

## Carnet rose...

Animatrice du Groupe Allaitement, Edith nous a annoncé la naissance de son petit dernier avec ces mots pleins de douceur et de tendresse.



N'otre petit bophomme est né à la maison, avec la meilleure sage femme : le papa !!! Et oûl, la sage femme, la vraie !! n'a pas eu le temps d'arriver.

Nous avons vécu un moment merveilleux, magique, émouvant... y a pas les mots pour le dire.

Les deux grands ont fait très vite fait la connaissance de leur petit frère Daya-Ly !!!

Nous voilà donc tous les 5 pour une nouvelle aventure d'amour, de tendresse, de bonheur et de patience...

Daya-Ly, tu es un papa et une maman comblés!

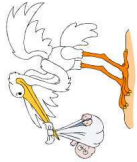
Bravo et toutes nos félicitations à cette nouvelle belle famille!!

## EN BREF

- Le PNNS (programme national nutrition et santé) a démarré l'objectif 70% d'allaitement au sein en 2010 ! L'un des moyens mis en oeuvre est une information systématique diffusée auprès des futures mamans à quatre mois de grossesse. C'est un début!

- Vous pouvez trouver un bilan de la « tétée géante » organisée à l'occasion de la SMAM au parc tête d'or, sur le site <http://liste-allaitement.actiforum.com>

- Par le biais du Groupe Allaitement vous pouvez commander le CDROM « De la première à la dernière tétée » un guide intéressant et complet sur l'allaitement maternel, qui a été conçu et réalisé par des médecins et pédiatres chambériens très impliqués dans le suivi des mamans allaitantes. prix 10€.



## Vos agendas...

### Les réunions Mamans-bébés à la Mirandelle

109, square du Chablais 73000 Chambéry le Haut

Les 1ers lundis du mois de 14h00 à 16h00

les 3èmes jeudis du mois de 9h00 à 11h00

un petit moment pour nous, pour partager, échanger, discuter... se faire du bien!



Le lundi 8 et le jeudi 18 janvier

Le lundi 5 et le jeudi 15 février

Le lundi 5 et le jeudi 15 mars

### Les réunions à thème

mardi 23 janvier de 9h00 à 11h00 "Le sevrage"

mardi 30 janvier 20h00 "Reprise d'une activité"

mardi 27 février de 9h00 à 11h00 "La prise de poids du bébé allaité"

samedi 3 mars de 9h00 à 11h00 "Reprise d'une activité"

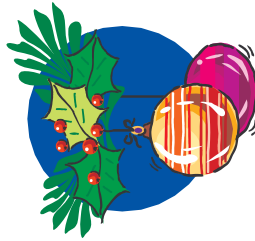
### Les réunions à la Maternité de Chambéry

les derniers jeudis du mois de 9h30 à 11h00

Le jeudi 25 janvier

Le jeudi 22 février

Le jeudi 29 mars



### Les réunions en Thautagne

Permanences à la PMI de Chindrieux les premiers lundis du mois à 14h

Le lundi 8 janvier

Le lundi 5 février

Le lundi 5 mars

## GROUPE ALLAITEMENT

Association loi 1901

Courrier : 477, rue du Mâconnais

73000 Chambéry

[groupeallaitement@yahoo.fr](mailto:groupeallaitement@yahoo.fr)

[www.groupeallaitement.com](http://www.groupeallaitement.com)

accueil téléphonique

06 70 31 44 11



Jan.fév.mars 2007

## la Gazette de...

### "Comment allaitetez-vous?"



Et hop, encore une année qui s'ajoute au XXIème siècle!

La terre vient d'achever sa rotation autour de l'astre solaire et une année commence, promiseuse de naissances, débuts de lactation et poursuites d'allaitement. Et oui, vous avez le temps, la terre peut tourner une, deux, trois, ...fois autour du soleil, et bébé ou bambin encore continuer à têter.

L'allaitement, c'est aussi vivre entre temps réel et temps vécu. Les tendres câlins, bébé qui s'endort au sein, repu et heureux bien au chaud contre maman, passent si vite... mais aussi des moments plus ardues où bébé s'énerve, s'endort puis se réveille, un doute qui s'éternise. L'allaitement est, d'autre part, un passage dans la vie de mère, finalement tellement ponctuel, à vivre pleinement, une parenthèse privilégiée dans la vie d'une femme.

Le temps fort pour nous, en décembre 2006, fut le déroulement de la Journée Régionale de l'Allaitement Maternel, bravo au comité d'organisation pour cette journée fort appréciée et réussie !

Le sommeil, encore une question de rythme et de temps, quelques lectures aussi pour les soirées d'hiver et enfin bienvenue à Daya-Ly, petit dernier de la famille d'une animatrice du Groupe Allaitement.

**Bonne Année à tous et à toutes !** Une idée, une expérience ou un souci à partager, pas d'hésitation ! Venez nous rendre visite !

Catherine D.

Trage en 100 exemplaires grâce au soutien logistique de la Mutualité de la Savoie

Face à un nouveau petit être, on se retrouve parfois démunis pour estimer ses besoins et les meilleures façons d'y répondre. Notamment en ce qui concerne le sommeil, où l'on projette des normes : notre pays se caractérise par une valorisation de l'autonomisation des enfants, et le sommeil solitaire est une règle éducative largement partagée par les experts de la petite enfance. Les mères françaises attendent que leur bébé « fasse ses nuits » à un âge déterminé (souvent 2-3 mois), ou à un stade précis de son développement (souvent vers 5 kg). Or, de très nombreux bébés continuent à se réveiller la nuit (allaités ou pas).

Dans l'ensemble, ces réveils nocturnes sont plus un problème des parents que de l'enfant... le temps que chaque famille s'adapte au rythme du nouveau venu, ou bien que le bébé mette en place un rythme de sommeil plus régulier et proche du nôtre. La tendance à dormir plus ou moins, à être du matin ou du soir, est héréditaire, influencée par l'environnement et modulée par l'éducation. Le sommeil de chacun est unique. Pour schématiser, le nouveau né enchaîne des cycles de deux phases de sommeil : agité puis calme, d'une durée de 50 min environ (et n'oublions pas que le bébé s'endort après une phase de veille agitée, ni que son sommeil agité peut nous faire croire qu'il se réveille), tandis que l'adulte enchaîne des cycles de cinq phases de sommeil : lent très léger, léger, profond, très profond puis paradoxal d'une durée de plus d'une heure et demie.

En attendant que l'horloge biologique du bébé soit bien installée vers 9 mois... quels avantages pouvons nous trouver à l'allaitement nocturne ?

La mère qui allaite la nuit bénéficie des effets de la prolactine : cette hormone hypophysaire aide à synthétiser le lait et procure un sentiment de contentement et de relaxation. Les niveaux de prolactine sont plus élevés la nuit que le jour. Cette hormone facilite de plus le « ré-endorment » de la maman, et son sommeil serait plus réparateur (augmentation du temps de sommeil profond). La tétée nocturne est conseillée aux mamans pour relancer une lactation, en cas de mastite, ou bien pour que l'effet contraceptif dû à l'allaitement soit complet (MAMA méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée).

En ce qui concerne le bébé, la tétée nocturne est conseillée lors d'une faible prise de poids, ou lors de grève de tétée. Une protéine invitante au sommeil se retrouve dans le lait maternel et pourra doucement amener bébé au pays des rêves. Les réveils nocturnes seraient même souhaitables pour prévenir la mort subite du nourrisson. Autrement dit, ces tétées permettent au bébé de s'alimenter, s'adapter à sa vie terrestre, s'apaiser, soulager des douleurs, se rassurer, obtenir les anticorps nécessaires pour lutter contre une infection, s'endormir, tisser des liens avec sa maman...

Du bonheur, de la fatigue... à chacun de conjuguer envies et possibilités... Bonne nuit à tous !

Catherine et Marie Hélène

#### Bibliographie

- Dodo, l'enfant do, le sommeil du tout petit - Dossier spirale 34
- Les rituels du coucher de l'enfant. Variations culturelles - Hélène Stork
- Partager le sommeil de son enfant - C Didierjean-Jouveau
- Etre parent le jour, la nuit aussi - Dr Sears
- Vivre la relation avec son bébé - Nathalie Roques
- Mon enfant dort bien, Edwige Antier (Guides France Info, 1998)



### Le coin du lecteur...

Une idée lecture.... envoyée par Florence M :

Une histoire de l'allaitement Marie-France Morel & Didier Lett  
Ed. La Martinière Beaux Livres, 160 pages.  
Prix éditeur : 39 euros

Résumé du livre :

Une femme allaite son enfant... ce geste si simple, si universel, a suscité d'innombrables représentations picturales. Du culte d'Isis aux allégories nourricières, des Vierges à l'enfant aux mères montrées dans leur vie quotidienne, cette scène chargée d'émotion traverse toute l'histoire de l'art. Mais l'allaitement eut aussi une histoire contrastée, révélant la vie des mères et des nourrices d'autrefois, et en éclairant retraçant la signification des images sacrées, profanes et populaires de l'allaitement, cet essai illustré apporte une contribution particulièrement originale à l'histoire de la maternité.

Cette belle aventure a débuté voilà plusieurs mois et le résultat final a dépassé tout nos meilleurs espoirs !

Un médecin (devinez lequel !!) a un jour émis l'idée de « prêter la bonne parole » chez elle, pour une fois, et d'organiser la première « Journée de l'Allaitement Maternel en Rhône-Alpes ».

Très vite un petit, mais très solide et joyeux comité s'est formé comprenant des animatrices du Groupe Allaitement, et des membres du Réseau de Soutien à l'Allaitement Maternel en Savoie.

Et l'aventure a commencé !

Le résultat a été une journée de formation-information autour de l'allaitement maternel avec plusieurs intervenants qui ont traité les différents sujets avec des données techniques et avec beaucoup d'humanité !

Des statistiques d'allaitement dans notre région (il y a du travail !) au stockage de lait frais maternel pour les prématurés (en Suisse pour donner l'exemple, mais aussi chez nous), en passant par une intervention qui a fait pleurer plus d'un participant « Premiers regards et premières tétées » du Dr Pillot, un moment tendre et émouvant où nous comprenons rien que par le regard de ces bébés qu'une nouvelle histoire d'amour vient de commencer.

Les douleurs et les interventions sur les sein lactants (eh oui cela peut arriver, mais ça se soigne et surtout nous pouvons l'éviter par une correcte mise au sein du bébé).

Le « mythe » du manque de lait a été abordé de façon très pertinente et avec beaucoup de sensibilité.

Un vrai réseau de soutien à l'allaitement se met en place et à voir comment l'allaitement déplace les foules, il y avait près de 400 participants et nous étions déjà complets presque un mois à l'avance !, cela nous donne beaucoup d'espoir sur l'avenir de cette compétence maternelle retrouvée !

Juste une petite réflexion, seuls trois hommes étaient présents dans la salle et pourtant nous savons à quel point les papas, mais aussi les professionnels de santé jouent un rôle important dans la réussite de l'allaitement d'une nouvelle maman. Il y a donc du chemin à parcourir et des maîtres à faire évoluer, mais à en croire à succès de cette journée il y a du courage pour que cela aille un peu plus vite !!