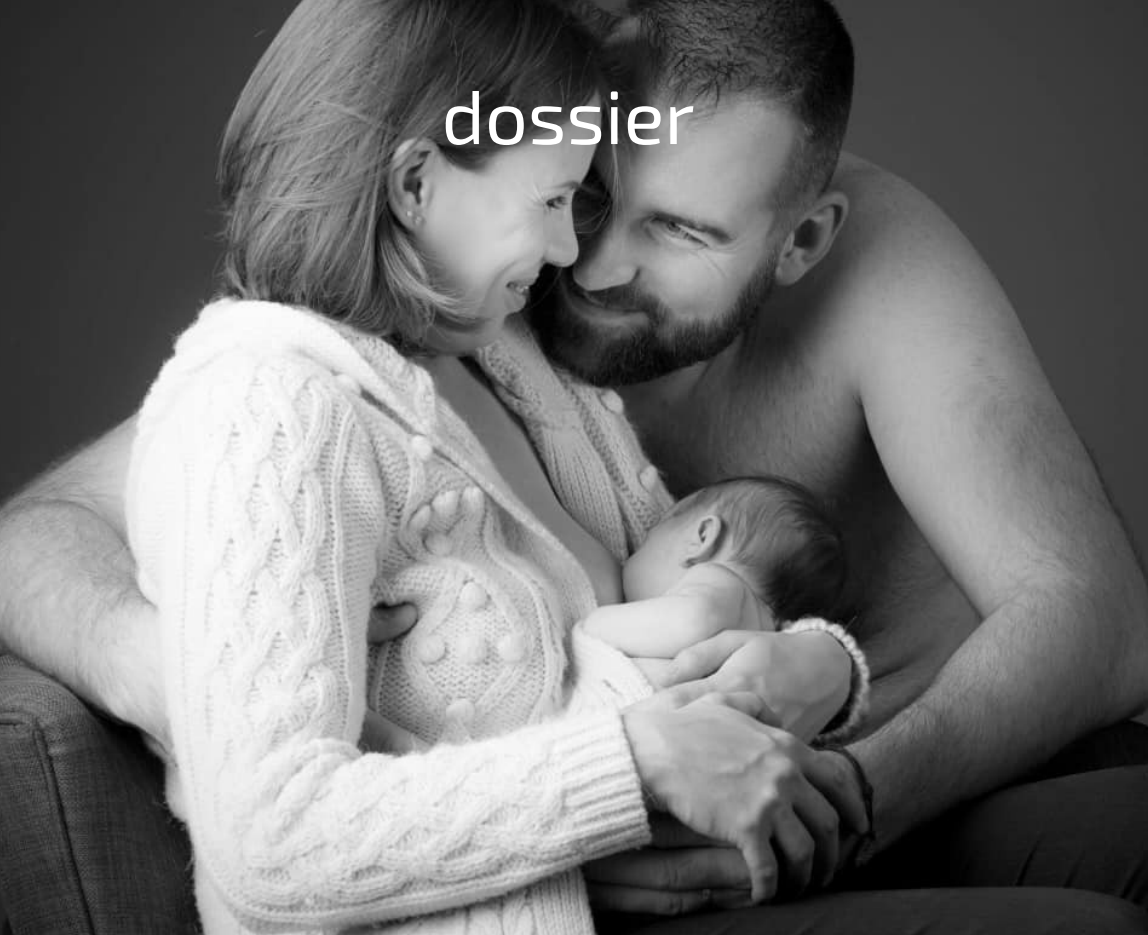
Comment ? Approchez la cuillère de la bouche du bébé et penchez-la légèrement de manière à ce que le lait touche ses lèvres. Ne versez pas le lait dans sa bouche. Laissez-le laper le lait maternel à coups de langue et aller à son rythme. A partir de 4

mois, vous pouvez aussi proposer à votre bébé votre lait sous forme de flan à l'agar-agar (voir Hot Milk #4)



Combien ? Cuillère souple bébé, environ 5 €. Biberon-cuillère NUBY (160 ml), environ 20€. Soft Cup de Medela (80 ml), environ 30€.





dossier

ALLAITEMENT ET SEXUALITÉ

Acte II : Il est souvent difficile de parler de sexualité, mais les couples qui deviennent parents ont réellement besoin de partager leurs sentiments pendant cette période d'importants ajustements dans leur relation. Comme le conseille la diplômée en sexologie et docteure en sociologie Thiphaine Besnard-Santini, " avant que tout cela se termine en lit séparé, sans tendresse, sans sexe et sans désir, il y a pourtant des solutions, des pistes à essayer, des risques à prendre pour

changer les choses. Car bien souvent, la parentalité n'apporte rien de tout à fait nouveau, elle ne fait que mettre en exergue ce qui était déjà là dans le couple : les failles, les doutes, les tabous, les hontes, les frustrations et les ennuis". Dans l'acte II de ce dossier spécial, nous proposons un guide pratique pour apprendre aux jeunes parents à cultiver l'intimité. Il est tout à fait possible d'allaiter et d'avoir une vie sexuelle harmonieuse, Suivez le guide !

ZERO TABOU

Cette période charnière entre deux amants qui deviennent parents est le moment idéal pour remettre les choses sur le tapis : redéfinir ses envies, ses limites et ses besoins. Redéfinir le cadre de sa vie sexuelle, oser dire "je veux" et oser dire "non", se dévoiler un peu plus et découvrir de nouvelles façons de faire et de désirer. Voici quelques pistes pour aborder la question de la sexualité sans tabou et loin de toutes idées reçues !

ÊTRE RASSURANTE

Le partenaire peut se sentir jaloux de son bébé, qui est au centre de l'attention de la mère. Il peut se sentir exclu de cette relation. Voir à quel point le bébé et la mère sont proches pendant l'allaitement peut le rendre frustré ou démuni. C'est le moment d'en parler et d'informer son compagnon sur les bienfaits de l'allaitement pour le bébé mais aussi sur les bienfaits que cela vous procure en allaitant votre enfant. Le rassurer sur le fait aussi que c'est une situation passagère.

RESPECTER SON CORPS

Vous saurez quand vous serez de nouveau prête pour le sexe. Si ce n'est pas aussi tôt que vous le souhaitez, dites-le. Votre partenaire et vous-même pouvez explorer d'autres moyens d'être intimes. Si vous avez peur de ressentir une douleur ou un inconfort pendant un rapport sexuel, parlez-en à votre médecin. Vous pourriez aussi envisager d'amener votre partenaire avec vous au rendez-vous. De cette façon, vous pouvez à la fois poser des questions et vous sentir plus en sécurité dans vos choix.



ABORDER LES SUJETS DIFFICILES

Votre corps subit de nombreux changements pendant la grossesse et dans les mois qui suivent l'accouchement. Si les relations sexuelles ne vous plaisent plus autant (l'accouchement peut étirer les muscles, les seins peuvent être plus sensibles, etc...), discutez-en avec votre partenaire. Ne présumez pas qu'il vaut mieux rester silencieux, cela évitera des frustrations et des non-dits gênants.

ÊTRE HONNÊTE

Déterminer ce que vous voulez et ne voulez pas dans le plaisir et l'intimité en ce moment. Si quelque chose vous met mal à l'aise, parlez-en. De même, écoutez lorsque votre partenaire exprime ses préoccupations et ses désirs.

" Dans une société qui nous pousse à faire la course à tout, même à l'orgasme, il est important de se déconstruire et de réapprendre à prendre le temps de s'écouter ". Mrs Captain, Blogueuse (blog de maman qui parle aussi de sexualité)

www.madamecaptain.com

RÉVEILLER L'AMOUR

Beaucoup de jeunes mamans ont des blocages dans leur sexualité à cause de la vision qu'elles ont de leur propre corps transformé par l'expérience de la maternité et de l'allaitement. Si c'est votre cas, prendre soin de vous-même peut vous aider à vous sentir mieux, plus désirable et plus passionnée. Mais généralement, les premiers temps, c'est la fatigue qui s'avère être le principal obstacle à la vie sexuelle. Le manque

d'intimité et d'opportunités pour les rapports sexuels peut par la suite devenir le principal problème.

Voici les conseils de Viola Polomeno, une chercheuse qui exerce en privé dans le secteur de l'éducation périnatale dans la région de Montréal pour aider les couples à rester amis et amants quand ils sont parents. Un guide en 4 étapes pour « réveiller le désir », progressivement.

ÉTAPE 1

C'est un moyen doux de rétablir l'intimité, chaque partenaire soutenant l'autre et échangeant affection et contact. Aller au restaurant, regarder un film, marcher ensemble, prendre une douche ou un bain ensemble, s'allonger dix minutes et s'accorder un "temps calme" (à la fin des dix minutes, leur conversation devrait porter sur leur lien et leur intimité), s'enlacer, se câliner... Bien que certains couples pensent qu'ils doivent passer leurs moments de tête-à-tête seuls, être ensemble ne veut pas dire loin du bébé. Bien des mères qui allaitent se sentent plus à l'aise et détendues quand elles sont près de leur bébé. Elles planifient leurs moments en couple à la maison ou à l'extérieur en incluant bébé au programme.

ÉTAPE 2

Le but de cette étape est de se détendre et de profiter du corps de chacun. C'est l'étape du massage non sexuel visant les parties non sexuelles du corps (exclure la région génitale et les seins). L'utilisation de crèmes ou d'huiles peut être apaisante pour la mère qui a dû s'occuper du bébé toute la journée.

ÉTAPE 3

Ce qui est important, c'est le sentiment partagé d'intimité. Intégrer le massage érotique : caresses mutuelles, musique, encens, plumes, huiles, crèmes... La rencontre sexuelle doit être planifiée.

ÉTAPE 4

Dans la dernière étape, les rapports sexuels sont encouragés.

LA RÉÉDUCATION DU PÉRINÉE : UNE ÉTAPE À NE PAS NÉGLIGER

Il est capital de ne pas négliger la rééducation qui consiste à redonner au périnée sa solidité. Le périnée qui est fragilisé lors de la grossesse et surtout de l'accouchement entraîne entre autre des troubles de la sexualité (perte de sensations lors des rapports sexuels, etc).

Dix séances de rééducation périnéale sont prescrites après l'accouchement. Cette rééducation est prise en charge à 100 %, dans la limite des tarifs de base, par l'Assurance Maladie. Pensez aussi à l'excellent ouvrage "Sauvez votre abdomen et votre périnée" aux Editions Frison-Roche.





#Saison3

Entendu ce printemps

1 "Les recommandations de l'OMS sont pour les pays en voie de développement"

- Non. Le but de l'Organisation Mondiale de la Santé est d'améliorer les perspectives d'avenir et la santé future **pour toutes les populations du monde**. Par l'intermédiaire de bureaux répartis dans plus de 150 pays, le personnel de l'OMS travaille aux côtés des gouvernements et des autres partenaires **pour amener tous les peuples au niveau de santé le plus élevé possible**.

Au cours des dernières décennies, on a réuni de plus en plus de preuves sur les avantages de l'allaitement maternel pour la santé. **Le lait maternel prend part à l'amélioration de la santé humaine et la pratique de l'allaitement contribue à la santé et au bien-être des mères, partout dans le monde**. Voilà pourquoi l'OMS (un comité de chercheurs, de médecins, de scientifiques) recommande d'allaiter pendant deux ans au moins (exclusivement pendant six mois, c'est à dire sans donner de PCN, d'eau ou de solides).

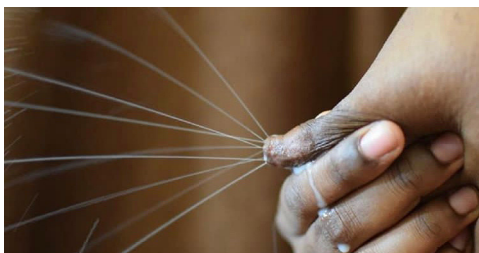
2 " Allaiter fait mal"

- Non. Si une sensibilité est normale au cours des premières tétées, **l'apparition de douleurs (et, a fortiori, de crevasses) indique que quelque chose ne va pas** : mauvaise position du bébé au sein ou problèmes de succion (frein de langue, etc). Il existe des astuces pour aider un bébé à téter plus efficacement et pour avoir moins mal en attendant la guérison des crevasses... Il est primordial de faire appel à un professionnel de santé formé à l'allaitement en cas de douleur.

3 "Avec l'allaitement tu ne peux pas sortir, tu es coincée chez toi".

- Faux. **On peut faire beaucoup de choses avec un bébé allaité. A une seule condition : ne pas craindre d'allaiter où qu'on se trouve**. On touche là un point sensible : beaucoup de femmes n'imaginent pas allaiter en public, devant des étrangers, voire devant des proches (combien se croient obligées d'aller allaiter dans la chambre quand il y a des invités au salon ?). Et ce parce qu'elles ne savent pas qu'avec un minimum d'entraînement et des habits adaptés, on peut allaiter en toute discrétion, sans découvrir ses seins.

Si l'on recommence à voir des bébés allaités dans les squares, dans les cafés, dans les bus et dans les métros, dans les musées et à la piscine..., on peut être sûr que plus de femmes auront envie de se lancer dans l'allaitement, car elles y verront un geste naturel, intégré dans la vie, et non, comme c'est encore trop souvent le cas, une contrainte qui les enchaîne (extrait tiré de l'ouvrage de Claude Didierjean-Jouveau, les 10 plus gros mensonges sur l'allaitement, publié aux éditions Dangles).



Le mamelon, par sa forme, peut donner l'illusion que le lait s'écoule par un seul conduit. En fait le lait sort comme d'une pomme d'arrosoir, à travers autant de pores qu'il y a de canaux principaux (4 à 18 selon les femmes).

Publié sur la page Facebook de Hot Milk, mai 2019.

Crédit photo : Sacred Birth Doula



NOUVEAU CONCEPT

La location de jouets

Ethiques - En bois - Montessori - Instruments de musique
Créés par des Marques et Artisans Français

Et pourquoi ?

- Pour réduire l'accumulation
- Privilégier l'artisanat et la création française
- Proposer à son enfant des jouets adaptés à son âge
- Offrir un complément de jouets à ceux que son enfant a déjà
- Pouvoir tester avant d'acheter
- Être dans une démarche éco-responsable limitant la surconsommation

Et surtout : ravir les enfants en quête de découverte !

