

Bulletin pour le soutien à l'allaitement maternel (Français V15N1)

Travailler ENSEMBLE et créer des PARTENARIATS

« Les femmes qui allaitent doivent franchir de nombreux obstacles. Il n'est pas normal qu'elles doivent le faire seules. Que vous soyez leur médecin, un membre de leur famille, un proche ou leur employeur(employeuse), vous pouvez faire votre part en aidant les femmes qui souhaitent allaiter. » Regina M. Benjamin, Cheffe du service fédéral de la santé publique des États-Unis (2011)



Photo Credit: iStockphoto.com/ Sasiistock

Ce nouveau numéro du Bulletin pour le soutien à l'allaitement maternel (Volume 15, n° 1) porte sur le thème Travailler ENSEMBLE et créer des PARTENARIATS. Dans le monde entier, les femmes sont exposées à de nombreux facteurs qui compromettent la réussite de leur allaitement : faible soutien familial, transmission d'informations erronées par le personnel de santé, mise à l'écart des femmes qui souhaitent allaiter dans l'espace public ou tirer leur lait au travail, etc. Et si la situation s'améliorait ? Si les femmes allaitantes étaient soutenues par leur famille ? Si les sages-femmes concevaient toutes l'allaitement comme le premier contact entre la mère et son bébé ? Si les entreprises affichaient publiquement leur soutien à l'allaitement dans l'espace public ? Si des spécialistes de l'allaitement aidaient les femmes à allaiter, même dans les contextes les plus difficiles, de même que les enfants dont l'univers est étroitement lié à l'allaitement ? Dans ce numéro, nous présentons quelques belles réussites accomplies par les mères du monde entier ainsi que l'aide qu'elles reçoivent pour mener à bien leur allaitement. Nous espérons que ces témoignages nourriront votre passion, votre énergie et votre motivation à continuer d'œuvrer pour la normalisation de l'allaitement maternel.

DANS CE NUMÉRO

La lettre des éditrices

- [Au revoir... et bonjour.](#) Rebecca Magalhães et Pushpa Panadam

Coup de projecteur du thème Travailler ENSEMBLE et créer des PARTENARIATS : les sages-femmes

- [Trouver une solution.](#) Bettina Breunig (Allemagne)
- [Faire passer le visuel avant le virtuel.](#) Saja Erens (Pays-Bas)

Voix de mères : l'essence du soutien à l'allaitement maternel

- [Allaiter dès le début.](#) Emma Fitch Harrison (États-Unis)
- [Je ne faisais pas confiance à mon corps.](#) Alexandra Romo (Équateur)
- [Comment le soutien de mon entourage m'a aidée à poursuivre l'allaitement.](#) Amanda Lauder (Afrique du Sud)
- [L'appel à l'aide d'une mère allaitante d'origine latino-américaine.](#) Luisa Colón (États-Unis)

Bonnes pratiques : soutenir les femmes dans le monde entier

- [Fonder des groupes de soutien aux mères en République kirghize, Maryanne Stone-Jimenez](#)
- [Un nouveau programme de visites à domicile à Hinche, Midwives for Haiti \(Sages-femmes pour Haïti\)](#)
- [Seav Mey : un miraculeux bébé cambodgien, Selen Göbelez Dumas](#)
- [L'allaitement maternel : comment un groupe a lutté contre la propagation du lait maternisé dans les camps de réfugiés \(en Grèce\), Nurture Project International](#)

L'importance de la famille : le premier cercle de soutien des mères

- [Oui ! Les grand-mères peuvent allaiter !, Ines Avellana-Fernandez \(Philippines\)](#)
- [Soutien à l'allaitement maternel : le rôle d'un grand-père, Christopher Smith \(Mexique\)](#)
- [Devenir père au Cambodge, Alex Hales \(Cambodge\)](#)

Les agents du changement : porteurs d'espoir, d'action et d'innovation en faveur de la normalisation de l'allaitement maternel

- [Bienvenue à l'allaitement : Prendre les devants dans la création d'espaces publics sûrs pour la mère allaitante, Canada](#)

Le coin des enfants

- [Soutenir sa maman, Kalpana \(États-Unis\)](#)
- [Jouer sur le thème de l'allaitement, Lucia \(Cambodge\)](#)
- [Les humains aussi sont des mammifères, Katherine \(États-Unis\)](#)

Rendre hommage aux défenseuses de l'allaitement

- [Traductrices et militantes en faveur l'allaitement maternel !, Rebecca Magalhaes et Pushpa Panadam](#)

Se tenir au courant

- [Études, événements et ressources](#)

Participez au bulletin !

Publié deux fois par an par l'Alliance mondiale pour l'allaitement maternel (WABA), le Bulletin pour le soutien à l'allaitement maternel a pour objectif de promouvoir un environnement de sensibilisation et de soutien qui encourage toutes les mères à commencer et à poursuivre l'allaitement maternel. En plus de relayer des témoignages et de nouvelles informations utiles pour défendre et soutenir l'allaitement, nous mettons en lumière la façon dont les associations, les travailleurs de santé, les entreprises, les communautés, etc. s'efforcent de soutenir les mères allaitantes dans le monde entier. Ce bulletin nous apporte, à tous et à toutes, un soutien et une reconnaissance dans notre travail tout en nous aidant à mieux aider les mères, les pères, les familles et les communautés sur les questions d'allaitement.

Nous serions ravies de recevoir vos suggestions ou vos contributions. Décrivez-nous par exemple les actions, le travail, les enquêtes et les projets réalisés dans différents contextes et différentes parties du monde pour accompagner les femmes dans leur rôle de mères allaitantes. Les articles doivent compter entre 250 et 500 mots et s'accompagner d'un titre et d'une courte biographie de l'auteur·e (deux ou trois phrases). Nous vous invitons à indiquer précisément les lieux, les personnes et les dates. Les photos illustrant un élément spécifique de votre article sont aussi très appréciées. Merci d'envoyer vos contributions à l'adresse : gims_gifs@yahoo.com

Nous nous réservons le droit de modifier vos contributions pour en corriger l'orthographe, la grammaire et la clarté du contenu.

N'hésitez pas à transférer ce bulletin à vos proches et collègues. Pour vous abonner, écrivez à l'adresse gims_gifs@yahoo.com en précisant la langue souhaitée (français, anglais, espagnol ou portugais).

Les opinions et informations exprimées dans les articles de ce numéro ne reflètent pas nécessairement les opinions et les politiques de WABA, du Groupe de soutien des mères ou des éditrices du bulletin. Pour en savoir plus ou pour discuter d'un thème particulier, veuillez contacter directement les auteur·e·s

Au revoir et bonjour

Pushpa Panadam et Rebecca Magalhães

Au revoir...



Rebecca dans le jardin de sa sœur



Pushpa célébrant le Nouvel An 2017 avec sa fille, son fils et son mari.

Quatorze ans. Certains d'entre vous trouveront ça long, d'autres beaucoup moins. La notion du temps qui passe est subjective, mais, quoi qu'il en soit, c'est depuis ce temps que le bulletin électronique existe. Au départ, l'idée avait été proposée par le Secrétariat de l'Alliance mondiale pour l'allaitement maternel (WABA) à son Groupe de soutien des mères. Après une discussion entre toutes les personnes concernées, l'idée d'activité avait été acceptée et mise en œuvre. Quatorze ans plus tard, les co-éditrices du bulletin, Pushpa et Rebecca sont arrivées ensemble à la conclusion qu'il était temps de passer le flambeau et de vous dire au revoir. Ces quatorze années ont été extrêmement enrichissantes. Ensemble, malgré la distance et grâce à la technologie, nous avons créé, relu et finalisé chaque numéro... 37 au total ! Nous ne comptons plus le nombre incroyable de fois où nos idées ont convergé. Fortes du soutien de toute la communauté mondiale de l'allaitement, et plus particulièrement du Secrétariat de l'Alliance, nous avons pu réaliser chaque numéro avec amour. Merci à toute l'Alliance ! Nous vous rejoignons désormais au rang des abonnées et des lectrices.

... et bonjour !



Natalia Smith



Melissa Vickers

Tandis que nous passons à autre chose, nous invitons nos abonné·e·s à accueillir chaleureusement la nouvelle éditrice du bulletin : Natalia Smith. Natalia est mexicaine et vit au Cambodge avec son époux et ses deux enfants qui ont été allaités. Sa mère, une animatrice de longue date de La Leche League (LLL), l'a aussi allaitée. En grandissant, Natalia a découvert puis reçu de la part de sa mère le soutien de mère à mère sur la question de l'allaitement. Titulaire d'un Master en santé publique, Natalia a récemment suivi une formation de Childbirth International pour devenir une conseillère certifiée en allaitement maternel. Tournée vers l'international et toujours curieuse d'apprendre, elle parle couramment Anglais et Espagnol et se réjouit d'échanger avec les mères allaitantes, les pères, les familles, les professionnels de santé et tous ceux qui soutiennent l'allaitement dans le monde entier. Bienvenue, Natalia !

Melissa Vickers, une animatrice LLL résidant aux États-Unis, soutiendra Natalia dans son travail en l'aidant à identifier les auteur·e·s des articles, à vérifier les informations sur l'allaitement, à relire et à finaliser chaque numéro. Depuis 13 ans, Melissa collabore avec l'Alliance sur la préparation de la Déclaration commune de la WABA et de LLL à l'occasion de la Journée mondiale de la Santé. Merci de participer à cette démarche, Melissa !

Alors que nous quittons ce qui a représenté pour nous des moments merveilleux, nous (Pushpa and Rebecca) sommes tout à fait heureuses et sereines, car nous savons que notre cher bulletin est entre de très bonnes mains.

Trouver une solution

Bettina Breunig



Collection de photos sur l'allaitement de Paulina Smith

Bettina Breunig

La façon dont nous naissons compte non seulement pour le bébé que nous avons été, mais pour nous tous, en tant que membres de la société. Nous vivons dans un monde où les choix individuels sont valorisés et où suivre son propre rythme relève presque de l'indépendance et de la liberté. Dès lors, il nous est souvent très difficile de nous laisser entraîner par l'expérience de la naissance et de l'allaitement. Nous devons faire confiance à ce processus divin et créateur qui nous emmène, et suivre son mouvement.

Notre travail de sage-femme consiste essentiellement à aider les mères et les familles à reprendre confiance. Et, si les mères désespèrent ou perdent leurs repères, nous les aidons à retrouver la voie qui leur correspond le mieux.

L'allaitement et la façon dont nous donnons la vie sont étroitement liés. Ce sont deux proches alliés. Le cocktail d'hormones qui est libéré pendant le travail prépare la mère et l'enfant à ce qui va suivre, c'est-à-dire le moment où la naissance rompt la symbiose entre la mère et l'enfant, puis où le bébé redevient une partie du corps de sa mère lorsqu'il prend le sein. Saviez-vous que les bébés ressentent le sein maternel comme une partie de leur corps ? Moins la naissance a nécessité une intervention, plus le cocktail hormonal a été réalisé, moins il m'est nécessaire, en tant que sage-femme, d'apporter une aide active aux mamans et aux bébés pour l'allaitement au sein. Si on leur en donne l'opportunité, les bébés savent ce qu'il faut faire pour téter : ils rampent jusqu'au sein maternel, auquel ils s'attachent sans avoir besoin d'aide. Parfois, cependant, il ne suffit pas que je sois simplement présente.

Une de mes expériences les plus mémorables concernant l'allaitement maternel a été le parcours d'un bébé prématuré né à 32 semaines d'âge gestationnel, pesant un peu plus de 2 livres (950 g). Il a été nourri par sonde pendant environ 4 semaines pendant qu'il se développait et qu'il luttait pour vivre malgré des infections et autres problèmes de santé.

La mère prélevait son lait, et la quantité que le bébé recevait par la sonde était graduellement augmentée au fil des jours. Elle a été autorisée à l'emmener dans la salle de soins maternels qui utilise la méthode « Kangourou », et elle et le père ont saisi cette opportunité aussi souvent que possible. Après avoir gagné près de 400 grammes, et bien qu'encore très petit, le bébé a eu assez de force pour prendre le sein et commencer à téter, mais il s'endormait toujours d'un profond sommeil au bout de quelques secondes. Le fait de téter était encore trop ardu pour lui.

J'ai encouragé la mère à avoir beaucoup de contacts peau contre peau avec son bébé, et à le tenir près de sa poitrine aussi souvent que possible. Lentement, mais de façon régulière, il a pris le sein et a pu faire quelques petites suctions. Cela a duré huit semaines, jusqu'au moment où il a pu rentrer chez lui. Il n'avait jusque-là été principalement nourri qu'au biberon.

Je suis venu soutenir la mère et l'enfant tous les jours, j'ai fait des appels à domicile (les soins de soutien de sage-femme et les visites à domicile sont entièrement couverts par l'assurance santé allemande). Au bout de 10 jours, le bébé a été entièrement nourri au sein et il a pris du poids ! Après tout ce temps passé à l'hôpital et les différentes façons dont il avait été alimenté, ce bébé a montré une nette préférence pour l'allaitement au sein. Il avait juste besoin de temps, de soutien et de patience jusqu'à ce qu'il devienne assez fort.

Pour moi, l'allaitement est vraiment le moyen le plus naturel et le plus sain de nourrir un enfant. Et non seulement cela profite à la santé globale de la mère et de son enfant, mais cela établit également un lien de confiance incroyablement profond.

Même si l'allaitement maternel exclusif n'est pas toujours possible, ou si nous devons trouver de bonnes solutions de compromis, en tant que sage-femme, je me considère comme un facilitateur pour faire de l'allaitement une excellente réussite personnelle !

Bettina est une sage-femme certifiée depuis 2007. Elle a travaillé pendant plusieurs années dans un hôpital universitaire de niveau 1, mais ces dernières années elle a travaillé principalement comme sage-femme indépendante dans les soins pré et postnataux. En ce moment, elle effectue des visites à domicile ainsi que de l'enseignement pré et post-natal, axés principalement sur le plancher pelvien. Bettina possède également une maîtrise en gestion de la santé et elle est aussi professeur certifié de Kundalini Yoga. Elle vit avec son mari à Hambourg, en Allemagne, et elle aime passer son temps à l'extérieur avec son chien, un bouvier bernois.

Vous pouvez la voir sur TedxTUHHSalon: « Pourquoi la façon dont nous naissons est importante » (Janvier 2015) [Why it matters how we are born](#) (Jan 2015)

i-Contact ou contact visuel ?

Saja Erens



Crédit photo : [iStockphoto.com/Halfpoint](#)

Les mères et les sages-femmes œuvrent ensemble pour guider les bébés de l'utérus vers le monde. Lors du serrage du cordon, la sage-femme déconnecte la mère et le bébé, mais elle les reconnecte en posant l'enfant sur le cœur de sa mère, peau contre peau, les yeux dans les yeux. La sage-femme établit ce premier contact et

encourage la maman à toucher, à regarder et à parler à son bébé. Cela synchronise le rythme biologique, le rythme cardiaque et les températures corporelles de la mère et du bébé, et les met en synchronisation neurologique et chimique, favorisant leur régulation limbique et leur bien-être global.

Le mot “contact” est dérivé du latin ‘con’ (avec) et ‘tangere’ (toucher) et consiste à “donner et recevoir des informations par contact (physique)”. La meilleure façon d’être en contact est l’allaitement maternel. Quand vous allaitez, le bébé transmet des informations importantes au corps de sa mère, et cela marche dans l’autre sens aussi. Il suffit de regarder l’interaction physiologique, la manière selon laquelle la succion du bébé libère un cocktail d’hormones qui détermine la production de lait maternel, ses compétences de liaison et sa capacité à lire, à interpréter et à répondre aux besoins de son bébé.

Lors de l’allaitement maternel et la construction d’un contact sûr entre une mère et son nouveau-né, de nombreux facteurs perturbateurs ou compliqués (qui ne peuvent pas tous être discutés ici) peuvent jouer leur propre rôle subtil. L’une des choses que j’ai commencées à observer est l’omniprésence des appareils mobiles dans les salles de travail et les maternités, dont l’utilisation peut entraver le processus essentiel de l’allaitement et de liaison. Même si je suis passionnée de technologie et la dernière à critiquer les mères qui bénéficient de son potentiel positif, je me dois d’en rapporter ici les inconvénients potentiels.

La naissance d’un enfant est souvent suivie, sur les réseaux sociaux, d’un flot d’informations sur sa venue au monde, depuis les premières contractions de la maman jusqu’aux premières images du nouveau-né. Le monde entier peut le voir, et parfois même avant que ses parents n’aient commencé eux-mêmes à l’observer. Tous ceux qui tombent amoureux connaissent cette impression d’être dans une bulle, où la seule chose qui compte est d’être tout près de la personne aimée. L’idéal serait que les premières semaines de vie d’un bébé ressemblent à cet état bienheureux.

L’oxytocine ou ‘hormone des câlins’ joue un rôle important dans le fait de tomber amoureux, ainsi que dans l’accouchement et l’allaitement maternel. Des études montrent que le fait d’utiliser des médias sociaux libère également de l’ocytocine. C’est peut-être là que se trouve le piège. Notre dépendance à l’oxytocine se déplace vers une source virtuelle. Le Contact Internet (i-Contact) prend le pas sur le contact visuel, car le fournisseur de notre drogue amoureuse et de contact physique passe alors d’une connexion mutuelle à une connexion auto-gérée. Il retire peu à peu l’essence même du contact, à savoir : le fait de donner et de recevoir des informations par le toucher ; cette réciprocité est l’élément-clé.

Il est difficile à des jeunes mamans distraites par les réseaux sociaux d’atteindre le niveau de disponibilité et de réciprocité nécessaires à l’allaitement. Le Contact Internet réduit le contact visuel entre la mère et le bébé. Le contact visuel est cependant essentiel pour la perception de soi du bébé. Le contact visuel pendant l’alimentation est bénéfique pour le bébé, car il favorise son développement cérébral. Le contact visuel est un signe d’engagement maternel positif dans l’échange intime de signaux et de réponses avec son bébé. Un plus grand contact visuel avec le bébé pourrait également réduire le besoin maternel pour un Contact Internet virtuel. Une maternité heureuse devrait être, de préférence, le résultat des réactions d’un bébé envers sa mère, et non de mentions ‘J’aime’ sur les médias sociaux.

Il est sans doute difficile de passer d’un mode de vie qui nous encourage à nous voir à travers le regard d’un public virtuel, plutôt que de nous voir à travers le regard d’un bébé et de nous connecter avec lui sur la même longueur d’onde. Nous, les sages-femmes, aimerions plutôt faire en sorte que tous les regards se dirigent vers votre regard.

Saja Erens est une sage-femme néerlandaise, avec une passion pour les sujets qui traversent les frontières. Elle travaille comme échographiste prénatal, et elle est blogueuse au www.midwifewithoutborders.org. Elle a des connaissances en recherche universitaire et en droit de l’environnement (LL.M, M. Phil).

Allaiter dès le début

Emma Fitch Harrison



Emma avec sa fille, Ava, lors de son premier anniversaire

En tant que professionnel dans l'industrie du fitness, la nutrition a toujours été extrêmement importante pour moi. Quand j'étais enceinte de mon premier enfant, j'ai décidé dès le début que j'allaiterais si j'en avais la possibilité, en pensant à la valeur nutritive que cela apporterait à ma fille. Je n'imaginai pas encore tous les autres avantages dont elle et moi pourrions bénéficier.

Ma fille est née prématurément, à 36 semaines de grossesse. Heureusement, elle était en bonne santé, mais je craignais qu'en raison de sa prématurité, elle soit plus susceptible de contracter davantage des maladies ou des infections que si elle était née à terme.

C'est pendant ses premiers mois que j'ai commencé à comprendre à quel point l'allaitement maternel avait un impact positif sur mon enfant. J'ai remarqué qu'à chaque fois qu'elle avait le moindre rhume ou une autre maladie, mon lait s'épaississait et prenait une couleur plus foncée. Mon médecin m'a expliqué que ce lait contenait davantage d'anticorps afin de combattre la maladie. J'ai été étonnée que mon lait puisse changer autant, non seulement en fonction des besoins caloriques de ma fille, mais aussi de ses autres besoins en matière de santé.

Mis à part ces avantages, je pense que l'allaitement a créé un lien incroyable entre ma fille et moi. Il est devenu plus qu'une source d'alimentation, mais aussi une source de confort et de confiance. Je crois que le temps que j'ai passé à la tenir près de moi pendant que je l'allaitais l'a aidée à se sentir en sécurité, aimée, et à renforcer notre lien mère-enfant.

J'ai de la chance que l'allaitement ait été facile pour moi. Je sais que ce n'est pas toujours le cas pour certaines femmes. Pour moi, de nombreux facteurs ont contribué à mon expérience positive en matière d'allaitement maternel. En plus des avantages nutritionnels, l'allaitement maternel était pratique. Je n'avais pas à m'inquiéter d'oublier d'emporter des biberons et du lait maternisé avec moi lorsque je quittais la maison. De plus, l'allaitement maternel a apporté à ma fille du réconfort lorsqu'elle était contrariée, et cela nous a liées dès le départ. Je ne pense pas avoir connu des difficultés avec l'allaitement, et encore une fois, j'en suis reconnaissante.

Je suis maintenant enceinte de mon deuxième enfant, et je vais certainement choisir d'allaiter à nouveau. Je suis impatiente d'avoir ce lien entre nous!

Emma Fitch Harrison est originaire de Richmond, en Virginie. Elle et son mari, Davis, étaient amis depuis l'enfance, ont fini par tomber amoureux et se sont mariés à l'automne 2016. Emma est la maman d'Ava (2 ans) et attend son premier enfant avec Davis cet été! Emma est diplômée de l'Université de Regent, avec une spécialité en Communications stratégiques. Elle est spécialiste de contenu web et entraîneur personnel, même si son emploi préféré est d'être maman. Emma se passionne pour la santé et la condition physique, et a son propre blog à ce sujet. Pendant son temps libre, elle soulève des altères à la salle de sport ou part à l'aventure avec son mari et sa fille.

Je ne faisais pas confiance à mon corps

Alexandra Romo



Alexandra à Quito, en Équateur avec ses deux filles (Amelia et Helen)

L'ignorance en ce qui concerne l'allaitement, semble plus courante qu'on ne le pense et ceci à tous les niveaux : socialement, culturellement et intellectuellement. Je me suis toujours considérée comme une personne qui avait des connaissances, mais sur le sujet de l'allaitement, j'ai eu plus de doutes que je ne l'avais prévu.

Il y a presque six ans, quand j'étais enceinte de 7 mois, je suis arrivée au Cambodge et n'ai pas trouvé de soutien pour l'allaitement, au moins à cette époque-là. Donc, lorsque ma fille est née, j'ai décidé de lui donner mon lait maternel parce que je savais que c'était important pour elle, ne serait-ce que pour bénéficier de mes anticorps, mais c'était le seul avantage que je connaissais.

Ma fille pleurait tellement au début que j'ai immédiatement pensé qu'elle pleurait parce qu'elle avait faim et j'en ai conclu que je n'avais pas assez de lait. Le seul contact que j'avais eu avec l'allaitement maternel avait été par ma mère, qui a fini par donner du lait maternisé à ses trois filles parce qu'elle croyait également que

“son corps ne pourrait jamais produire assez de lait.” Je pensais que c’était probablement un problème héréditaire et j’en ai conclu que j’étais semblable à elle. Ensuite, j’ai décidé de mélanger : de lui donner de mon lait et du lait maternisé. Ma fille a souffert de constipation pendant les 6 premiers mois et a continué à en souffrir même lorsqu’elle est passée à la nourriture solide.

J’ai toujours eu un sentiment d’échec envers ma fille. J’ai jugé mon corps parce qu’il ne produisait pas assez de lait, et je me sentais tourmentée de lui donner du lait maternisé chaque fois que je pensais qu’elle avait encore faim.

Malgré mes difficultés, j’ai continué à lui donner mon lait jusqu’à l’âge de 18 mois, d’abord parce que j’appréciais le lien que cela nous donnait. Je n’avais jamais réalisé à quel point mon lait renforcerait notre attachement. C’était la seule chose qui m’a aidée à surmonter la dépression que j’ai traversée étant si loin de la famille et des amis, dans un pays dont je ne connaissais rien. Malheureusement, également en raison de l’influence des gens autour de moi qui pensaient que ma fille devenait trop âgée pour continuer à être allaitée, j’ai arrêté l’allaitement, et cela a été très perturbant aussi.

Trois ans après, ma deuxième fille est née, et tous les doutes que j’avais eu auparavant sont revenus. Je m’étais déjà préparée en achetant des biberons et une boîte de lait maternisé, mais heureusement, cette fois j’étais entourée par d’autres femmes qui nourrissaient leurs enfants au sein exclusivement. Je ne faisais toujours pas confiance à mon corps, mais je l’ai pris comme un défi, car je voulais aussi faire partie du groupe de femmes qui étaient fières d’allaiter leurs enfants de façon exclusive. Après une semaine d’essai, j’ai commencé à me convaincre que mon corps ne produisait simplement pas assez de lait. Certaines mères ont essayé de me réconforter en me disant que l’allaitement n’était pas pour toutes les mères. D’autres me disaient que mon lait n’était pas de bonne qualité, ou que peut-être que j’avais un déséquilibre hormonal.

A ce moment-là, j’ai décidé de rejoindre un groupe de soutien pour l’allaitement maternel. J’ai été surprise de la manière dont les femmes au sein du groupe allaitaient naturellement leurs bébés, au point que je ne me sentais pas vraiment à ma place. Dans ce groupe, une dame a fait, dans ma propre langue, un commentaire qui m’a donné de la force et a fondamentalement changé la façon dont j’ai vu mon corps : « Prends l’exemple d’une chienne : elle allaite tous ses chiots, elle n’a pas besoin d’autre chose. » Cette comparaison m’a fait regarder l’allaitement comme ce qu’il est : un processus naturel qui fonctionne tout seul. J’ai senti un poids énorme disparaître de mes épaules lorsque j’ai commencé à comprendre que les mères produisent ce dont leurs enfants ont besoin, et ce qui est important pour la mère, c’est d’être calme, d’avoir confiance en elle et de s’autoriser à solliciter du soutien.

Ma seconde fille a été exclusivement nourrie au sein. Elle n’a jamais souffert de constipation, elle n’est pas tombée malade aussi souvent que ma première fille, elle a pris du poids tous les mois, et j’ai perdu du poids naturellement; mais par-dessus tout, j’étais tellement fière de moi, j’ai repris confiance en mon corps, j’avais atteint mon objectif.

Et c’est pourquoi, j’essaie maintenant de transmettre ce même sentiment aux mères qui commencent le processus de l’allaitement maternel. Si je l’ai fait, d’autres mères peuvent le faire aussi. Je prends le même exemple d’une chienne et ses chiots.

Il y a plus d’un mois, ma soeur a donné naissance à sa première fille et elle l’allaitait exclusivement, motivée principalement par mon témoignage. Cela me rend si heureuse et reconnaissante pour toutes les femmes qui m’ont aidée à faire confiance à mon corps.

Alexandra Romo est originaire de Tulcán, une ville du nord de l’Equateur. À l’heure actuelle, elle vit au Cambodge avec son mari et ses deux filles. Depuis sa jeunesse, Alexandra se passionne pour le travail avec les enfants et son rêve est de devenir un jour psychologue pour enfants ou institutrice de maternelle. Elle aime lire des romans policiers et écrire des histoires courtes pour les enfants.

Comment mon système de soutien m'a aidée à rester impliquée dans l'allaitement maternel

Amanda Lauder



Amanda avec sa mère, sa soeur et son petit Ethan

J'ai eu – et j'ai encore – le privilège d'allaiter mon fils qui a maintenant 14 mois.

Heureusement, j'ai connu un système de soutien incroyable qui m'a fait traverser les phases difficiles qui accompagnent souvent l'allaitement maternel. Sans ces deux femmes très importantes, j'aurais laissé tomber il y a longtemps. Il y a eu Jane, ma responsable de La Leche League, que ma mère m'a présentée, et finalement ma mère, qui est mon plus grand soutien. Le soutien que je reçois de ma mère, je ne peux l'exprimer. Il est très difficile de travailler à temps plein et de continuer à allaiter, en particulier lorsque l'on doit tirer son lait au travail. Je suis très occupée au travail, tout le temps, et ma mère est toujours là quand je vais chercher mon bébé dans la soirée, et elle me dit de persévérer.

Je peux également dire que l'un des plus grands encouragements pour moi est la tradition d'allaitement de ma famille. Ma mère, sa mère et des générations avant elles ont allaité à la demande pendant de nombreuses années. Ma mère nous a nourris au sein tous les 3 jusqu'à ce que nous ne voulions plus être allaités. Mon frère aîné et moi avons cessé d'être allaités à 2 ans. Ma soeur a été nourrie au sein pendant 3 ans, plus pour le confort dont elle avait besoin avant de s'endormir. Ma défunte grand-mère croyait fermement en l'allaitement maternel, surtout pour ses effets bénéfiques sur la santé. Je comprends maintenant pourquoi mon bébé, qui a 14 mois, n'a été chez le médecin qu'une seule fois pour des symptômes grippaux, alors que des bébés nourris au biberon sont très fréquemment emmenés chez le médecin (toutes les mamans qui ont eu des bébés à la même époque que moi donnent le biberon, je suis la seule qui allaite).

Je quitte mon poste de travail 3 fois par jour pendant 15 minutes pour tirer mon lait à présent que mon bébé est plus grand, donc un réseau de soutien au travail est également crucial. Malheureusement, je n'ai pas beaucoup de soutien au travail. Je tire mon lait dans la salle de bain et utilise ce temps passé à tirer mon lait comme ma «pause déjeuner». Cela dit, personne n'a jamais parlé de façon négative de mon allaitement, et la

plupart des collègues admirent ma détermination, car elles sont toutes des mamans “biberon”. J’aimerais toutefois avoir un congé autorisé pour assister aux réunions de La Leche League, car je trouve que la rencontre de toutes les mamans qui allaitent est vraiment favorable et encourageante. J’ai eu la chance de soutenir ma collègue pour l’allaitement de son deuxième bébé (elle n’a pas pu allaiter son premier enfant), qui était prématuré, mais il parvient maintenant à prendre le sein seul et il grandit merveilleusement.

En Afrique du Sud, mon expérience personnelle a été assez négative. À Durban, la ville où j’habite, il n’y a qu’un seul centre commercial qui a une “Pièce familiale”, et c’est dans un endroit très inconfortable (pas très amusant quand un bébé crie et a faim). Les citoyens de Durban ne sont pas du tout favorables à l’allaitement en public, c’est très triste.

Je pense qu’une maman qui allaite – en particulier une nouvelle maman – a besoin de tout le soutien et de l’aide qu’elle peut obtenir. Je suis une mère qui travaille à plein temps et mon mari travaille loin de la maison. Par conséquent, il y a eu des moments qui ont été extrêmement difficiles, seule avec un jeune bébé. J’ai la chance que ma mère et ma sœur prennent soin de mon petit Ethan pendant que je travaille. Et l’allaitement a également été une bénédiction, non seulement en raison des bénéfices pour la santé du bébé, mais aussi en raison de l’aspect affectif, qui est vraiment incroyable.

Amanda travaille pour une entreprise appelée Maizey PTY LTD dont l’activité est principalement en contact avec le public. Elle vit à Durban, en Afrique du Sud, dans une banlieue appelée Morningside, une zone résidentielle commode. Elle aime passer du temps avec sa famille à l’extérieur dans les marchés aux puces et des moments spéciaux, dont elle a bien besoin, avec son petit garçon. Elle aime aussi lire ou regarder un film quand son petit ‘bout d’choux’ le lui permet.

Une mère ‘latina’ qui allaite, à la recherche de soutien

Luisa Colón

Jusqu’à il y a quelques mois, je vivais avec ma famille à Park Slope, dans Brooklyn. Au cas où vous penseriez que les Porto-Ricains sont aussi rares, dans ce quartier bourgeois célèbre, que les pasteles [gâteaux] sans gluten, il y a sept ans, mon partenaire, Joe, et moi, avons emménagé dans un immeuble à loyer régulier à South Slope, juste à côté d’une matriarche originaire de Porto-Rico et de ses divers enfants et petits-enfants. Le soir où nous avons emménagé, ils nous ont offert un ziti géant, cuit au four, avec nos initiales sur le dessus, écrites avec de la sauce tomate. Cela semblait être le début d’une relation harmonieuse.

Ensuite, j’ai eu mes deux garçons. J’ai nourri mon premier né, CC, au sein, jusqu’à l’âge de 20 mois – environ 19 mois de trop, selon mes voisins. À leur indignation, je l’ai également allaité en public, souvent alors qu’il était attaché à ma poitrine dans son porte-bébé Ergo.

[Lire la suite](#)

Luisa Colón est originaire de New York et écrivain. Ses écrits ont paru dans de nombreuses publications, y compris New York, Family Circle et Hispanic Living, ainsi qu’en ligne au New York Times, BuzzFeed, IndieWire et bien d’autres.

Établir des groupes de soutien maternel en République kirghize¹

Maryanne Stone-Jimenez

La Baby Friendly Hospital Initiative (BFHI) (initiative pour des hôpitaux amis des bébés) en République kirghize engage les hôpitaux à garantir un environnement qui soutient les femmes dans l'initiation à l'allaitement maternel de manière opportune, et favorise l'allaitement maternel exclusif pendant six mois. Les hôpitaux sont soumis à un processus de planification, de formation et de changement de politique qui mène à la réalisation de 11 critères clés (le 11^{ème} critère: "Conformité au Code international de commercialisation des substituts de lait maternel"). Lorsqu'un hôpital répond aux 11 critères, il est certifié "Baby Friendly". Le projet SPRING (www.spring-nutrition.org) a commencé à soutenir la Baby Friendly Hospital Initiative (Initiative pour des hôpitaux amis des bébés) en 2015 et est



Les médecins et les autres professionnels de santé qui ont participé à la formation

engagé actuellement avec 27 établissements de santé pour l'obtention de l'accréditation. SPRING a dispensé des formations au personnel des établissements, a soutenu l'élaboration de plans d'amélioration et s'est engagé avec les établissements pour encourager systématiquement leurs processus d'amélioration. Jusqu'à présent, quatre établissements soutenus par SPRING ont obtenu leur accréditation, avec de nouvelles accréditations prévues en 2017.

Une attention insuffisante a été accordée au critère du BFHI (Baby Friendly Hospital Initiative) impliquant des groupes de soutien pour les mères. La dixième étape (ou critère) du BFHI est: «Favoriser la création de groupes de soutien à l'allaitement maternel et orienter des mères vers ceux-ci à la sortie de l'hôpital ou de la clinique». Les groupes de soutien maternel fournissent des conseils par les pairs dans un contexte de groupe. Une approche d'apprentissage non formelle et expérientielle permet aux femmes d'examiner leurs valeurs et leurs attitudes, de découvrir des hypothèses et des comportements, de poser des questions et d'apprendre de nouvelles façons de penser au sujet de l'alimentation et des soins aux jeunes enfants. Le but des groupes de soutien est d'habiliter les femmes à prendre de meilleures décisions et à renforcer leur confiance en elles grâce à un dialogue qui les encourage à identifier et à résoudre leurs propres problèmes.

Le projet SPRING a parrainé deux formations de trois jours dans les groupes de soutien maternel. Une consultante de SPRING, Maryanne Stone-Jimenez, s'est rendue en République du Kirghizistan en février et en mars de cette année afin de faciliter la formation du personnel de SPRING dans ce pays. La formation a préparé des professionnels de santé à former d'autres personnes dans la facilitation de groupes de soutien maternel au niveau des hôpitaux, du groupe de médecins de famille et des points d'ambulance obstétrique de Feldsher (FAP) afin d'obtenir l'accréditation BFHI.

Le contenu de la formation s'est concentré sur l'extension des connaissances et des compétences relatives à la méthodologie du groupe de soutien maternel. En partageant l'information, les expériences et en permettant un soutien mutuel, les groupes de soutien maternel aident les femmes enceintes, les mères qui allaitent, les

femmes / les tutrices avec des enfants de moins de deux ans, les pères, et autres adolescentes et femmes intéressées à changer les pratiques de l'allaitement et de l'alimentation complémentaire.

Après avoir participé et suivi le premier groupe de soutien maternel, les participants ont décrit les caractéristiques suivantes d'un groupe de soutien maternel: dialogue confidentiel, en face à face, "tout le monde partage l'information" (donner et recevoir), l'empathie, l'ouverture, le soutien mutuel, la compréhension, facile, gratuit, "pas de pression", et "devrait fournir du matériel pour les mères".

La méthodologie de la formation était participative, fondée sur des principes d'apprentissage des adultes, reconnaissant le fait que les adultes apprennent mieux en réfléchissant à leur propre expérience personnelle. L'approche a utilisé la méthode du cycle d'apprentissage expérientiel et préparé les participants pour une exécution pratique des compétences en mettant l'accent sur la maîtrise et l'exécution d'un seul ensemble de compétences et de connaissances à la fois. Diverses méthodes de formation ont été utilisées, y compris la pratique consistant à faciliter les groupes de soutien maternel, les démonstrations, la discussion en groupe, les études de cas et la pratique en milieu hospitalier.

À la fin de chaque journée de formation, les animateurs ont procédé à une évaluation par les pairs pour répondre aux points forts et aux lacunes de la journée et pour planifier le lendemain.

Pour pratiquer la facilitation en dehors du site de formation, les participants ont été divisés en paires de facilitateurs et chaque paire a dirigé un groupe de soutien avec au moins 4 femmes enceintes, allaitantes et / ou mères ayant des enfants de moins de deux ans. L'objectif de la pratique de la facilitation était d'améliorer la confiance des participants dans leur capacité à faciliter un groupe de soutien maternel. À la suite de la pratique supervisée sur le terrain, une séance de rétroaction a été menée sur le site de formation.

Après la séance de pratique, les participants ont terminé la phrase: «Je suis prêt à faciliter un groupe de soutien maternel parce que ...». Leurs réponses incluent : (parce que) je suis formé (e), je connais le rôle d'un facilitateur, j'ai confiance, j'ai des connaissances en allaitement, j'ai des compétences d'écoute et d'apprentissage, je suis en possession de nouv



Groupe de soutien maternel à l'Hôpital Oblast United, Jalalabad

elles informations, je sais organiser et je suis une mère.

Bien que les participants à la formation aient augmenté leur score global après l'évaluation, les résultats montrent qu'il reste encore des progrès à faire. Il semble que les professionnels de la santé aient des difficultés à changer leur modèle, qui est de donner des conseils pour une approche d'écoute-dialogue-action, qui est celle des groupes de soutien maternel. Le modèle précédent, qui est de dire à une mère ce qu'il faut faire, de donner un discours éducatif, d'enseigner aux mères, de fournir toutes les informations et de répondre à toutes les questions, est encore répandu.

Le dernier jour de formation, les participants ont été divisés en groupes pour travailler sur les plans d'action de formation. Chaque groupe a préparé un plan d'action selon un modèle nécessitant une brève description des "Activités" pour la mise en œuvre des groupes de soutien maternel, des cibles, de «Qui» seront les facilitateurs, du nombre de personnes formées et/ ou orientées, de "Quand" et "Où" les activités auront lieu, des "Ressources et matériels" nécessaires, des "Responsables" et des "Résultats escomptés".

Autres lectures sur la méthodologie des Groupes de Soutien Maternel

- [Approches développées par La Leche League International](#)
- [Formation des formateurs pour les groupes de soutien mère-à-mère\(LIENS\)](#)
- [Préparation du cours du formateur: Méthodologie du groupe de soutien mère-à-mère, et pack de formation et de planification pédagogique sur les principes fondamentaux de l'allaitement et de l'alimentation complémentaire\(CARE / Window of Opportunity Project\)](#)
- [UNICEF Pack de conseil communautaire en alimentation pour nourrissons et jeunes enfants](#)développé en collaboration avec URC / CHS
- [Groupes de soutien mère à mère : Manuel du formateur \(CHEMIN\)](#)

Maryanne Stone-Jiménez est spécialiste en santé publique avec plus de 30 ans d'expérience dans la formation d'adultes et la facilitation de la formation «pratique» en alimentation des nourrissons et des jeunes enfants, dans la nutrition des femmes et les groupes de soutien mère-à-mère. Elle est conseillère certifiée en conseil international pour la lactation (IBCLC), éducatrice certifiée Lamaze (LCCE) et Responsable La Leche League. Actuellement, Maryanne est IYCF indépendante et consultante en formation. Elle a facilité des formations pour les professionnels de la santé et les agents de santé communautaires dans près de 30 pays.

Extrait de SPRING: Stone-Jimenez mars 2017 Rapport de voyage

Nouveau programme de visites à domicile lancé à Hinche!

Sages-femmes pour Haïti



Crédits photo: Summer Aronson / Sages-femmes Pour Haïti.

Après avoir assisté au succès de notre programme de visites à domicile au Centre de naissance rural de Carrie Wortham, nous avons voulu faire quelque chose de similaire à Hinche. Chaque mois, environ 200 mères accouchent à l'hôpital local et bien que notre [Programme de soins postnatals](#) ait comblé un vide critique dans les soins, nous savions que de nombreuses nouvelles mères rentraient chez elles et rencontraient des problèmes. Nous savions aussi que de nombreuses mamans qui assistaient à nos cliniques prénatales itinérantes dans les villages autour de Hinche, accouchaient avec des matwòns, ou accoucheuses traditionnelles, à la maison. À moins que ces mamans, venant d'accoucher, ne viennent dans une clinique itinérante, elles ne recevaient pas de soins postnatals. Nous savions qu'il y avait un besoin important d'une accoucheuse compétente pour examiner les nouvelles mamans et les bébés, mais le démarrage d'un nouveau programme est toujours un défi. Heureusement, nous et nos bénévoles sommes toujours à l'affût d'un défi. [Lire la suite](#)

Seav Mey: Le bébé miracle du Cambodge

Selen Göbelez Dumas



Seav Mey quand elle n'était âgée que de quelques jours

Quand j'ai rencontré Khouch à l'hôpital Calmette à Phnom Penh, au Cambodge, elle avait des douleurs d'accouchement à 26,5 semaines de grossesse. Dans le cadre de ma formation en tant que doula, j'ai appris comment soutenir les femmes pour accoucher plus facilement, mais arrêter un accouchement était en dehors des limites de mon expérience et de mes connaissances. J'ai fait de mon mieux pour la consoler avec mes yeux, mes mots, le contact physique et mes massages. "Vous n'allez pas accoucher et même si cela arrivait, ne vous inquiétez pas parce qu'il y a une NICU dans cet hôpital". Sa réponse fut aussi choquante que l'ensemble de l'expérience elle-même: "Je n'ai pas assez d'argent". Je ne savais pas alors que Khouch était orpheline. Peu de temps après, son mari a rapidement transporté dans ses bras sa jeune épouse si menue jusqu'à la salle d'accouchement, où deux autres femmes étaient en train d'accoucher en même temps. À un moment donné, on m'a demandé de sortir de la salle d'accouchement avant que j'ai pu y expliquer mon rôle. Et quand j'ai été autorisée à y revenir, le mari de Khouch, les yeux rougis, m'a dit dans son anglais limité : "bébé pas vivant". En dirigeant mon regard vers le plus petit bébé qu'il m'ait été donné de voir dans toute ma vie, tout ce que je pouvais voir était un cœur énorme battant, battant avec force, ambition, vie ...

Pourtant, on avait laissé le bébé là dans un coin, on le laissait mourir...

J'ai essayé, en vain, de parler aux sages-femmes et infirmières, qui étaient occupées avec d'autres femmes qui accouchaient ou avec leurs smartphones. Je ne comprenais pas ce qui se passait, jusqu'à ce que l'on me dirige vers la NICU où je pourrais parler à un médecin homme qui parlait français. "Au Cambodge, nous n'avons pas les moyens de sauver un nouveau-né pesant 900 grammes à 26 semaines de grossesse", a-t-il déclaré, et il a ajouté : "ils sont jeunes et n'ont pas de problème génétique, ils peuvent en avoir un autre". Je n'avais aucune expérience avec les bébés prématurés. Je n'avais aucune idée de ce que je faisais vraiment, mais une certaine force en moi m'a poussée à faire quelque chose. Je lui ai donné l'exemple de mon beau-frère, qui pesait 900 grammes à la naissance, il y a 44 ans, en Turquie.



Khouch et Seav Mey à Kangourou Care avec sa doula, Selen

"Même si elle vit, elle pourrait avoir de graves troubles mentaux ou physiques", at-il insisté. "Donnons-lui une chance", j'ai insisté. Enfin, Seav Mey a été acceptée à la NICU, où le médecin pensait qu'elle mourrait dans quelques heures et a continué à me parler des procédures funéraires. Fatiguée et avec des centaines de questions en tête, je suis rentrée à la maison, j'ai embrassé ma fille de 5 ans et je ne suis pas parvenue à dormir en me disant : si elle reste handicapée, comment vont-ils payer les frais d'hospitalisation, ai-je fait quelque chose de bien ou de mal?

Puis, j'ai partagé cette expérience avec des amis en Turquie par le biais des médias sociaux. Le lendemain, mes amis ont commencé à envoyer de l'argent. Le professeur australien avec qui Khouch travaillait a commencé une autre collecte de fonds en Australie. Mes amies doulas m'ont parlé de Kangaroo Care. Un pédiatre NICU dans le meilleur hôpital d'Istanbul m'a fourni le soutien médical nécessaire. Les conseillers en allaitement du groupe local de soutien à l'allaitement maternel ont apporté un soutien incroyable pour aider Khouch à tirer son lait. Maintenant, neuf mois se sont écoulés depuis cette nuit où j'ai suivi mes instincts et ma voix intérieure, répondant à l'appel du cœur énorme de Seav Mey. Avec le soutien financier, émotionnel et technique que nous avons reçu du monde entier et avec la confiance et l'amour de ses parents, Seav Mey est maintenant un bébé sain, souriant au monde et nous faisant nous réjouir de la joie de la solidarité et de l'amour.

J'ai beaucoup appris en ce qui concerne l'importance du contact peau contre peau et les miracles que le lait maternel peut faire, surtout pour les bébés prématurés. Pourtant, la chose la plus importante était ma croyance et mon espoir renouvelés en la solidarité, quelle que soit la race, la couleur, la religion et les frontières.

Khouch a également exprimé comment l'expérience l'a transformée. Si on lui avait demandé avant d'avoir Seav Mey, si elle allait allaiter, elle aurait probablement haussé les épaules et répondu «si je peux, je le ferai».

Maintenant, quand elle regarde en arrière, ses yeux se remplissent de larmes en se souvenant de son épuisement, en se souvenant de tenir Seav Mey dans ses bras à Kangaroo Care pendant des jours, des semaines, des mois, mais elle a également un scintillement dans les yeux et une force et une croyance renouvelées en elle-même. “Quand j’y repense, je crois que c’est un miracle. Comment ai-je eu la force de le faire? Je ne sais pas comment je l’ai fait pendant tant de semaines et de mois, mais d’une façon ou d’une autre j’ai réussi. Je me souviens avoir vu Seav Mey pleurer quand elle était seule dans la NICU. Mais ensuite quand elle était sur moi, quand je la tenais, quand elle pouvait me sentir, m’entendre et prendre de mon lait, elle ne pleurait jamais. C’est alors que j’ai su que je devais continuer ... J’étais celle qui lui donnait de la force. Mon corps et mon lait lui donnaient l’amour et la nourriture dont elle avait besoin pour continuer. Maintenant, j’essaie d’encourager tout le monde à allaiter, à faire ce que j’ai fait.”

Seav Mey a eu un an le 13 juin. C’est un bébé en bonne santé, épanoui et nourri au sein.

Si vous désirez en savoir plus sur Kangaroo Care, nous vous invitons à lire cet article: [Kangaroo Care – pourquoi garder un bébé près de soi est mieux pour tout le monde](#)



Seav Mey est un bébé allaité épanoui

Selen Göbelez est originaire de Turquie. Après avoir donné naissance à sa fille il y a cinq ans, elle a développé une passion pour les expériences d’accouchement et pour les cultures autour de l’accouchement, et elle a commencé à travailler à une thèse de doctorat sur le sujet des «Histoires d’accouchement des femmes en Turquie». Pendant ce temps, elle est aussi devenue doula d’accouchement et doula post-partum. En raison du travail de son mari, elle a vécu dans plusieurs pays, dont le Cambodge, où elle a eu la chance d’observer et de participer à diverses pratiques d’accouchement. Elle a allaité sa fille pendant 20 mois et croit fermement à l’importance d’un soutien aux femmes après l’accouchement autant qu’avant et pendant.

L’allaitement maternel : comment un groupe a lutté contre la distribution de lait maternisé dans les camps de réfugiés

Nurture Project International

Le chef de Nurture Project International explique comment les mères réfugiées en Grèce font de leurs camps des espaces sans lait maternisé. Lorsque mes collègues de Nurture Project International et moi sommes

arrivés au camp d'Eko, près d'Idomeni en Grèce, on aurait dit Glastonbury – juste un petit groupe de tentes. Les mères n'avaient pas d'intimité, il n'y avait pas de soutien pour l'alimentation des nourrissons, et des bénévoles indépendants distribuaient des biberons de lait maternisé. Alors qu'ils pensaient aider, c'était en fait dangereux. Les femmes qui se trouvent dans une situation de sécurité précaire prennent tout ce qui leur est offert, de sorte que même les femmes qui allaitaient prenaient le lait maternisé. Beaucoup de femmes pensent que le lait maternisé est plus sain que leur propre lait et vont commencer à en donner à leurs bébés. Les bénévoles distribuent du lait maternisé, mais en réalité, les mères n'en ont pas besoin.

[Lire la suite](#)

Si vous voulez en savoir plus sur hw, vous pouvez soutenir les mères qui allaitent et vivent en situation de crise en visitant www.NurtureProjectInternational.org



Oui! Les grand-mères peuvent allaiter !

Ines Avellana-Fernandez



Ines Avellana-Fernandez, 63 ans, allaite Ethan, un bébé de deux mois, aux côtés d'Elise, sa cousine âgée de deux ans.

Aujourd'hui, à l'âge de 64 ans, j'allaite un bébé de 2 mois, Ethan, inscrit à Arugaan Creche (située à Manille, Philippines) qui accueille les nourrissons de 2 mois à 3 ans. Arugaan en langue philippine signifie *nourrir pleinement pour la vie*.

La Crèche est ouverte de 7h à 19h du lundi au vendredi pour assister les familles qui travaillent. C'est un service non-stop de 12 heures qui s'occupe des bébés et des jeunes enfants. Le programme couvre trois domaines clés du développement de l'enfant: manger, apprendre et jouer.

Les bébés de moins de 6 mois sont allaités par le personnel d'Arugaan, généralement par une mère adolescente qui allaite son propre enfant. Le rôle principal de celle-ci est d'allaiter un bébé inscrit à la crèche en même temps que son propre enfant.

Pourquoi j'allaite le petit Ethan à Arugaan Creche? C'est parce que la nourrice qui allaite n'est pas venue aujourd'hui, elle a dû rentrer chez elle à la campagne pour s'occuper de sa mère qui est en difficulté. J'ai dû laisser le petit Ethan prendre mon sein pendant que je commence à lui donner à la cuillère le lait tiré par sa mère. Je place le lait maternel, qui a été tiré, sur une cuillère à café et le fait couler doucement sur mon sein afin qu'il puisse rouler lentement sur mon aréole vers le mamelon, tandis qu'Ethan tète mon sein. Bientôt, j'ai eu une sensation de picotement dans les seins et mon corps a commencé miraculeusement à produire du lait. Les calories énergétiques dans mon lait maternel sont toujours à disposition.

Arugaan, mon groupe de soutien des mères, enseigne la gestion de la lactation et permet aux femmes d'allaiter. En 2012, l'OMS aux Philippines nous a octroyé des fonds de projet afin d'élaborer un manuel de formation sur le conseil par les pairs pour le Ministère de la Santé. Nous avons testé ce manuel de formation dans 20 villes dans toutes les Philippines avec 6 000 conseillers pairs. Dans le courant d'une année où nous avons conduit une formation intensive de deux jours et un stage communautaire de mentorat d'une journée par ville, nous avons découvert 19 grand-mères qui allaitaient leurs petits-enfants. Ceci, nous l'avons découvert, lorsque nous avons effectué notre massage spécial pour l'allaitement dans le cadre de la formation au conseil par les pairs.



Monica, une nourrice de l'association Arugaan, allaite pour la première fois un bébé orphelin.

Après le massage intensif spécial allaitement, qui se fait d'abord avec un partenaire puis sur soi-même, plusieurs grand-mères produisaient du lait à l'étonnement de leurs co-stagiaires. Cet aspect de la théorie de la formation s'est traduit en réalité: l'allaitement est un miracle, ce n'est pas de la magie, et celui-ci ne connaît pas de barrière d'âge lorsqu'il révèle le pouvoir de la lactation pour élever un enfant.

L'enfant le plus âgé que nous avons réussi pour la première fois à remettre à l'allaitement était Jigjig, âgé de 2 ans et demi, et dont la mère venait d'accoucher. Il a fallu sept jours pour que le petit-garçon soit en allaitement complet en tandem avec sa petite soeur, Honey. Leur aventure d'allaitement a duré jusqu'à ce que Jigjig ait 4 ans.

Ainsi, il est naturel pour nous de pratiquer ce que nous prêchons. Toutes les 27, nous sommes maintenant le Hot Lola / Grandma Club.

Notre dernière grand-mère convertie a 56 ans. Elle a assisté à mon séminaire Eat Right sur la première nourriture solide ou l'alimentation complémentaire des bébés. La mère et la grand-mère s'inquiétaient toutes deux de la manière de continuer à allaiter le bébé lorsque la mère vient à s'absenter dans un autre pays pour le travail. J'ai partagé mon histoire:



Sonia, grand-mère allaitante, aide sa fille qui travaille à réussir l'allaitement de son enfant.

En 2015, j'ai allaité une petite fille d'un an. C'était la fille de mon aide de maison. Ma belle-fille a fait un déplacement de trois semaines aux États-Unis et elle allaitait son bébé de six mois, mon petit-fils. J'ai envoyé une nourrice pendant la journée, et j'ai envoyé mon aide comme nourrice pour les tétées de nuit. De 6 h à 6 h, mon aide prenait soin de mon petit-fils et ne rentrait qu'à 8 h. Pendant ce temps, j'ai allaité son bébé, surtout le soir. Je l'ai allaité pendant près de deux mois. Nous en plaisantions : "ma nounou a une nounou, et c'est moi !"

Un autre membre Arugaan du Hot Lola / Grandma Club, Mitas, a allaité son petit-fils pour aider sa fille qui travaillait, afin éviter le stress sur son lieu de travail. Afin que sa fille ne s'inquiète pas que le lait maternel qu'elle avait tiré ne manque pendant qu'elle est au travail, sa mère Mitas a allaité son petit-fils pendant un an. Nous pouvons témoigner que Mitas a rajeuni à la fois en apparence et dans son corps, et ses seins sont devenus plus fermes. Elle a rajeuni de dix ans en raison de l'énorme pouvoir des cellules souches et du glutathion que fournissent le lait maternel et l'acte d'allaitement.

J'ai allaité moi-même pendant deux mois et j'avais l'air cinq ans plus jeune. En outre, l'allaitement apporte une sensation de paix et d'amour, grâce à l'hormone d'allaitement oxytocine qui détend l'esprit et le corps. L'hormone prolactine qui fabrique le lait maternel est toujours prête à 100 % à être libérée lorsque notre esprit l'ordonne. L'allaitement maternel est à 90 % psychologique. Nous, qui croyons ardemment en le pouvoir de l'allaitement, nous sommes prêtes à tout moment, n'importe où, lorsque l'urgence invite à sauver un enfant.

Les grands-mères s'unissent pour allaiter leurs petits-enfants ou tout bébé qui en aurait un besoin urgent!

Ines Avellana-Fernandez est une super grand-mère qui allaite actuellement un bébé de deux mois après avoir fait de même avec une enfant d'un an. Mme Avellana-Fernandez est une « Babaylan » allaitante et cumule à ce titre les rôles de nourricière, guérisseuse et meneuse. En 2015, elle a obtenu le titre de Fellow Ashoka. Lors de la deuxième Conférence internationale sur l'allaitement organisée en 2016 par la Société philippine de pédiatrie, Mme Avellana-Fernandez a fait une présentation sur le thème suivant : « Stratégies de rétablissement de la lactation au moyen de massages spécifiques ».

Soutien à l'allaitement maternel : le rôle d'un grand-père

Christopher Smith



Christopher avec son plus jeune petit-fils, Liam.

Je me demande si la plupart des mères ayant allaité leur enfant citeraient leur père parmi les personnes qui les ont soutenues pendant l'allaitement. Quand j'ai été invité à écrire cet article, j'ai donc eu quelques doutes. Ai-je véritablement soutenu mes filles pendant leur allaitement ? Si oui, comment ?

Après mûre réflexion, j'en suis venu à la conclusion que ma principale contribution avait été de garder une attitude positive vis-à-vis de l'allaitement. En cela, j'ai eu la chance que mon épouse soit une membre active de La Leche League et m'apprenne tant de choses sur les bienfaits considérables de l'allaitement maternel. En lisant une bonne partie de l'abondante documentation sur le sujet, j'ai aussi découvert que de nombreuses études scientifiques avaient été réalisées sur les effets bénéfiques à court, moyen et long terme de l'allaitement maternel. Toutes ces sources d'information m'ont permis d'avoir une réaction positive lorsque mes filles ont décidé de continuer à allaiter leurs enfants jusqu'au sevrage naturel, de pratiquer l'allaitement à la demande, le sommeil partagé et toutes les autres méthodes qui permettent de réussir un allaitement naturel.

Grâce à ce que j'avais appris, j'ai aussi pu préserver mes filles des critiques assumées ou voilées sur leur façon d'allaiter. En effet, j'ai utilisé ces connaissances pour contrer les remarques négatives formulées par des

membres de notre famille, des amis ou des inconnus. Beaucoup de mères ont du mal à supporter les questions ou les critiques sur leur allaitement et il ne fait aucun doute qu'être capable de démonter les commentaires négatifs par des contre-arguments solides contribue à préserver un environnement positif autour de la cellule mère-enfant.

Je dois aussi préciser qu'il existe d'autres façons évidentes d'aider vos filles allaitantes. Par exemple, vous pouvez vous occuper du ou des aînés pour qu'elle puisse prendre un moment de repos précieux, même lorsqu'elle est en train de s'occuper du bébé. Inversement, vous pouvez bercer le bébé (à grand renfort de comptines et de mots doux) jusqu'à ce qu'il s'endorme tandis que la maman s'occupe du ou des plus grands. Tout cela fait partie des petits plaisirs des grands-parents. En fin de compte, tout revient à créer autour de votre fille une atmosphère positive et protectrice qui l'aidera sans aucun doute dans la grande aventure qu'elle a entreprise.

Voilà, chers grands-pères, vous savez tout. Même s'il est peu probable que vos filles vous demandent des conseils sur la prise du sein, les gerçures ou toute autre question pratique sur l'allaitement, documentez-vous et conservez une attitude encourageante et positive sur l'allaitement. Il ne fait aucun doute que cela aidera grandement vos filles qui souhaitent réussir et apprécier leur allaitement. Et vous, quelle sera votre récompense ? Vous aurez des petits enfants heureux, en bonne santé et aimants qui vous offriront dans vos vieilles années certains des moments les plus agréables de votre vie.

Christopher Smith a quatre enfants et sept petits-enfants. Originnaire de Santiago du Chili, il vit à Mexico City depuis plus de 40 ans où il dirige une entreprise de cosmétiques et de parfum. En semi-retraite, il apprécie désormais de passer du temps avec son épouse, ses enfants, ses petits-enfants, ainsi que la lecture et les voyages.

Devenir père au Cambodge

Alex Hales



Alex avec sa femme Moniroath et leur fille Pauline Moly

Cela fait plus de onze ans que je vis dans ce pays magnifique qu'est le Cambodge. Depuis tout ce temps, je parviens à garder un mode de vie sain et actif, à éviter les activités dangereuses et à manger équilibré. Malgré un certain manque d'activité physique, je dois dire que je reste en assez bonne forme pour mes 46 ans. Jusqu'à récemment, je n'avais jamais eu besoin de me préoccuper de questions médicales. Puis, alors que nous avons décidé d'avoir un enfant, ma femme et moi avons appris que nous ne pourrions malheureusement pas procréer de façon naturelle.

Comme vous pouvez l'imaginer, nous avons été très affectés par cette nouvelle. Une fois passé le premier choc, nous avons décidé de nous faire aider. Un ami nous a parlé d'un bon centre de fertilité à Phnom Penh qui avait déjà aidé des couples à procréer. Nous avons donc pris rendez-vous dans cet établissement. Je vous l'accorde, le Cambodge n'est pas reconnu pour la qualité de ses soins médicaux et il est vrai que bon nombre d'établissements continuent d'administrer des soins et des traitements assez rudimentaires. Cet établissement-là nous a toutefois fait changer d'avis : le personnel possède un bon niveau d'anglais, l'intérieur est propre et moderne, et les conseillers comprennent qu'en plus du traitement, les patients ont besoin d'être accompagnés sur le plan physique et émotionnel.

Après avoir fait les examens nécessaires et suivi la procédure médicale, nous avons appris que la première tentative avait réussi et que nous allions devenir les parents d'une petite fille. Naturellement, cette nouvelle nous a emplis de bonheur, et c'est à ce moment-là que j'ai compris que j'allais devenir père.

Très rapidement, j'ai observé les sautes d'humeur et les épisodes d'anxiété typiques de la grossesse, et réalisé combien la femme devient émotive une fois enceinte. J'ai aussi pu constater combien ma femme était avide d'informations sur ce qu'il allait se passer pendant la grossesse et après la naissance. YouTube a été d'une grande aide, car on y trouve des vidéos sympathiques où des experts donnent des conseils et des suggestions pour s'adapter à la situation de façon à se sentir bien dans sa tête et dans son corps. En revanche, les informations pour les futurs pères étaient beaucoup plus rares.

J'aime tendrement mon épouse et nous sommes désormais parents d'une petite fille qui semble changer et grandir à chaque instant. Je suis en profonde admiration devant les efforts que ma femme déploie pour prendre soin de notre bébé. Chaque nuit, elle se lève deux ou trois fois pour l'allaiter tout en essayant de ne pas me réveiller pour que je ne sois pas fatigué le lendemain matin. En tant que papa, on se sent parfois un peu inutile, ou pas à la hauteur : tout tourne autour de la mère et de l'enfant. Dans le cadre de mon activité de

coach professionnel, j'explique aux gens que chacun est responsable de ce qu'il se passe dans sa vie. J'étais donc déterminé à faire ma part du travail.

Quand elle était enceinte, mon épouse était constamment à l'affût. En écumant les réseaux sociaux, elle avait entendu parler d'un groupe de soutien à l'allaitement maternel qui se réunit à Phnom Penh toutes les deux semaines. Nous n'avons assisté qu'à une seule réunion, mais cela nous a donné une excellente occasion d'échanger avec d'autres jeunes mères très aimables qui avaient accouché récemment. Certes, les livres et Internet sont utiles, mais rien ne remplace une conversation avec quelqu'un qui a vécu l'expérience que vous vous apprêtez à vivre et qui possède des souvenirs récents sur ce qui vous attend et ce qui peut être fait le moment venu. Par exemple : le contact peau contre peau qui calme le bébé tout en le maintenant au chaud ; ou encore le fait d'éviter de laver le nouveau-né pour que les odeurs familières sur ses mains et sur les seins de sa maman l'aident à atteindre le sein et à le prendre pour boire ses premières gouttes de colostrum.

J'ai grandi en Angleterre, dans un monde où le corps des femmes est traité comme un objet et où le sein est l'apanage du plaisir et de la sexualité des hommes. A vrai dire Je suppose que je pensais ainsi car j'avais pu être exposé à la véritable utilité des seins. D'ailleurs, tous mes amis avaient la même vision des choses. Alors, j'ai honte de l'admettre, mais je regardais les choses dans le mauvais sens. Je craignais aussi que, si ma femme allaitait en public, les autres hommes pensent comme moi et éprouvent du désir pour elle.

Malgré cela, ma femme et moi avons parlé longuement de la nécessité d'allaiter, en assistant au groupe d'allaitement, en observant combien les mères étaient naturelles et à l'aise lorsqu'elles allaitaient leur enfant, cela m'a aidé à comprendre. En faisant seulement l'expérience de cet acte très naturel et affectueux, cela a créé une sorte de changement de paradigme dans la façon dont je voyais les choses et maintenant je comprends la vraie raison pour laquelle les choses sont ainsi.

Cette simple réunion et le fait d'avoir eu l'occasion de parler aux mères m'a donné la confiance dont j'avais besoin pour totalement m'engager dans le soutien à mon épouse pour nourrir mon bébé là où elle choisit de le faire. Honnêtement, j'encourage tout futur papa à prendre le temps de rejoindre un groupe comme celui-ci et à s'instruire en pleine immersion afin de se rendre compte, qu'il faut voir l'allaitement comme la chose la plus naturelle du monde et comme une expérience merveilleuse pour une mère.

Ma fille n'a que six semaines au moment où j'écris cette histoire, et chaque jour, je tombe un peu plus amoureux d'elle. Je ne pourrais être plus fier de ma femme et je ne sais pas comment je pourrais jamais exprimer à quel point j'aime et admire ce qu'elle a fait pour moi. Ma mère est décédée quelques mois avant l'arrivée de ma fille, je lui ai donné son nom, Pauline. Je n'aurais pas la chance de regarder au fond de ses yeux bleu pâle, de lui dire combien j'ai appris dans un laps de temps si court et de lui dire merci de m'avoir donné tout cela.

Les gars, vous aimez vos femmes, alors prenez le temps de rejoindre un de ces groupes, pour faire l'expérience du soutien et de la découverte, vous serez heureux de l'avoir fait.

Alex Hales, consultant en développement personnel, a parcouru le monde avant de décider de s'installer au Cambodge en 2006. Il est maintenant basé à Phnom Penh, apportant du soutien aux entreprises qui cherchent à développer leurs ressources humaines, développer leur structure interne et améliorer leurs opérations commerciales. Installé au Cambodge et formant un couple heureux avec Moniroath, son épouse depuis cinq ans, leurs vies ont été bénies par l'arrivée récente de leur petite fille, Pauline Moly.

L'allaitement est le bienvenu ici : Prendre les devants dans la création d'espaces publics sûrs pour la mère qui allaite

Breastfeeding Friendly Quinte est une initiative enthousiasmante qui s'efforce de banaliser l'allaitement en mettant en avant de manière positive les entreprises favorables à celui-ci dans la région de Quinte, à côté de Belleville, Ontario, Canada.

Malheureusement, il n'existe que très peu de soutien pour les mères qui allaitent dans la région de Quinte (une petite communauté d'environ 50 000 habitants située sur le lac Ontario, Canada). L'hôpital local n'a mis en place aucun programme de soutien formel, n'exige pas de son personnel une formation de base sur la lactation, et manque même d'une consultante en lactation au sein du personnel. Ce que la plupart des mères ne savent pas, c'est que ce personnel, expert pour aider les femmes à accoucher en toute sécurité, n'est pas expert en allaitement. Cela inclut les médecins, qui sont habituellement les premières personnes vers qui les parents se tournent pour demander de l'aide. Pour les mères qui réussissent à allaiter avec succès, malgré les difficultés, il est particulièrement difficile d'allaiter en public lorsque ce public ne possède que très peu de connaissances sur l'importance de créer une continuité dans le soutien à l'allaitement, et ceci dans tous les aspects de la vie d'une mère. Megan Irvine, directeur de campagne de « Breastfeeding Friendly Quinte », est profondément consciente de ces difficultés, étant mère elle-même. «L'allaitement est quelque chose de difficile au sein de cette communauté, alors ajouter la pression de l'allaitement en public est quelque chose que je voulais changer. Nos succès ont été modestes en nature mais importants dans la vie de nombreuses femmes. Nous avons eu une très bonne réaction de nos bibliothèques locales, nos unités de santé et d'autres entreprises qui sont très importantes dans la vie d'une nouvelle mère. Si nous arrivons à changer la façon dont une seule mère peut se sentir lorsqu'elle allaite son enfant en public, alors tout le travail que nous avons fait en vaut la peine. »

L'Initiative est dirigée par un petit groupe de bénévoles, donnant de leur temps pour prendre contact avec les entreprises afin de leur fournir des informations sur l'importance de soutenir l'allaitement et le rôle qu'elles peuvent y jouer. Leur but est de mettre en avant de manière positive les entreprises qui souhaitent participer au mouvement de banalisation de l'allaitement. Ils croient fermement en la création d'un mouvement qui est source d'inspiration, qui motivent les entreprises et les espaces publics en leur faisant comprendre l'importance de créer un environnement de soutien pour les familles pratiquant l'allaitement maternel.

Pour qu'une entreprise soit reconnue favorable à l'allaitement, elle se doit d'informer le personnel sur le droit d'une mère à allaiter en public et s'engager dans ce qui suit :

- placer l'autocollant de l'Initiative « L'allaitement est le bienvenu ici » dans l'entrée principale de l'entreprise, soit sur une fenêtre soit sur la porte (il doit être clairement visible à l'entrée des clients)
- afficher de façon visible un poster fourni par l'Initiative qui détaille l'Ontario Human Rights Code (Code des Droits Humains de l'Ontario), celui-ci autorisant toutes les mères qui allaitent à nourrir leurs enfants n'importe où et à n'importe quel moment
- placer des cartes de visite fournies dans la zone désignée (le cas échéant)
- prendre une photo de l'autocollant et le poster sur les sites de médias sociaux avec le hashtag fourni (le cas échéant)

Les entreprises participantes reçoivent des messages promotionnels sur les médias sociaux de Breastfeeding Friendly Quinte. Actuellement, 40 entreprises participent à la campagne. Celles-ci comprennent des cabinets financiers, des cabinets médicaux, des espaces publics, des restaurants et des entreprises locales.

L'Initiative projette de collaborer dans l'avenir à la structure de santé locale afin de proposer aux entreprises un pack de soutien à l'allaitement. Ces packs informeront les directions d'entreprise non seulement sur les droits de leurs clients, mais aussi sur les droits de leurs employés sur le lieu de travail. Ces packs permettront également aux directions d'entreprise d'avoir les outils et les informations sur la façon de former leur personnel. Ceci est particulièrement important lorsqu'il s'agit de banaliser l'allaitement, car au bout du

compte, ce sont ces directions d'entreprise qui sont en contact avec les mères qui allaitent (certaines femmes au sein de ces directions d'entreprise seront elles-mêmes, un jour peut-être, des mamans).

Megan est convaincue que la mobilisation des communautés et la création de partenariats sont les clés de la création d'un environnement de soutien pour les mères qui allaitent. « L'allaitement maternel commence pendant la grossesse et c'est à ce stade-là que les communautés doivent commencer à mieux former les femmes. Les hôpitaux doivent commencer à appliquer des politiques en faveur des bébés, nécessitant que l'ensemble du personnel reçoive une formation complémentaire sur la lactation. Nos médecins, dentistes et pharmaciens doivent aussi recevoir une formation complémentaire sur la lactation. Si tous nos professionnels de santé collaboraient avec le même objectif en tête, nous assisterions à un bien meilleur taux de réussite ».

Pour plus d'informations au sujet de cette Initiative passionnante, visitez leur [page Facebook](#).

Megan Irvine est née et a grandi dans la région de Quinte. Elle est mariée et mère de trois enfants (un enfant de trois ans, un de deux ans et un nouveau-né). Elle a allaité constamment depuis la naissance de sa première fille et a continué pendant ses deux grossesses suivantes. Elle a expérimenté l'allaitement en tandem et l'allaitement de jeunes enfants, et elle l'a fait en public à plusieurs reprises. Elle dirige actuellement de chez elle un service de couches en tissu. Elle a fondé cette entreprise après la naissance de sa première fille, suivant son désir d'être à la maison avec ses enfants et d'avoir aussi du temps à consacrer à la communauté. Breastfeeding Friendly Quinte est l'un des moyens par lesquels elle a été en mesure d'y parvenir.



Megan Irvine, directeur de campagne de Breastfeeding Friendly Quinte, tenant les autocollants qui sont remis aux entreprises afin d'afficher leur soutien à l'allaitement.

Lisez ce que font d'autres **Acteurs du Changement** pour promouvoir l'allaitement maternel dans leur communauté

- [Strong families build strong businesses](#) by Patagonia (USA)
- [Trouver un soutien pour l'allaitement maternel: des aéroports aux stades de football](#) par l'Institut national pour la qualité de la santé des enfants (États-Unis)

[Les grands-mères des communautés préservent les traditions de l'allaitement](#) Alive par la W.K. Kellogg Foundation (é.-u.)

READ what other **Changemakers** are doing to promote breastfeeding in their community

- [Strong families build strong businesses](#) by Patagonia (USA)
 - [Finding breastfeeding support: From airports to football stadiums](#) by the National Institute for Children's Health Quality (USA)
 - [Community grandmothers keep breastfeeding traditions alive](#) by W.K. Kellogg Foundation (USA)
-

Mother Support, Kalpana (USA)



Le soutien à l'allaitement selon Kalpana, une petite fille de 6 ans vivant aux Etats-Unis : « Vous voyez le bébé dans mes bras et maman me dit que je fais du bon travail ». Mars 2017

L'allaitement dans les jeux

L'allaitement et les animaux sont les deux sujets favoris de ma fille de trois ans, Lucia. Elle aime classer ses animaux selon qu'ils peuvent allaiter ou non leurs petits. Son animal préféré est le gorille. Elle en prend trois et les appelle « Maman, papa et Lucia », puis elle les installe en disant : « Lucia se blottit contre maman qui l'allaite et papa est à côté de nous ». Aussi, lorsqu'elle fait un de ses casse-tête, elle affirme qu'elle est un écureuil qui boit le lait de Maman Ourse et que son papa est le hibou qui se tient près de nous.



Lucia vit avec sa maman et son papa à Phnom Penh, Cambodge

Les humains sont aussi des mammifères



Katherine a 6 ans et demi et vit à Portland, Oregon, aux États-Unis.

L'enseignante de maternelle de Katherine a pris la mère de celle-ci à part pour lui raconter une histoire. Les enfants devaient dessiner un animal et dire quelque chose qu'ils savaient sur cet animal. Le travail de Katherine a retenu l'attention de l'enseignante. Quand est venu le tour de Katherine, elle a expliqué que son animal était un être humain et que son « fait » était que les humains sont des mammifères car ils font du lait pour leurs bébés. Quelques autres enfants ont protesté que l'être humain n'était pas un animal, mais Katherine leur a répondu : « Oui, nous sommes des animaux, parce que nous donnons du lait de notre corps à nos bébés. » Elle a pointé quelques-unes des photos des animaux des autres enfants et a expliqué, « L'ours est un mammifère parce qu'il fait du lait pour ses bébés, et le chat est un mammifère aussi, parce qu'il fabrique du lait pour ses bébés. » L'enseignante, qui a elle-même allaité ses enfants devenus grands à présent, était ravie du déroulement de cette petite activité d'apprentissage.

Défenseurs de l'allaitement – Traducteurs !

Rebecca Magalhaes et Pushpa Panadam

Bon nombre d'entre nous ont déjà participé à des réunions, des ateliers ou des conférences réunissant des gens parlant différentes langues et pour lesquels les organisateurs avaient besoin de traducteurs! Quel bonheur d'être capable d'entendre la présentation d'un orateur bien connu, même lorsqu' 'il ne parle pas notre langue ! Nous sommes également reconnaissants envers les traducteurs qui traduisent des ouvrages et d'autres publications. [Les traducteurs sont des personnes formidables.](#)

Grâce à WABA, ce bulletin d'information a pu être lu par un grand nombre de mères, de pères, de défenseurs de l'allaitement, de professionnels de la santé et de gens s'intéressant à l'allaitement, et plus précisément au soutien à la mère allaitante en quatre langues : l'anglais, le français, l'espagnol et le portugais.

Le secrétariat de WABA, Pushpa, Rebecca, Natalia et Melissa tiennent à souligner le travail des personnes qui ont permis aux abonnés d'avoir accès au bulletin dans l'une (ou plusieurs) de ces quatre langues. Certains participent à la traduction du bulletin depuis le tout début; d'autres le traduisent dans une langue donnée depuis son introduction; d'autres encore ont travaillé au bulletin de manière sporadique. Parmi nos traducteurs, se retrouvent : espagnol – Maria (Pili) Peña, Pushpa Panadam, Marta Trejos ; français – Anna Cook, Katharine Greathead, Juanita Jauer Steichen, Stephanie Fischer et Herrade Hemmerdinger. Portugais –

Pajuçara Marroquim, Analy Uriarte. Nous remercions tous les traducteurs et aimerions souligner le travail de ceux qui participent actuellement au bulletin.

Pajuçara Marroquim Animatrice de la LLL (depuis plus de 20 ans), elle vit à Maceió, Alagoas, au Brésil. Traductrice fidèle, elle est avec nous depuis l'introduction du premier numéro en portugais en 2005 (vol. 3, no 4). Elle a travaillé initialement avec Analy Uriarte, mais elle est notre seule traductrice vers le portugais depuis 2013. Pajuçara a trois filles qui sont maintenant adultes (deux sont mariées) et un petit-fils, allaité. Présente à la première réunion du groupe de la LLL à Maceió en 1979, elle a continué à assister et à soutenir le groupe par la suite, elle a participé à la production du bulletin d'information de la LLL en portugais (BoLLLetim Informativo), pour ensuite animer le groupe et produire le bulletin pendant de nombreuses années. Elle est retraitée de l'Université fédérale d'Alagoas (UFAL) où elle a enseigné la nutrition et introduit l'allaitement dans le cursus du programme en plus d'avoir supervisé deux rééditions et réimpressions de l'ouvrage « Amamentar. Por Que Não ? » (L'allaitement maternel: pourquoi pas?), une publication du groupe de la LLL de Maceió. *Merci Pajuçara!*

Herrade Hemmerdinger, Animatrice française de la LLL depuis 12 ans, elle a traduit avec Juanita dans les Vol. 3 à Vol. 7, avant de prendre une pause. Par la suite, elle a rejoint l'équipe de traducteurs pour le Vol. 14 et travaille toujours comme unique traductrice du bulletin français. Épouse d'Henri et mère de trois filles qu'elle a allaitées (Laura, Victoria et Volodia), Herrade est également Doula qualifiée et une excellente cuisinière. Elle a généreusement partagé la naissance de sa fille Volodia dans notre Vol. 13. (http://www.waba.org.my/pdf/mstfnl_v13n1_eng.pdf). Herrade coanime deux autres groupes de soutien aux mères allaitantes par mois, à Montpellier, en France. *Merci Herrade!*

Marta Trejos Native du Costa Rica, Marta s'occupe de la traduction de la version espagnole du bulletin depuis le Vol. 8, en remplacement de Maria Peña, qui a travaillé sur le bulletin du Vol.1 à Vol.7. Marta est mère de Cristina et Fausto, et grand-mère de quatre petits-enfants allaités. Elle est à la direction du CEFEMINA (Centro Feminista de Información y Acción), un centre d'information et d'action pour les femmes fondé à San José, au Costa Rica. Marta a été présentée comme un défenseur de l'allaitement maternel dans le Vol. 7, No 1. Voir http://www.waba.org.my/pdf/mstfnl_V7N1d_eng.pdf. Elle est également directrice régionale de la division Amériqne latine et Caraïbes du Réseau international des groupes d'action pour l'alimentation infantile (International Baby Food Action Network – IBFAN). Cette division d'IBFAN collabore avec d'autres organisations pour l'allaitement maternel afin de fournir l'information et le soutien nécessaire au renforcement des lois relatives à l'allaitement maternel ainsi qu'à leur mise en œuvre dans la région, en plus d'offrir du soutien à l'allaitement. *Nous vous remercions Marta!*

Restez à jour : Recherche, événements et ressources

Recherche

- [Supporting breast-feeding women from the perspective of the midwife: A systematic review of the literature \(Soutien aux femmes qui allaitent depuis la perspective de la sage-femme : une revue systématique de la littérature – en anglais\)](#)Midwifery, juin 2016
- [Effectiveness of Baby-friendly community health services on exclusive breastfeeding and maternal satisfaction: a pragmatic trail \(Efficacité des services de santé communautaire amis des bébés sur l'allaitement exclusif et la satisfaction maternelle : un sentier pragmatique – en anglais\)](#)Maternal & Child Nutrition, juillet 2016
- [Impacts on breastfeeding practices of at-scale strategies that combine intensive interpersonal counseling, mass media, and community mobilization: Results of cluster-randomized program evaluations in Bangladesh and Vietnam \(Impacts sur les pratiques de l'allaitement des stratégies à l'échelle combinant un counseling interpersonnel intensif, l'influence des médias de masse et la mobilisation de la communauté : résultats des évaluations d'un programme sur un échantillon randomisé en grappes au Bangladesh et au Vietnam\)](#)PLOS Medicine, octobre 2016

- [Determinants of exclusive breastfeeding practice to infants aged less than six months in Offa district, Southern Ethiopia: a cross-sectional study \(Déterminants de la pratique de l'allaitement maternel exclusif pour les nourrissons de moins de six mois dans le district de Offa, au sud de l'Éthiopie : une étude transversale\)](#)International Breastfeeding Journal, décembre 2016
- [Assessment of knowledge and practices about breastfeeding and weaning among working and non-working mothers \(Évaluation des connaissances et des pratiques sur l'allaitement et le sevrage chez les mères qui travaillent et celles qui ne travaillent pas\)](#)Journal of Pakistan Medical Association, mars 2017
- [Prevalence of early initiation of breastfeeding and determinants of delayed initiation of breastfeeding: secondary analysis of the WHO Global Survey \(Prévalence de l'initiation précoce de l'allaitement maternel et déterminants du retard de l'initiation de l'allaitement : analyse secondaire de l'enquête mondiale de l'OMS\)](#)Scientific Reports, mars 2017

Événements

- [Conférence du Midwifery Today — Trust, Intimacy and Love: The Chemistry of Connection \(Confiance, Intimité et Amour : la chimie des liens\)](#)Du 4 au 8 octobre 2017 à Helsinki en Finlande.
- [22e conférence annuelle internationale de l'Academy of Breastfeeding Medicine](#)Du 9 au 12 novembre 2017 à Atlanta, États-Unis.
- [Conférence internationale sur l'allaitement maternel du Healthy Children's Center for Breastfeeding](#)Du 9 au 12 janvier 2018 en Floride, États-Unis.

Ressources

- [Dès la première heure de vie : Plaidoyer pour améliorer l'alimentation des nourrissons et jeunes enfants partout dans le monde.](#) UNICEF (octobre 2016)
- [Breastfeeding a matter of human rights, say UN experts, urging action on formula milk \(L'allaitement maternel, une question de droits humains, selon les experts de l'ONU qui exhortent les autorités à agir face aux laits maternisés\).](#) Haut-commissariat des droits de l'homme, ONU (22 novembre 2016)
- [The Importance of Dads and Grandmas to the Breastfeeding Mother \(L'importance des pères et des grands-mères pour la mère allaitante\)](#) version américaine par Wendy Jones (30 novembre 2016)
- [The Big Letdown: How Medicine, Big Business, and Feminism Undermine Breastfeeding \(La grande déception : Comment la médecine, l'entreprise privée et le féminisme compromettent l'allaitement\)](#) par Kimberly Seals (24 janvier 2017)

Ce bulletin d'information est publié deux fois par an en Anglais, en Espagnol, en Français et en Portugais.
 Pour vous abonner ou pour soumettre vos suggestions, veuillez envoyer un courriel à gims_gifs@yahoo.com