

ALLIANCE MONDIALE POUR L'ALLAITEMENT

Bulletin pour le soutien à l'allaitement maternel



*Un professeur d'école primaire
allaitant son bébé à la bibliothèque.
Crédit photo © Tara Ruby Photography*

**“Toute personne qui fait quelque chose
afin d'améliorer le monde pour faciliter
l'allaitement pour les mères et les bébés
rend un très grand service ! Même si
c'est une toute petite chose, les petits
ruisseaux font les grandes rivières...”**

*Ted Greiner, États-Unis, cité en 2008 dans le dossier de WABA pour la
SMAM (Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel)*

Volume 14, Numéro 2

publié deux fois par an en
anglais, espagnol, français et
portugais

Décembre 2016

[http://waba.org.my/mother-support/
mother-support-publications/](http://waba.org.my/mother-support/mother-support-publications/)
Pour vous abonner, écrire à :
gims_gifs@yahoo.com

Rédactrices : Pushpa Panadam (Paraguay),
Rebecca Magalhães (États-Unis)

Traductrices :

Espagnol – Marta Trejos
(Costa Rica)

Français – Herrade Hemmerdinger
(France)

Portugais – Pajuçara Marroquim (Brésil)



DANS CE NUMÉRO

1. Nos toutes premières réunions dans un groupe de soutien de mère à mère :
Rebecca Magalhães & Pushpa Panadam

LA LETTRE DES ÉDITRICES

2. L'allaitement, une clef dans le développement durable : Desley Hubner, Australie
3. Soutien au sein de la communauté pour l'Initiative Hôpital Ami des Bébé grâce au
Groupe Modèle de Mères : Regina Da Silva, Brésil
4. Un livre de coloriage avec des images d'allaitement : Susan Siew, Malaisie

LE SOUTIEN AUX MÈRES SOUS DIFFÉRENTES FORMES SOUTIEN AUX MÈRES : DES MÈRES ALLAITANTES PARTAGENT LEURS EXPÉRIENCES

5. La nature profonde de la dyade d'allaitement : Maggie Simonsen, États-Unis
6. Précieux soutien de mère à mère pour une femme allaitant son troisième bébé :
Vasumathi Muthuramu, Malaisie
7. Le pouvoir du parcours d'allaitement d'une mère sur une autre : Inthrakala Thivagarar, Malaisie
8. Notre voyage, Aksheya et moi : Shamala Devi Ramamoorthi, Malaisie

SOUTIEN AUX PÈRES

9. Papallaitants : Pascal Ghazi, Saint-Cloud, France
10. Motivé et engagé dans le soutien à l'allaitement : Thomas Szulc, France
11. Apprendre à être un papa allaitant : Matthieu Pluvinage, France
12. L'histoire de Greg, un père : Breastfeeding Today

DÉFENSEURS DE L'ALLAITEMENT : du passé et de nos jours

13. L'allaitement : une perspective masculine, l'histoire de derrière les fagots : James Akre, Genève, Suisse

DES NOUVELLES DU MONDE DE L'ALLAITEMENT

14. L'allaitement et son impact sur la croissance des nouveau-nés dans un contexte de soutien intensif par des mamans-relais du PraLLL dans deux communautés au Bangladesh : Rukhsana Haider et Kuntal Kumar Saha
15. Allaiter : l'illusion d'un choix ! Lauren M. Dinour, Yeon K. Bai, États-Unis
16. Différences raciales et ethniques dans l'allaitement : Chelsea O. McKinney, Jennifer Hahn-Holbrook, P. Lindsay Chase-Lansdale, Sharon L. Ramey, Julie Krohn, Maxine Reed-Vance, Tonse N.K. Raju, Madeleine U. Shalowitz, pour Community Child Health Research Network
17. Des femmes qui allaitent au travail en uniforme, des photos époustouflantes : par la photographe Tara Ruby

RESSOURCES POUR L'ALLAITEMENT

18. Nouveaux livres chez Playpus Media : Hannah Thelen
 - a) Un nouveau livre bilingue pour les tout petits promeut l'allaitement et la famille
 - b) Un nouveau livre de coloriage aide les familles de bébés en néonate

LES ENFANTS ET L'ALLAITEMENT

19. De l'amour : Alice Ziring, États-Unis
20. Les enfants sont extraordinaires : Theresa Kinzly, États-Unis
21. La mémoire prodigieuse de Grayson : Melissa Vickers, États-Unis

SOUTIEN À L'ALLAITEMENT PAR LES GRANDS-PARENTS

22. Soutenir ma fille dans son allaitement : Radha Holla Bhar, Inde

ALLAITEMENT MATERNEL, VIH ET SIDA

23. Le traitement contre le VIH pour les mères allaitantes peut quasiment éliminer le risque de transmission aux bébés

SITES WEB & ANNONCES

24. Visitez ces sites
25. Évènements passés & futurs
26. Hommage à Audrey Naylor et Miriam Labbok

INFORMATION DE LA NEWSLETTER

27. Soumettre des articles pour les prochains numéros
28. Comment s'abonner / se désabonner du Bulletin

LETTRE DES ÉDITRICES

I. Nos toutes premières réunions dans un groupe de soutien de mère à mère Rebecca Magalhães & Pushpa Panadam

Rebecca Magalhães

Cela fait presque quarante-trois ans que j'ai participé à ma toute première réunion de La Leche League (LLL) dans un groupe de soutien de mère à mère, à l'époque, ma fille venait d'avoir 6 mois. Je faisais de mon mieux pour l'allaiter, dans un contexte où je reprenais le travail à mi-temps, sur un tout nouveau poste (en tout cas pour moi) de professeur d'art dans une école élémentaire... J'avais besoin de soutien ! Énormément ! Et j'ai trouvé exactement ce dont j'avais besoin à cette toute première réunion de La Leche League et ainsi que dans toutes celles qui ont suivi au fil des (nombreuses) années, et j'ai progressé, passant d'une mère qui avait besoin de soutien et d'information, à une mère qui en donnait en tant qu'animatrice LLL. Je me rappelle encore de ces généreuses pépites d'information qui m'apportaient lumière et chaleur, offertes par les animatrices et les mères présentes aux réunions.

Il m'en a pourtant fallu, du courage, pour aller à cette toute première réunion, sortir de chez moi, traverser la ville pour me rendre dans une maison inconnue parmi des inconnues ! Mais je suis tellement heureuse de l'avoir fait, d'avoir trouvé ce courage, parce que cette soirée a donné lieu pour moi à beaucoup d'autres soirées, dans quatre villes différentes des États-Unis, deux États différents et même dans la ville d'un autre pays. Quoi qu'il en soit, dans tous ces lieux différents, les mères allaitantes et leurs bébés étaient une présence constante et il y avait toujours des questions, des informations données à la fois par l'animatrice ou par les mères du groupe, partageant joies et questionnements, et des bébés qui devenaient des bambins, de jeunes enfants, des adolescents et aussi des pères qui soutenaient leurs femmes.

Je ne suis plus aussi investie que je l'ai été pendant des années et je sais qu'il existe maintenant d'autres manières pour les mères de se connecter, pour partager des informations et recevoir du soutien... Il existe par exemple des réunions virtuelles, mais aussi la possibilité d'être soutenue par mail, ou dans des groupes sur Facebook, de plus, les mères peuvent aussi trouver de l'information et du soutien sur des sites web, etc. Quelle que soit la forme que le soutien prend, il est important que les mères trouvent réponse à leurs questions, que les questionnements se résolvent, et qu'à leur tour, elles deviennent des mères qui aident et soutiennent d'autres mères, permettant ainsi continuation dans l'information et soutien !

Grâce à ces réunions des groupes de soutien de mère à mère, j'ai pu apprendre l'importance vitale d'être avec celles qui font ce que vous faites, qui comprennent ce que vous traversez, qui ressentent ce que vous ressentez. C'est l'essence même du SOUTIEN ! Actuellement, dans mes activités de soutien, je m'occupe de personnes dont un membre de la famille a reçu un diagnostic de maladie mentale ; et je vois, une fois encore, combien le soutien aide !

En conclusion, je voudrais dire que ce bébé de six mois (à l'époque !) a non seulement allaité ses deux filles — qui sont aujourd'hui de belles jeunes femmes — mais aussi qu'elle a aidé et soutenu d'autres mères dans leur allaitement ! Je suis si heureuse de m'être rendue à cette première réunion...

Pushpa Panadam

La Leche League International (LLLI) célèbre son soixantième anniversaire cette année. Et quand j'y repense, ma toute première réunion LLL a eu lieu quand LLLI venait d'avoir 40 ans. En août 1996, mon mari a lu que le 3e atelier LLL latino-américain aurait lieu à Asuncion, au Paraguay il m'a encouragée à m'y rendre. J'ai parlé avec Lili Veron, une animatrice, qui m'a tout de suite mise en contact avec une autre animatrice qui parlait anglais, Pili Peña. Pili m'a invitée à l'atelier qui se terminait ce jour-là. J'ai été heureuse de rencontrer Pili parce que je me

sentais à l'aise avec elle quand nous conversions. Ce qui m'a encore plus ravie, c'était de la voir allaiter son fils d'un an pendant que nous parlions. C'était donc facile pour moi aussi d'allaiter mon fils dans cet environnement bienveillant.

J'ai commencé à participer aux réunions LLL mensuelles et bien qu'au départ je ne comprenais pas grand chose de ce qui se disait et se partageait aux cours de ces réunions hispanophones, le fait d'être avec des mères allaitant librement leurs bébés et leurs jeunes enfants, m'a permis de me sentir à ma place. Aujourd'hui, quelques unes de mes amies les plus proches au Paraguay viennent de LLL, parce que nous partageons les mêmes valeurs parentales.

Depuis, j'ai participé à de nombreuses réunions LLL, je suis moi-même devenue animatrice, en 2000, et j'ai eu la chance de participer à de nombreux ateliers et conférences (avec LLL et WABA) et j'anime à l'heure actuelle les réunions d'un groupe de soutien LLL dans un hôpital. Alors que j'en apprend de plus en plus sur l'allaitement, je suis fascinée par le nombre d'organisations de par le monde qui se sont battues et qui se battent encore pour protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement.

Et alors que LLLI célèbre son soixantième anniversaire cette année, je réalise combien les choses sont différentes pour les nouvelles mères. Il leur est possible de trouver de l'information sur l'allaitement avec facilité, elles peuvent participer (ou non) à des réunions de soutien de mère à mère en étant physiquement présentes, ou participer à des réunions virtuelles sur des groupes en ligne ou sur des forums. C'est en tous cas vrai pour les mères disposant d'une connexion facile à internet. En revanche, elles sont nombreuses à ne pas avoir accès à de telles facilités. L'information et le soutien sont tout aussi essentiels pour ces mères et leurs familles. À mon échelle, les réunions que j'anime à l'hôpital permettent de combler ce manque, d'autant que je préfère aider en personne. L'enthousiasme de ma première réunion est toujours aussi fort ! En revanche j'ai besoin de voir le visage de la mère, du père ou tout autre membre de la famille, quand leur visage s'allume, qu'ils sont détendus, qu'ils se sentent acceptés, et qu'ils trouvent des réponses à leurs questions et à leur doutes. Être dans un groupe de soutien, permet à la mère de partager son expérience sans se sentir jugée, d'être écoutée, acceptée, aidée et informée.

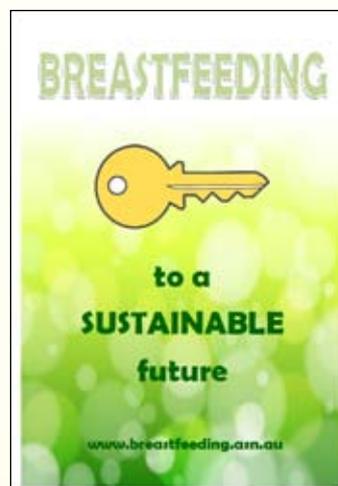
Note de la Rédaction : Pour partager votre expérience, merci de nous écrire à l'une des adresses suivantes pushpapanadam@yahoo.com ou beckyann39@yahoo.com

LE SOUTIEN AUX MÈRES SOUS DIFFÉRENTES FORMES

2. L'allaitement, une clef dans le développement durable

Desley Hubner, Australie

Lorsque l'on lit cette phrase, on comprend bien évidemment qu'allaitement et développement durable vont main dans la main. Qu'ils sont faits l'un pour l'autre, des âmes-sœurs, quoi ! Il n'y a aucun besoin de polluer votre environnement et de consommer des ressources limitées pour allaiter. Aucun équipement particulier ou transport n'est nécessaire, l'allaitement n'est pas régit par les aléas du marché et il est vital dans les situations d'urgence. L'allaitement ne laissera pas d'héritage sous formes de créances et de destruction pour les générations futures.



Et bien que nous sachions tous cela, beaucoup d'entre nous ont eu du mal avec le thème de la SMAM de cette année : *L'allaitement maternel : une clé pour le développement durable*. Comment présenter cette notion sur une pancarte ? Comment la rendre pertinente dans un monde axé sur la consommation ? Comment la communiquer à quelqu'un qui passe et qui lève de façon fortuite les yeux de son iPhone pendant quelques secondes ? Comment faire pour que le message soit vif et décalé ?

C'est la consultante en lactation organisant un événement pour la SMAM dans un hôpital local qui m'a posé cette question. Et même quand je n'ai aucune réponse, j'essaye toujours de proposer quelque chose, je lui ai donc offert un autocollant pour sa voiture...

Comme vous le savez, l'allaitement économise de l'argent, mais il ne permet pas vraiment d'en gagner. La plupart des organisations d'allaitement, y compris l'Australian Breastfeeding Association (ABA), ne le sait que trop bien. Mon groupe ABA a de nombreux dispositifs pour gagner de l'argent, y compris six projets de groupe (des produits que nous vendons pour lever des fonds) comme nos tee-shirts ou nos autocollants de voiture avec le slogan suivant : *Local – Fresh – Free* (local – frais – gratuit) avec l'adresse du site d'ABA.

Du coup, le personnel de notre hôpital local et le groupe local de soutien de mère à mère (ABA) ont travaillé ensemble sur la notion de « Local – Frais – Gratuit » pour faire passer le message de la SMAM.

Desley Hubner a deux filles qu'elle a allaitées pendant 9 ans au total, et trois petits-enfants dont deux sont âgés de deux ans et toujours allaités. Cela fait plus de trente ans qu'elle est conseillère en allaitement avec l'Australian Breastfeeding Association (ABA). Dans ce rôle, elle organise des cours d'allaitement mensuels pour les couples attendant un bébé, elle participe également aux réunions du groupe (surtout pour soutenir la jeune génération dans l'animation des discussions) aide également à former la nouvelle génération de conseillères, écrit des articles pour des publications internes, organise des expos et représente ABA à des salons comme le salon baby, dans des séminaires et des conférences. Elle prend également 3 ou 4 permanences téléphoniques nationales d'aide à l'allaitement chaque mois. Cependant, sa passion principale, c'est de lever des fonds.

Desley aimerait également remercier le Dr Virginia Thorley de lui avoir demandé d'écrire pour le *Bulletin pour le soutien à l'allaitement maternel* (qu'elle ne connaissait pas) et préciser que toutes les opinions qu'elle a exprimées ici sont les siennes, et pas forcément celles d'ABA.

Email : desleynh@yahoo.com.au

3. Soutien au sein de la communauté pour l'Initiative Hôpital Ami des Bébés grâce au Groupe Modèle de Mères

Regina Da Silva, Brésil

Le Groupe Modèle de Mères comprend 25 professionnelles de santé qui sont elles aussi des mères. Elles donnent des conférences sur la santé maternelle, et offrent également du soutien à l'allaitement au sein de la communauté dans un contexte de VIH et de SIDA (par exemple dans centres de santé ou à domicile) dans la Province de Tete au Mozambique. Les professionnelles de santé du Groupe Modèle de Mères ont participé à la formation " *Le Paquet de Counseling Communautaire (sic) pour l'Alimentation du Nourrisson et du Jeune Enfant (ANJE)* " de l'UNICEF et d'USAID pilotée par le Département de Nutrition, du Ministère de la Santé, avec le soutien de l'UNICEF Mozambique.

Le Groupe Modèle de Mères a été inclus dans le plan d'action de l'hôpital pour combler les lacunes des routines hospitalières en vue d'adopter la dixième condition de l'IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébés) pour le succès de l'allaitement, " *Encourager la constitution d'associations de soutien à l'allaitement, et en donner les coordonnées aux mères dès leur sortie de maternité.* " Le Groupe Modèle de Mères peut participer à des cours prénatals basés sur des conversations sur le " *Projet de naissance* " et animées par les infirmières en santé maternelle deux fois par semaine à la maternité.



Photos © Ministère de la Santé (MISAU) et l'UNICEF Mozambique.

Dans le cadre de la conversation sur le Projet de naissance pendant la visite guidée de la maternité, le Groupe Modèle de Mères rend également visite aux mères qui cohabitent avec leur bébés dans leur chambre d'hôpital à la maternité.

Une liste avec des noms et des numéros de téléphone dans les cinq quartiers de la ville de Tete où le Groupe Modèle de Mères apporte du soutien est distribuée dans tous les services de l'hôpital, qui à leur tour la donnent aux mères et à leurs familles ou leurs amis à la sortie de la maternité. L'initiative Groupe Modèle de Mères permet aux femmes qui commencent des cours prénatals à la maternité, de construire un lien plus fort avec les Groupes Modèle de Mères qui vont les soutenir pour allaiter exclusivement pendant les six premiers mois de la vie de l'enfant et continuer à l'allaiter jusqu'à 2 ans et même au-delà. Les initiatives basées au cœur de la communauté comme le Groupe Modèle de Mères méritent plus d'attention. Ils devraient faire partie intégrante d'une stratégie durable pour que les hôpitaux adoptent les critères internationaux de l'IHAB et puissent établir une durée optimale de l'allaitement au sein des communautés.



Regina Da Silva, consultante indépendante en santé maternelle et infantile dans le contexte VIH/SIDA.

Le texte ci-dessus Groupe Modèle de Mères est, du point de vue de l'auteur, le résultat de son expérience de terrain en tant que consultante indépendante.

Mail : reginas2011@gmail.com

4. Un livre de coloriage avec des images d'allaitement

Susan Siew, Malaisie

J'ai profité du 25^e anniversaire de WABA, qui sera célébré toute l'année, pour travailler avec *Mother to Mother Peer Support* (MMPS) à Penang pour créer des images d'allaitement pour un livre de coloriage s'adressant aux adultes comme aux enfants.

Les livres de coloriage ont toujours été populaires, particulièrement chez les enfants, avec différents sujets comme les images d'animaux, les fruits, les fleurs ou encore les jouets, les chiffres, mais aussi les lettres de l'alphabet. Mais avec le tout récent renouveau des livres de coloriage



*Suivez vos rêves avec assurance.
Vivez la vie que vous avez imaginée.
Henry David Thoreau*

pour adultes qui font fureur partout dans le monde, et qui touchent à des thèmes aussi variés que le jardin secret, les animaux exotiques, les océans mystérieux, ou encore des icônes ou des idoles de la mode, en passant par les mandalas mystiques, le coloriage est devenu l'un des passe-temps favoris de nombreux adultes qui en revendiquent la nature à la fois calmante, méditative et amusante et qui aiment à donner vie à des dessins noirs et blancs dans ce processus. Ce type d'activité de coloriage peut permettre d'impliquer un adulte avec un enfant ou des enfants et servir de base pour leur raconter une histoire.



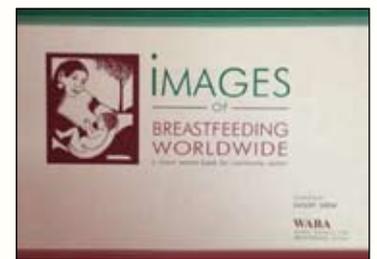
*Famille... Une expérience de groupe d'amour et de soutien.
Marianne Williamson*

Ce projet artistique en lien avec l'allaitement a pour thème *Breastfeeding Anytime, Anywhere* (allaiter à tout moment, partout). L'objectif est de rétablir la culture de l'allaitement comme étant la norme en représentant des mères en train d'allaiter leurs bébés à différents moments et dans différentes situations, que ce soit à la maison ou dans des lieux publics. Une modeste collection de dessins au trait, faits par des artistes locaux et des mères du MMPS, a été lancée à l'occasion des célébrations de la SMAM internationale, en août 2016. Visitez la page Facebook MMPS de dessins d'allaitement intitulée *MMPS Breastfeeding Images*. N'hésitez pas à télécharger des images pour les utiliser. Le MMPS va organiser un atelier pour aider les mères à créer leurs propres dessins au trait afin de les ajouter à cette collection et publier à terme un livre de coloriage*.

Grâce à ces images, nous pouvons rendre encore plus visible la mère allaitant son enfant et normaliser ce geste. Nous espérons, de cette manière créative et amusante, aider à remplacer ou réduire l'omniprésence des images de biberons qui continuent à être utilisées comme symboles des pratiques d'alimentation infantiles.

Mon souhait, à travers ce projet, c'est aussi de générer une plus grande prise de conscience, d'initier des discussions et de clarifier les problèmes sur et autour de l'importance et des bénéfices de l'allaitement dans un contexte plus large d'égalité des sexes, et de justice socio-économique et environnementale. Dans ces dernières années, des mères allaitantes ont été harcelées et ont souffert de discrimination dans des lieux publics. C'est un défi permanent, et des efforts créatifs sont nécessaires pour soutenir et permettre aux mères allaitantes et à leurs bébés de reprendre la place qui est la leur dans la sphère publique.

Susan Siew, ancienne coordinatrice et co-directrice du WABA Global Forum (1995 – 2010). À l'heure actuelle, c'est la vice-présidente du WCC (*Women's Centre for Change*) et c'est aussi une consultante et facilitatrice indépendante en conception de la communication.



Note de l'éditrice : En 1999, WABA en partenariat avec Origem, Brésil, a publié son premier livre à l'attention des enfants, un livre alliant le style de la BD et celui d'un livre de coloriage, s'intitulant : *Nature's Way*. La même année, grâce aux contributions du réseau de WABA, Susan Siew a compilé les *Images of Breastfeeding Worldwide* : un livre ressource visuel pour agir localement. Ce livre ressource contient plus de 450 images venant de 57 pays ! Tous ces livres ont été bien reçus et ont été largement utilisés à l'occasion de différents évènements. Ces publications continuent à servir l'allaitement.



* Le livre de coloriage *Breastfeeding: Anytime Anywhere* par MMPS et WABA est maintenant disponible. Pour des informations complémentaires, écrire à l'adresse suivante : waba@waba.org.my

SOUTIEN AUX MÈRES : DES MÈRES ALLAITANTES PARTAGENT LEURS EXPÉRIENCES

5. La nature profonde de la dyade d'allaitement

Maggie Simonsen, États-Unis

Les inconnus peuvent avoir une incroyable capacité à rassurer une mère, en lui montrant qu'elle fait bien les choses, même lorsque les membres de sa propre famille ne parviennent pas à lui offrir ce soutien. Bien sûr, ce n'est pas tout le monde qui allaite au long cours ou jusqu'au sevrage naturel de l'enfant, mais pour celles qui allaitent ainsi, l'allaitement d'un enfant plus grand fait polémique et les défis à relever sont constants. Il existe de nombreuses variables qui sont particulières à chaque dyade.

Nous étions assis, ma belle-famille et moi, à la table d'un restaurant bondé, le *Cracker Barrel*, alors que nous voyagions dans l'Iowa, aux États-Unis, avec notre fils alors âgé de presque 3 ans. Quand notre fils avait 9 mois, ces mêmes membres de notre famille s'étaient ligués contre moi, et m'avaient mis la pression pour que j'arrête d'allaiter. J'ai fait l'erreur d'essayer de partager avec eux des informations pour contrer leur manque de sensibilité, mais ils n'en avaient que faire, ne voulant rien apprendre, ni créer de liens, ne s'intéressant qu'à leurs propres points de vue limités.

Cette expérience a été douloureuse et aujourd'hui encore, je ressens une pointe de colère lorsque j'y repense. Peut-être parce que ces membres de notre famille n'ont pas limité leurs critiques à nos choix de vie, ni leur envie de me contrôler à ce seul incident. Nous méritons toutes du soutien et de la compassion de la part de notre famille (élargie). Mes ressentiments viennent d'un manque de respect d'une part, et d'avoir été ignorée à de multiples occasions, d'autre part.

Et alors que j'étais dans ce restaurant de l'Iowa, donc, je ne me sentais pas du tout soutenue dans notre allaitement au long cours ; je me suis donc retirée pour allaiter mon fils dans les toilettes, où il y avait heureusement une chaise. Et alors que j'allaitais mon bambin près des lavabos, trois femmes sont entrées, de manière fortuite, l'une après l'autre. Elles ne se connaissaient pas, mais chacune a pourtant exprimé son soutien pour moi, avec une confiance et une affirmation qui m'ont laissé le sentiment d'être totalement reconnue.



Même si elles connaissaient la réponse, elles m'ont toutes demandé pourquoi j'allaitais mon fils dans les toilettes. L'une, à l'allure de matrone, m'a personnellement invitée à sa table, et m'a dit que j'étais la bienvenue pour y allaiter. De toute façon, notre tétée était pour ainsi dire finie, j'ai donc quitté les toilettes avec un large sourire rayonnant suite à cette reconnaissance venant d'inconnues.

De retour à notre table, je ne me suis pas privée de raconter cette reconnaissance inattendue avec un large sourire, soulignant que ce n'était pas une, mais bien trois inconnues qui m'avaient encouragées. Ils étaient tous silencieux et mal à l'aise, mais j'ai continué à sourire, sentant une nouvelle confiance en moi et en mon pouvoir de mère, pour faire ce qui est bon pour mon enfant. À ce moment précis, j'ai senti que je me repositionnais vis-à-vis d'eux, passant d'une posture dans laquelle je n'étais pas acceptée à une posture dans laquelle je me fichais bien de ce qu'ils pouvaient penser.

Malheureusement, au fil des ans, j'ai réalisé que certains de ces membres-là de notre famille n'auront jamais la moindre idée de la manière dont ils m'ont manqué de respect, parce qu'eux-mêmes n'ont jamais appris le respect en étant respectés : c'est donc un dysfonctionnement familial systémique. C'est aussi, plus généralement, une source inhérente de la dissonance cognitive dans nos sociétés.

Mon allaitement au long cours s'est terminé il y a bientôt deux ans. Au moment où il s'est terminé, j'étais prête. Alors que je la guettais pourtant, et que j'étais concentrée pour m'en rappeler, j'ai oublié la toute dernière tétée. Cela vient peut-être du fait que pendant le sevrage, les tout derniers mois d'allaitement étaient imprévisibles, avec des jours qui sautaient et des tétées qui ne duraient que quelques secondes... En fait, ce sont les circonstances qui nous ont permis, en tant que dyade, d'aborder les sentiments complexes que nous partageons.

Dans l'allaitement, j'ai fait l'expérience d'une connexion que j'ai chérie et que je chérie encore aujourd'hui. Tellement profonde, je ne peux la comparer à quoi que ce soit d'autre dans ma vie. C'est peut-être parce que je ne l'ai vécue qu'avec qu'un seul enfant et que je savais que je ne pourrais pas la vivre à nouveau. Je ne sais vraiment pas si toutes les femmes qui allaitent éprouvent ces sentiments, ou si elles les éprouvent avec chacun de leurs enfants. Mais je comprends que la plupart des défis que nous devons relever peuvent à certains moments nous briser le cœur, et à d'autres, mettre à jour les magnifiques couleurs métaphoriques de l'émotion radiante.

Ce privilège précieux me manque et je reconnais ces sentiments tout en continuant à laisser mon fils prendre son indépendance dans certains domaines où il s'affirme. Tout cela s'intègre dans cet incroyable voyage au long cours, de don, de nourriture et d'éducation que nous affirmons comme un chemin de pleine conscience pour nos enfants.

Pour moi, la création de ce cheminement, qui s'est étendu sur presque sept années d'allaitement, est un parcours qui m'a permis de comprendre pourquoi aucune dyade ne mérite d'être jugée, qu'elle comprenne un nourrisson ou un enfant plus grand, même lorsque mon fils a dépassé les âges (et plus d'une fois) auxquels je n'aurais jamais imaginé qu'il tète encore. Lorsque un tel voyage se termine, nous avons tendance à repenser aux choses dont nous pensions qu'elles ne seraient jamais finies. Nous nous rappelons des nombreux obstacles, menaces et fardeaux qui n'ont jamais entamé notre force, notre détermination, nos convictions et notre engagement.

Je comprends bien que l'allaitement n'a pas toujours un impact aussi profond sur toutes les mères, mais pour moi, il a eu un effet transformateur. Je conserve sur mon dos un carquois de flèches et je vise à protéger, encourager et défendre les dyades d'allaitement qui sont mises en difficulté par la dissonance cognitive de nos sociétés, même si mes mobiles sont bien moins nobles que je ne l'imagine.

Maggie Simonsen, 51 ans, est un être humain venant de la planète Terre, et qui réside dans les Big Horns du Wyoming. Sa vie est compliquée. Elle croit fermement que le fait de se relier aux autres est essentiel. Elle poursuit avec passion l'apprentissage de toute une vie, une non-scolarisation radicale en partenariat avec son fils de 9 ans, ses sœurs aujourd'hui adultes et leur père. La famille se mélange et les parents vont bientôt divorcer, mais ils tiennent beaucoup à continuer ensemble ce partenariat, puisqu'ils forment une famille depuis près de vingt ans. Le voyage vers une société plus paisible et qui fonctionne de façon plus compassionnelle commence au-dedans.
~maggieorganizingchaos

6. Précieux soutien de mère à mère pour une femme allaitant son troisième bébé

Vasumathi Muthuramu, Malaisie

J'ai allaité mon fils aîné (né en 2005) pendant 27 mois, et j'ai ensuite décidé d'allaiter mon deuxième fils (né en 2008) aussi longtemps qu'il le voudrait, parce que je savais que ce serait mon dernier bébé et que je ne voulais pas vivre l'inconfort d'un sevrage. Quoi qu'il en soit, je n'aurais jamais imaginé qu'il tète jusqu'à l'âge de six ans. Oui ! J'ai allaité mon deuxième fils jusqu'à ce qu'il célèbre son sixième anniversaire. Et l'allaitement m'a manqué après ça ! En fait, il nous a manqué à tous les deux et je me rappelle qu'il a continué à demander à téter pendant quelques temps. En fait, nous nous sommes mis d'accord pour arrêter et mon petit garçon a tenu sa promesse. Au tréfonds de mon cœur, je me sentais triste que mon parcours d'allaitement soit arrivé à son terme, surtout lorsque j'aidais une autre mère à allaiter son enfant.

C'est peut-être ce sentiment qui m'a rendue fertile à l'âge de 41 ans, et j'ai été à nouveau enceinte en 2015. Mes sentiments étaient ambivalents. Un mélange de bonheur et d'inquiétude à la fois. Heureuse parce que j'allais avoir un autre bébé, et inquiète de repasser par tout ce processus à nouveau. Ma grossesse s'est bien passée, et cette fois-ci nous avons fait des examens supplémentaires pour nous assurer que bébé allait bien.

Le 27 janvier 2016 est devenu une date très importante pour nous, parce que c'était le huitième anniversaire de mon second, mais aussi la date de naissance de mon troisième bébé, né 23 jours plus tôt que la DPA (date présumée d'accouchement). Je parie que c'est parce qu'il voulait souhaiter un bon anniversaire à son frère ! Merveilleux ! Deux de mes garçons partagent la même date d'anniversaire, le 27 janvier.

Donc mon troisième parcours d'allaitement a commencé. En tant que maman expérimentée, je n'avais aucune inquiétude concernant l'allaitement en lui-même. La seule chose que j'ai demandée à mon gynécologue, c'est d'avoir mon bébé en peau à peau immédiatement après sa naissance. Je n'avais pas connu cela avec mes deux précédents accouchements. C'était tellement beau quand mon bébé était dans mes bras et qu'il s'est mis tout à coup à téter comme un pro ! Comme les services de l'hôpital ne sont pas très grands, mon nouveau-né est resté au sein deux heures en salle d'accouchement. Il me tenait les doigts comme pour me dire "*Maman, tout va bien se passer*". Il est resté calme et silencieux pendant les deux premières heures. Des larmes roulaient sur mes joues. Mon mari m'aidait à le tenir à chaque fois que je m'endormais ou que je fatiguais. Ensuite les protocoles hospitaliers ont commencé : j'ai été envoyée à la maternité et mon bébé à la nurserie. La nuit, il était avec moi. Pendant les deux jours de notre séjour à l'hôpital, personne n'a réussi à interrompre notre allaitement. J'ai réalisé à quel point j'étais devenue forte ! L'allaitement s'est passé comme sur des roulettes. Je pense que les infirmières ont compris, avec mes gestes et mes réponses, que j'étais une maman louve allaitant son petit.

À J3 on a diagnostiqué une jaunisse chez mon bébé, mais je n'étais pas inquiète parce que je savais que le lait maternel allait lui faire du bien. Le véritable défi est survenu quand je me suis retrouvée avec de la fièvre et un engorgement à J10 ! J'ai passé trois jours vraiment difficiles. Et bien que j'eusse toutes les informations pour gérer les engorgements, j'avais besoin de soutien pour m'en sortir. Heureusement, je pouvais compter sur mes amies, toutes des mamans relais, comme moi. Quelque temps plus tard, j'ai compris qu'il ne s'agissait pas seulement d'engorgement, mais aussi que j'étais inquiète d'avoir à m'occuper à nouveau d'un nouveau-né, quelque chose qui me semblait appartenir au passé. Bien que ce soit merveilleux d'avoir un bébé, c'est aussi un moment difficile, en particulier au début, surtout quand il y a 8 (et 11) ans de différence entre les enfants.

C'est à ce moment là que j'ai réalisé à quel point il était important de pouvoir bénéficier du soutien d'un groupe de mères. Mes amies m'ont beaucoup soutenue moralement. Certaines m'ont juste écoutée, d'autres m'ont donné leur épaule pour pleurer. Elles m'ont apporté mes mets préférés, donné des soutien-gorge qui me soutenaient bien, appris à porter mon bébé dans un sling, m'ont envoyé des textos pour me motiver, et ont même pris de mes nouvelles quotidiennement pour savoir comment je m'en sortais. Tout ce soutien (y compris celui de mon mari et de ma mère) m'a permis d'aller mieux aussi bien physiquement qu'émotionnellement. Ma mère est restée un mois chez nous pour m'aider. Quant à mon mari, il a pu prendre 10 jours pour m'aider lui aussi. Sans le soutien de ma famille et de mon cercle d'amies, les premières semaines avec mon nouveau-né auraient été beaucoup plus difficiles.

Maintenant mon bébé est âgé de 9 mois et la famille continue à le couvrir d'amour. Ses frères m'aident énormément. L'allaitement fait partie de la normalité pour eux. Pendant que je donne un sein à mon bébé, mon autre fils récupère le lait qui coule de l'autre qui goutte. Et il dit : "*il ne faut pas gâcher le lait de Maman !*" Quand j'ai commencé à lui donner de l'eau (après l'âge de 6 mois) mon deuxième m'a dit "*Maman, il ne faut pas faire ça. Tu ne dois pas donner d'eau au bébé ! Mais seulement du lait maternel.*" J'ai ri et j'ai expliqué que c'était seulement jusqu'à six mois. Je pense que grâce à l'allaitement de mon petit dernier, mes deux grands seront de solides défenseurs de l'allaitement. Mon deuxième me demande toujours combien de temps je vais allaiter son jeune frère, parce qu'il n'a pas envie que son record de six ans d'allaitement soit battu...

Nous sommes une famille heureuse maintenant avec notre petit Mokshan, et j'espère que nous le resterons toujours.

 Vasumathi s'occupe de ses fils à la maison : Vibhushan (11 ans), Savitthran (8 ans) et Mokshan (9 mois). Elle vient de Penang en Malaisie et c'est une maman relais certifiée du PraLLL. Elle est également active au sein du groupe local de soutien de mère à mère de Penang [*Mother to Mother Peer Support* (MMPS)].
 Email : vasumathimuthuramu@hotmail.com

7. Le pouvoir du parcours d'allaitement d'une mère sur une autre Inthrakala Thivagarar, Malaisie

En 2010, j'ai été invitée par une amie, Vasumathi Muthuramu, à une grande tétée intitulée *Simultaneous Breastfeeding* (allaitement simultané), organisée par un groupe local de soutien de mère à mère, le MMPS. C'est là que j'ai entendu parler pour la première fois de son parcours d'allaitement. J'étais admirative d'apprendre tous les obstacles qu'elle avait dû surmonter et comment elle avait persévéré dans l'allaitement exclusif de ses deux fils. Je me suis demandé pourquoi je n'avais même pas pensé à allaiter mes deux garçons exclusivement avant ça. Je les avais allaités en mixte dès leur naissance, tout simplement parce que je croyais que c'était la norme.

En décembre 2014, j'étais à nouveau enceinte. Cette fois-là j'ai décidé que j'allaiterai exclusivement mon troisième bébé. J'ai commencé à me documenter sur l'allaitement exclusif. Et plus je lisais, et plus j'étais déterminée à mener mon projet à bien. Je me suis également promis de ne pas avoir de boîtes de lait dans mes placards, pour ne pas être tentée d'abandonner facilement l'allaitement. Quand j'ai rempli le formulaire d'admission à l'hôpital, j'ai veillé à cocher « peau à peau » et « cohabitation » pour m'assurer que l'allaitement pourrait démarrer comme sur des roulettes dès la naissance de mon bébé.

Notre petit ange est née le 6 août 2015. Après l'avoir nettoyée brièvement et vérifié que tout allait bien pour elle, l'infirmière l'a placée sur ma poitrine nue. Ensuite elle m'a aidée à repositionner mon bébé avec la tête plus près de mon mamelon, et elle s'est mise à téter immédiatement. Ce fut une expérience vraiment extraordinaire. Elle a fait quelques mouvements de succion avant de s'endormir. Cela a été l'un des moments les plus mémorables de toute ma vie.

Maintenant Laxshana a un an et j'ai la fierté de dire que je l'ai exclusivement allaitée pendant 6 mois et que je continue. Je la mets au sein quand nous sommes à la maison, et je tire mon lait au travail. Au cours de l'année qui vient de passer, je suis passée par des hauts et des bas, comme par exemple de très fortes douleurs (des tranchées) pendant que j'allaitais (au début), j'ai eu aussi des crevasses, des engorgements et parfois des baisses de lait... Mais avec l'aide et le soutien de ma famille et de mes amies et j'ai réussi à m'en sortir. Et tout cela en valait vraiment la peine, il suffit de regarder Laxshana grandir et être en meilleure santé que ses frères aînés. Quand ils étaient bébés, ils ont dû être hospitalisés à de multiples reprises à cause de fièvres ou de rhumes. Je remercie Dieu de m'avoir donné cette chance d'allaiter Laxshana et je le remercie aussi sachant que notre magnifique voyage d'allaitement va se poursuivre.

 Inthrakala Thivagarar est ingénieur dans une entreprise multinationale à Penang, Malaisie. Elle a deux garçons, Thieran (10 ans), Haresh (7 ans) et une fille, Laxshana (1 an).

8. Notre voyage, Aksheya et moi Shamala Devi Ramamothi, Malaisie

Cela fait 21 mois que mon petit soleil illumine ma vie et que mon voyage d'allaitement a commencé. Je n'aurais pas cru que j'aurais la force de surmonter les hauts et les bas, et d'aller si loin, tant notre démarrage a été chaotique. D'abord, j'ai cru pendant quelques jours que je n'avais pas de lait, ayant l'impression que mes seins étaient vides. J'ai même demandé aux infirmières de donner du lait artificiel à ma fille.

Mais elles m'ont aidée, car je ne connaissais rien à la loi de l'offre et de la demande en matière d'allaitement. Et d'ailleurs, pour commencer, j'ai dû éliminer toutes mes pensées et mes vibrations négatives. J'ai centré mon esprit

et je me suis focalisée sur mon seul objectif : rester en bonne santé et nourrir mon bébé autant et aussi souvent que je le pouvais, car ces mesures faisaient augmenter ma lactation. Les choses se sont passées en douceur, mais seulement pendant 3 semaines. J'ai rencontré ma première grosse difficulté quand j'ai eu une forte fièvre. J'ai commencé à vraiment m'inquiéter lorsque j'ai été hospitalisée. Mais qu'avait-il bien pu se passer ?

C'est alors que cette femme, merveilleux médecin, est venue me voir et m'a expliqué ce qu'était un engorgement et comment il avait pu survenir. J'en étais traumatisée sur le moment, parce que je me demandais ce qu'il adviendrait de ma fille si je devais poursuivre un traitement (médicamenteux). Et à ma grande surprise, on m'a permis de l'allaiter tout en prenant des antibiotiques, parce que je pouvais le faire en toute sécurité. Et après un mois exactement, quand j'ai eu fini de prendre mon traitement, j'ai commencé à tirer mon lait et faire des stocks de lait maternel dans l'objectif de l'utiliser à ma reprise du travail. Je remercie mon mari et plus encore mes beaux-parents qui m'ont soutenue pour que je fournisse à mon petit soleil du lait maternel exprimé lorsque je suis au travail.

Je me rappelle encore des moments où j'ai expliqué à ma belle-mère comment stocker mon lait et comment s'en servir correctement. Elle avait eu un air sceptique au départ, mais elle croyait en ma motivation sans bornes d'offrir le meilleur à mon bébé. C'était bien plus que ce que j'aurais pu espérer. À partir de ce moment-là ma routine quotidienne a été bien organisée. Donc j'allaite ma fille chaque fois que je suis auprès d'elle, et je tire mon lait chaque fois que je suis séparée d'elle, tirant à des intervalles spécifiques. C'est devenu et ça continue d'être ma routine. Je n'arrive même pas à penser à des lieux où je n'aurais PAS tiré mon lait. Dites-en un pour voir : le bureau, la voiture, le bus, le train, l'aéroport, le *surau* (un lieu de prière), et ce grâce à mes amies malaisiennes et même une fois dans les toilettes (puisque je n'avais pas le choix). Eh oui, après tout, la vie est faite de choix et ce qui compte vraiment, c'est que nous fassions les bons. En dépit de la peur de tomber et de l'inquiétude d'échouer, je crois fortement que j'ai fait le bon choix pour le bien de ma famille, exactement comme les autres mères allaitantes.

 Shamala Devi Ramamothe est une fonctionnaire vivant à Kajang, Malaisie.

Note de la Rédaction : *Si vous avez allaité ou si vous allaitez toujours votre bébé, ou encore si vous connaissez une mère qui allaite, merci de partager votre/son expérience.*

SOUTIEN AUX PÈRES

9. Papallaitants

Pascal Ghazi, France

« P apallaitants » est un projet familial créé en 2014. Ma femme était en train de se former pour devenir animatrice LLL et sa passion pour l'allaitement était contagieuse. Je voulais aussi devenir animateur LLL et j'ai postulé, pensant qu'en tant que père c'était possible, mais j'ai appris qu'il fallait avoir physiquement allaité mon bébé si je voulais devenir animateur.



Je me suis dit qu'au moins je pourrais créer un groupe de soutien aux pères et être présent lorsqu'ils auraient besoin de relâcher un peu la pression et discuter des difficultés qu'ils rencontrent pour s'ajuster à l'arrivée de bébé.

Mon projet a eu du succès en France, plus de 110 papas font partie aujourd'hui du groupe de discussion Facebook, la plupart vivent en France mais certains viennent aussi de Belgique, de Suisse ou encore du Canada. Depuis l'an dernier nous avons également commencé les réunions sur Skype, je les appelle « papéro ». Cela ne veut pas dire qu'on boit nécessairement de l'alcool, le plus important étant d'être présent et d'avoir envie de partager et d'aider les autres pères quand on le peut.

Il y a un groupe pour les pères anglophones, mais il n'a pas rencontré le même succès. Vous êtes les bienvenus à nous y rejoindre !

Puis récemment, j'ai aussi créé un groupe en espagnol où les papallaitants hispanophones peuvent nous rejoindre.

Qu'est ce qu'un papallaitant ? Un père qui soutient l'allaitement, qui soutient sa conjointe, qui comprend que son bébé ne peut avoir le meilleur départ dans la vie qu'avec le lait maternel comme aliment, et qui ne voit pas l'allaitement comme un obstacle à son attachement au bébé. Il y a tellement d'autres façon de tisser des liens ! C'est d'ailleurs égoïste de retirer l'allaitement au bébé afin que l'ON puisse passer plus de temps avec lui. Si nous aimons notre bébé nous devons lui offrir le meilleur – meilleure chambre, meilleurs jouets, meilleurs vêtements mais surtout meilleure nourriture. Et pour cela rien n'est comparable au lait maternel. Les bébés en ont besoin autant que d'air pour respirer.

Et ce monde a besoin de plus de bébés en bonne santé, de mères heureuses et de familles plus sereines. L'allaitement offre ces trois éléments.

Si vous êtes un papallaitants, rejoignez-moi ! :D

Groupe de discussion en français : <https://www.facebook.com/groups/DADSONLY/>

Groupe de discussion en anglais : <https://www.facebook.com/groups/PapallaitantsUK/>

Groupe de discussion en espagnol : <https://www.facebook.com/groups/dadsonlyLATINO/>

Site internet : www.papallaitants.fr

Page Facebook : <https://www.facebook.com/papallaitantsbreastfeedingdads/>

Pascal Ghazi, Saint-Cloud, France

Note de l'éditrice : *Ci-dessous les expériences de soutien de l'allaitement partagées par des Papallaitants.*

10. Motivé et engagé dans le soutien à l'allaitement

Thomas Szulc, France

Je m'appelle Thomas, j'ai 33 ans, suis de nationalité française, et j'habite dans le nord de la France. Je suis papa d'un garçon de 17 mois et demi (j'écris en mai 2016), que je garde quotidiennement depuis ses 5 mois et demi.

Avec ma femme, notre vision de vie est centrée sur des solutions naturelles car nous avons des convictions tournées vers le respect de la terre-mère.



L'allaitement a été un choix évident pour nous. Encore plus pour ma femme, car nous avons eu une inquiétude vers 5 mois (de grossesse) qui aurait pu remettre en cause la vie de notre enfant. Le doute a été balayé vers 7 mois. Ma femme a alors émis le besoin d'établir une connexion forte avec notre fils, à travers l'instinct maternel qu'elle est allée chercher en elle, et elle s'est décidée à allaiter.

Pour ma part, je suis convaincu à 200% que l'allaitement est et restera la solution la mieux adaptée en terme d'alimentation pour un bébé humain. De plus, je ne me voyais pas donner un biberon car, pour moi et selon le plan de la Nature, ce n'est pas mon rôle et de manière générale, je crois que ce n'est pas là que se trouve la place d'un père.

À la naissance, mon fils n'avait plus assez de force pour téter. L'allaitement a donc été difficile à démarrer. Durant 3 semaines, après l'accouchement, j'ai été d'un fort soutien pour ma compagne par rapport à son allaitement, car c'est quelque chose que je voulais autant qu'elle, voire plus.

Ma compagne a eu beaucoup de chance d'avoir trouvé une consultante en lactation qui lui a donné des clés afin de se battre pour que la connexion mère-enfant s'établisse. L'allaitement a commencé avec un dispositif d'aide à l'allaitement (DAL). Le plus difficile pour nous, ça a été les nuits.

Dès que notre enfant se réveillait, j'allais le chercher dans son lit pendant que maman s'installait pour donner la tétée. Une fois la tétée terminée, je descendais à la cuisine laver le DAL afin qu'il soit prêt pour la prochaine tétée. Aucun de nous deux n'était frais la journée. La fatigue ne nous a pas fait rompre, car nous avions un objectif et nous étions déterminés. Au bout de 3 semaines environ, ma compagne a décidé de faire confiance à notre fils et à son propre instinct. Elle a retiré le DAL et la magie a opéré : notre fils a fait sa première vraie tétée ! Puis il a dormi environ une heure contre mon torse avant d'en réclamer une autre. À ce moment-là, nous avons ressenti un grand soulagement et une grande joie, car nos efforts avaient été récompensés.

Je me sentais fatigué, certes, par les nuits pratiquement sans sommeil mais qu'importe, **le train ne passe qu'une fois pour l'allaitement** ! Il était important pour moi de tout donner de ma personne afin de ne pas nourrir de regrets plus tard. D'autant plus que nous ne voulons qu'un seul enfant, car la survie de l'espèce n'est pas en danger.

Je ne vais pas beaucoup sur les réseaux sociaux, je préfère mon potager et mes chats. C'est donc ma compagne qui m'a parlé du groupe "Papallaitants". J'étais sceptique à l'idée de discuter avec d'autres hommes car, dans mon vécu, ça peut très vite tourner à la compétition. Cependant, sur le groupe "Papallaitants", j'ai trouvé des hommes agréablement sympathiques avec qui, il est possible, encore de nos jours, de communiquer normalement, sans être jugé sur ses capacités masculines.

Avec ou sans le groupe, ça n'a pas modifié grand-chose pour moi, hormis ce sentiment d'appartenance à un groupe dont les membres ont certainement vécu, comprennent ce qu'un père et sa famille peuvent traverser dans le chemin de la voie lactée. Des étoiles plein les yeux.

Thomas, 34 ans, vit dans une petite ville du Nord de la France entre Lille et Valenciennes, au cœur de la forêt.

Professionnellement, il a exercé pendant quelques années, en région parisienne, la profession d'ingénieur en génie électrique dans le secteur du bâtiment avant de se reconvertir, il y a deux ans, dans le maraîchage biologique. Il a pour projet de créer ou de s'intégrer avec sa petite famille dans une communauté, la plus autonome possible par rapport au système dominant.

11. Apprendre à être un papa allaitant

Matthieu Pluinage, France

Je m'appelle Matthieu, j'ai 33 ans et j'ai rencontré ma (future) femme il y a « seulement » 3 ans. Nous venions tous les deux de relations longues qui n'avaient pas marché, et dans lesquelles nous n'avions pas eu d'enfant, malgré un profond désir de parentalité. Autant dire qu'après notre coup de foudre, nous n'avons pas attendu longtemps avant de parler bébé. Si vite même qu'on s'est donné un peu de temps « pour voir ». Quatre mois.



Pendant ces quatre mois, il y a eu une discussion, un soir. On parlait de généralités sur les enfants, et j'ai parlé de préparer et donner un biberon. Ça me paraissait comme une évidence que ça arriverait, et je me rappelle l'expression qu'elle a eu quand elle m'a dit : « je voudrais l'allaiter si tu n'y vois pas d'inconvénient ». C'était dit avec calme, de façon posée, mais déterminée. J'ai eu un sentiment que j'imagine beaucoup de futurs papas avoir, celui de ne pas pouvoir nourrir mon enfant. De ne pas pouvoir créer de lien, d'être mis de côté.

Heureusement ça n'a duré que quelques instants car nous avons commencé à parler, et elle m'a surtout expliqué que la paternité ce n'est pas juste donner des biberons.

Depuis longtemps elle fréquentait un forum de mamans sur Internet, en tant qu'observatrice, et je savais qu'elle avait beaucoup de connaissances sur le sujet. Je lui ai fait confiance, sans trop poser de questions.

Entre ce moment et la naissance de mon fils, nous avons fréquemment parlé de l'allaitement. De ce que c'est réellement, de sa longueur, de ses difficultés éventuelles, des préjugés et des idées toutes faites (dont j'avais été sujet dès notre première discussion). Et j'ai lu tout un tas d'articles sur le sujet, qu'elle me donnait à lire, ou que je trouvais par moi-même.

À côté de ça, il fallait préparer l'arrivée du bébé, matériellement et psychologiquement. Et j'ai compris que nourrir un bébé, c'est important, mais ce n'est clairement pas la seule chose à faire ! Si l'allaitement reste un sujet maternel, il reste des tas de trucs pour le papa ! Mon rôle pour l'allaitement serait surtout un rôle de support pour ma femme. Après l'accouchement, il est facile pour elle de perdre un peu ses repères. Elle a un petit à gérer, et tout un tas de gens autour avec des conseils dans tous les sens sur tout et rien à propos du bébé. La rassurer, faire avec elle les meilleurs choix, reconnaître les mauvais, et ne pas culpabiliser dessus !

Au début de sa vie, mon fils était très souvent au sein. Besoin de contact ou bien grosse faim, il était grand, fallait le remplir ! Certains jours, on est monté à une vingtaine de tétées ! Et quand ça se passe chez les grands-parents, forcément, ça se voit, et on sent les questions se poser dans la tête des gens. Pendant ces moments, il faut se serrer les coudes, car on n'a pas encore confiance en soit en tant que parents. Soyons honnêtes, il y a des trucs tellement pratiques avec l'allaitement, que je ne souhaitais pas qu'on arrête. Le fait de ne jamais avoir à se compliquer avec les préparations de biberons, de réchauffage, etc. Le premier qui a fait ses nuits... c'est moi ! Parce que je n'avais pas besoin de me lever la nuit, car allaitement + cododo + couche à la bonne taille, c'est l'assurance d'une nuit complète pour le papa ! Si j'ai donné 2 fois le biberon (de lait maternel, évidemment), je l'ai porté au sein de sa mère un nombre incalculable de fois ! Les tétées debout au milieu du salon sont toujours des moments qui nous font rire ! Le biberon de mon fils, il se nettoie tout seul, a un travail, fait parfois la vaisselle, conduit la voiture, et j'en passe, c'est si pratique :D

Aujourd'hui, mon fils a 11 mois, il est toujours allaité et maintenant diversifié, il a 8 dents, et tout va bien. Quand Loulou est arrivé, on s'est investi dans cet allaitement, pour le défendre (avec humeur, c'est comme ça que ça marche le mieux), pour le faire durer tant que lui et sa mère en seront heureux. Et moi je suis devenu un défenseur convaincu de l'allaitement, parfois même plus que ma femme !

Les Papallaitants®, c'est un support très chouette, que ma femme a découvert via un groupe Facebook dédié aux « tire-allaitantes », ces mamans qui tirent leur lait pour leur petit. J'enviais un peu cette petite communauté, et on a appris l'existence des Papallaitants®. On dit souvent « Papa nourrit et s'occupe de Maman qui nourrit et s'occupe de bébé ». C'est pas complètement faux, mais parfois Papa a besoin de soutien, et en plus de ma femme, les Papallaitants® c'est un groupe qui permet de partager sereinement ses émotions, positives et négatives à quelqu'un de l'extérieur mais avec toujours un regard bienveillant. On trouve de tout chez les Papallaitants®, des jeunes, des moins jeunes, des messages de « coups de gueules », des appels à l'aide, des confidences, mais toujours dans un cadre « entre nous » sans jugement à la hâte. C'est très appréciable et réconfortant. Grâce aux conseils et aux témoignages que j'y lis, je me sens (enfin je crois) un père qui a plus confiance en lui.

 Matthieu, 33 ans, ingénieur. Originaire de la région parisienne, et d'une famille de 4 enfants, je n'imaginai pas faire ma vie sans en avoir moi-même. Pendant mes études, j'ai voulu voir un peu plus loin que ma banlieue parisienne (qui était plutôt la campagne) et je suis parti à Rouen pour y obtenir mon diplôme, et également du travail. J'y ai également rencontré celle qui est devenu la mère de mon petit, et qui sera bientôt ma femme !

12. L'histoire de Greg, un père: Breastfeeding Today

Je m'appelle Greg (je viens de Montélimar, en France). J'ai 35 ans et j'ai la chance d'être le papa de trois merveilleux enfants et le beau-papa d'un quatrième qui est en fait le premier. Tout le monde suit ? Je suis le beau-père de Melvil, un grand gaillard de 18 ans avec qui je vis depuis qu'il a 18 mois. Ensuite viennent Alisée 15 ans, Loane 10 ans et Aloÿs 22 mois. Mon histoire avec l'allaitement n'est pas de tout repos, mais je pense qu'elle montre aussi que rien n'est figé.

Pour lire l'histoire de Greg dans sa totalité dans Breastfeeding Today, cliquer sur le lien suivant : <http://breastfeedingtoday-llli.org/lhistoire-de-greg/>

Si vous êtes un père qui soutient l'allaitement, ou que vous connaissez quelqu'un qui travaille avec un groupe de soutien aux pères, merci de nous proposer votre histoire.

DÉFENSEURS DE L'ALLAITEMENT : du passé et du présent

De nombreux individus à travers le monde travaillent fidèlement et avec dévouement pour soutenir les mères dans leurs expériences d'allaitement. Nous souhaitons rendre hommage à de NOMBREUX défenseurs de l'allaitement du passé et du présent. Merci de nous envoyer quelques lignes (75 mots ou moins) sur la personne que vous voudriez voir reconnue pour son action de soutien, de protection et de promotion de l'allaitement. Des articles plus longs sont également bienvenus.

Dans cette édition nous aimerions honorer TOUTES LES MÈRES ALLAITANTES QUI TRAVAILLENT CHEZ ELLES COMME À L'EXTÉRIEUR, que se soit dans les secteurs formels ou informels. Les récits de quelques-unes de ces nombreuses mères sont dans la section intitulée *DES MÈRES ALLAITANTES PARTAGENT LEURS EXPÉRIENCES*, plus haut.

13. L'allaitement : Un homme en parle, une histoire de derrière les fagots James Akre, Genève, Suisse

Un jour, la plus jeune de mes enfants d'âge adulte, la mère de deux de mes six petits enfants m'a donné pour étiquette : *Metaphor Man*. Je ne me rappelle même pas de ce dont nous parlions, mais il pourrait très bien s'être agi d'allaitement. Elle savait combien son père était engagé pour l'allaitement et combien il aimait se servir de métaphores, afin de s'approcher de ce qui relève de l'évidence pour certains, et de l'étrangeté pour d'autres.

Mon objectif est double : montrer comment nous pouvons utiliser des images de tous les jours pour envisager le lait humain et l'allaitement d'un nouveau point de vue, tout en aidant les autres à les percevoir de certaines manières qu'ils n'auraient jamais imaginées. Par exemple : est-ce que vous « parlez » notre « langue maternelle » que l'on appelle l'allaitement ?

Au-delà de la géographie et de la culture, le lait maternel est le seul aliment qui nous soit commun à tous. En effet, le lait maternel est le lien suprême entre le fait d'élever son bébé et de lui apporter la meilleure nutrition possible. Il nous relie horizontalement avec le reste de notre famille humaine sur la Terre aujourd'hui, et verticalement avec tous ceux qui sont venus avant nous, et ceux qui viendront après nous.

Cela faisait longtemps que je voulais rédiger un essai à la première personne résumant ma posture personnelle, ainsi que ma position en ce qui concerne la santé publique sur l'allaitement, lesquelles ont évolué depuis près de cinq décennies. Et j'étais déterminé à éviter une approche académique de type « à charge de preuve », préférant plutôt me concentrer sur ce que je considérais comme l'évidence. Après tout, on ne nous demande pas de prouver que l'eau est mouillée ou que le feu est chaud...

Mais j'ai dû vite réviser ma stratégie, un tant soit peu. Tout en mettant en forme ma prose, le flux d'information pertinente, venant d'internet en particulier, continuait sans relâche. J'en ai conclu que la laisser de côté serait totalement irresponsable. Les autres sont d'accord avec moi. J'espère que vous apprécierez aussi cette lecture.

L'allaitement : Un homme en parle.

L'article est disponible dans les langues suivantes :

Anglais : http://www.huffingtonpost.com/entry/breastfeeding-one-mans-perspective_us_57343d70e4b0ed0ca07a7cb3

Français : http://quebec.huffingtonpost.ca/james-akre-/allaitement-un-homme-en-parle_b_10115386.html

Espagnol : http://www.cafelaleche.fr/lactancia-desde-el-punto-de-vista-de-un-hombre/http://elpais.com/elpais/2016/08/04/mamas_papas/1470343436_078930.html

Allemand : http://www.huffingtonpost.de/james-akre-/stillen-saeuglinge-ernaehrung_b_10113032.html

James Akre est un auteur indépendant, relecteur et commentateur qui se focalise sur la dimension socioculturelle de la norme universelle pour nourrir et faire grandir les enfants, en empruntant des chemins qui rendent l'allaitement et le lait humain à nouveau ordinaires, où que ce soit. Sa carrière internationale en santé publique et développement humain s'étend sur cinq décennies, avec une trentaine d'années combinées à l'Organisation Internationale du Travail, l'UNICEF et l'OMS ; ajoutez à cela sept années de promotion du développement rural et de la santé publique en Turquie, au Cameroun et à Haïti. C'est un membre du comité éditorial et un relecteur de l'*International Breastfeeding Journal*. C'est aussi un relecteur des journaux *Pediatrics and Maternal & Child Nutrition*, ainsi que pour le conseil danois de la recherche indépendante. De plus, il fait partie du Comité scientifique de La Leche League France ; tout comme il a fait partie de 2004 à 2010 des examinateurs du Comité International de Certification des Consultantes en Lactation (IBLCE).

Email : akrej@yahoo.com

Note de la Rédaction : *Nous aimerions rendre hommage à tous ceux qui s'impliquent indirectement dans le soutien à l'allaitement, à travers leur soutien à ses défenseurs ! Merci !!*

14. L'allaitement et son impact sur la croissance des nouveau-nés dans un contexte de soutien intensif par des mamans-relais du Programme relais allaitement (PraLLL) au sein de deux communautés au Bangladesh

Rukhsana Haider et Kuntal Kumar Saha

Contexte : Allaitement exclusif et croissance défailante pendant la prime enfance sont des fléaux auxquels le Bangladesh doit faire face. La *Training & Assistance for Health & Nutrition Foundation* travaille pour tenter de résoudre ces problèmes grâce aux mamans-relais du PraLLL depuis l'an 2000. Dans ce papier, nous avons évalué les progrès de ce programme, en particulier en ce qui concerne l'initiation de l'allaitement dès la naissance et l'allaitement exclusif pour les bébés de poids normal à la naissance, ainsi que pour les bébés de faible poids de naissance.

Méthodes : Le programme des mamans-relais du PraLLL se poursuit dans les zones rurales et urbaines du Bangladesh, mais les seules données collectées entre janvier 2013 et juin 2015 sont présentées dans la présente étude descriptive. Un soutien intensif à l'allaitement a été apporté aux femmes pendant le troisième trimestre de leur grossesse et dans les 6 mois du postpartum par des mamans-relais bien formées. Elles ont pris note des données concernant les poids de naissance des bébés, les pratiques d'alimentation et le poids corporel chaque mois, et ces données ont été enregistrées sur ordinateur. Les poids mesurés ont été convertis en indices-poids pour l'âge (Z-score), et les schémas de croissance ont été évalués en comparant les poids corporels atteints avec les Normes de Croissance de l'OMS de 2006.

Résultats : Un total de 994 bébés sont nés au cours de la période étudiée ; 94 % avaient un poids normal de naissance et 6 % étaient de faible poids (< 2,5 kg). L'initiation de l'allaitement dans l'heure suivant la naissance a été rapportée par 94 % des mères soutenues dans les deux groupes. La prévalence de l'allaitement exclusif à 6 mois était de 94 % chez les bébés avec un poids de naissance normal, et de 92 % chez les bébés ayant eu un faible poids de naissance ; leur poids moyen était respectivement de $7,5 \pm 0,8$ kg et de $6,6 \pm 0,7$ kg. Il n'y a pas eu de défailance de la croissance chez ces bébés pendant les 6 premiers mois. Les taux de sous-pondération chez les bébés de poids normal de naissance sont restés similaires (2,2 % à 1 mois et 2,5 % à 6 mois), alors que les taux de sous-pondération chez les bébés de faible de naissance sont passés de 42,1 % à l'âge d'un mois à 21,1 % à l'âge de 6 mois.

Conclusions : Dans le cadre d'un programme bien structuré, et dans les circonstances décrites, il semble probable que des mamans-relais bien formées et bien supervisées du PraLLL pourraient aider en encourageant les mères de bébés de poids normal à la naissance et les mères de bébés de faible poids de naissance à démarrer l'allaitement dans la première heure suivant la naissance, et à poursuivre un allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois. Nos données suggèrent qu'elles peuvent avoir contribué à la prévention d'une croissance défailante pendant la prime enfance chez ces enfants.

Rukhsana Haider est la fondatrice et la présidente de la *Training & Assistance for Health & Nutrition Foundation* (TAHN), Dhaka, Bangladesh.

Kuntal Kumar Saha est agent technique du Département de Nutrition pour la Santé le Développement, Organisation Mondiale de la Santé, Genève, Suisse.

Pour lire l'intégralité de l'article, cliquez ici : <http://internationalbreastfeedingjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13006-016-0077-6>

1. Programme relais allaitement de La Leche League.

15. Allaiter : l'illusion d'un choix !

Lauren M. Dinour, Yeon K. Bai, États-Unis

Contexte : L'allaitement est souvent décrit comme étant la décision de la mère, pourtant ce choix est souvent illusoire, tant le soutien fait défaut à la fois socialement et structurellement. En dépit du passage de la loi *Patient Protection and Affordable Care Act (2010)* qui requiert de tous les employeurs concernés qu'ils offrent aux mères des pauses "raisonnables" et un espace privé qui ne soit pas des toilettes, afin de pour pouvoir tirer leur lait, la majorité des femmes aux États-Unis n'ont toujours pas accès à aucune des facilités décrites ci-dessus.

Au moins trois problèmes peuvent influencer cette mise en œuvre défailante sur les lieux de travail :

- 1) La loi fédérale ne s'occupe pas des fonctionnalités et de l'accessibilité des salles de lactation
- 2) La loi fédérale ne protège qu'une sous-catégorie d'employés
- 3) Pour faire respecter la loi, les femmes devraient porter plainte auprès du Département du travail des États-Unis²

Recommandations :

Afin de faire face à chacun de ces problèmes, nous recommandons les modifications suivantes à la loi actuelle :

- 1) Que des demandes supplémentaires soient faites concernant l'espace et les fonctionnalités des salles de lactation
- 2) Qu'il existe une couverture obligatoire pour les employées non-incluses dans la loi fédérale
- 3) Que la loi exige des employeurs qu'ils rédigent des politiques d'entreprise spécifiques au soutien à l'allaitement

Conclusions : Si l'objectif est de donner aux femmes un réel choix concernant la poursuite de l'allaitement après la reprise du travail, nous devons offrir les soutiens sociaux et structurels adéquats, qui permettront vraiment une décision personnelle. Les femmes ne devraient pas avoir à choisir entre allaiter leur enfant et avoir un salaire à la fin du mois.

 Lauren M. Dinour, médecin titulaire d'un Masters en santé publique, nutritionniste,
 Yeon K. Bai, titulaire d'un PhD, diététicienne certifiée.

Département de nutrition et d'études sur l'alimentation, Montclair State University, Montclair, New Jersey.

Résumé en anglais : <http://dx.doi.org/10.1016/j.whi.2016.06.002>

Pour lire l'article dans son intégralité, cliquer ici :

[http://www.whi.ornl.com/article/S1049-3867\(16\)30058-5/pdf](http://www.whi.ornl.com/article/S1049-3867(16)30058-5/pdf)

16. Différences raciales et ethniques dans l'allaitement

Chelsea O. McKinney, Jennifer Hahn-Holbrook, P. Lindsay Chase-Lansdale, Sharon L. Ramey, Julie Krohn, Maxine Reed-Vance, Tonse N.K. Raju, Madeleine U. Shalowitz, pour
 Community Child Health Research Network

Objectifs : Les taux d'allaitement diffèrent entre les groupes raciaux/ethniques présents sur le territoire américain. Notre objectif est de tester si ces disparités raciales/ethniques dans les caractéristiques démographiques, ainsi que l'utilisation hospitalière de lait artificiel et l'histoire familiale d'allaitement ont pu modérer les décalages raciaux/ethniques impactant l'allaitement.

Méthodes : Nous avons analysé des données provenant de la *Community and Child Health Network study* (N = 1636). L'initiation de l'allaitement, l'intention postnatale d'allaiter et la durée de l'allaitement ont été évaluées en en postpartum. Une modélisation hiérarchique linéaire a été utilisée pour estimer les taux relatifs d'initiation d'allaitement, d'intention postnatale et de durée de l'allaitement chez différents groupes raciaux/ethniques et

2. United States Department of Labor.

pour tester les facteurs supposés de modération tels que l'âge maternel, les revenus, la composition du foyer, l'emploi, le statut marital, la dépression postpartum, la naissance prématurée, le fait de fumer, la croyance que "le sein c'est ce qu'il y a de mieux", l'histoire familiale d'allaitement, l'introduction de lait artificiel à l'hôpital, et l'éventuelle participation du WIC³.

Résultats : Les mères Hispaniques hispanophones étaient de loin les plus susceptibles d'initier l'allaitement (91%), pour 92% qui en avaient l'intention, et de maintenir durée moyenne : 17,1 semaines d'allaitement. Elles étaient suivies de près par les mères Hispaniques anglophones (initiation de l'allaitement 90%, intention d'allaiter 88% et durée moyenne de l'allaitement, 10,4 semaines). Venaient ensuite les blanches (initiation de l'allaitement : 78%, intention d'allaiter : 77% et durée moyenne de l'allaitement : 16,5 semaines). Les noires étaient les moins susceptibles d'initier l'allaitement (61%), alors que 57% d'entre elles en avaient l'intention, cependant la durée de l'allaitement était de 6,4 semaines. Les variables démographiques ont complètement aplani les disparités entre les mères noires et blanches dans l'intention et l'initiation de l'allaitement, tandis que les caractéristiques démographiques et l'alimentation artificielle à l'hôpital ont complètement aplani la durée de l'allaitement. L'histoire familiale d'allaitement et les caractéristiques démographiques ont permis d'expliquer les taux d'allaitement plus importants chez les mères Hispaniques comparées aux mères blanches ou noires.

Conclusions : Les hôpitaux et les décideurs devraient limiter l'alimentation artificielle à l'hôpital et considérer l'histoire familiale d'allaitement ainsi que les caractéristiques démographiques pour réduire les disparités raciales et ethniques.

Pour lire le présent résumé en anglais, cliquer ici : <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/07/11/peds.2015-2388>

17. Des femmes qui allaitent au travail en uniforme, des photos époustouflantes par la photographe Tara Ruby

La photographe Tara Ruby met en vedette des mamans qui allaitent.

Sa série de photographies la plus récente fait figurer des mères allaitant leur bébés en uniforme de travail, allant de l'uniforme militaire à la tenue d'une show girl de Las Vegas ! http://www.huffingtonpost.com/entry/working-moms-breastfeed-in-uniform-in-stunning-photos_us_57156018e4b0018f9cbae4ed

Ruby, une maman d'El Paso qui a trois enfants, a dit à l'Huffington Post que cette série était inspirée par le succès viral d'une photo de dix mères en uniforme militaire allaitant leur bébé.

http://www.huffingtonpost.com/entry/soldiers-breastfeeding-photo_us_55f680ebe4b042295e36b3ca

RESSOURCES POUR L'ALLAITEMENT

18. Nouveaux livres chez Playpus Media

Hannah Thelen

a) Un nouveau livre bilingue pour les tout petits promeut l'allaitement et la famille

Nurtured and Nuzzled • Criados y Acariciados (nourris et câlinés) est le tout dernier livre à l'attention des tout petits de l'éditeur Playpus Media. Sorti en mars dernier, ce livre charmant est une véritable ressource pour l'allaitement pour toute la famille. Avec de splendides illustrations riches en couleurs de familles animales et

3. Women, Infants, and Children (WIC) : <http://www.fns.usda.gov/wic/women-infants-and-children-wic>



humaines, et des textes en anglais et en espagnol, ce livre montre l'allaitement, l'attachement, et le fait de prendre soin d'un bébé. C'est une lecture parfaite pour câliner au moment du coucher.

Nurtured and Nuzzled • Criados y Acariciados promeut une famille en bonne santé allaitant son bébé dans un foyer aimant, tout en servant de support pour les parents qui veulent parler à leurs enfants de la nature, des animaux et de la vie en famille. Le guide du professeur, disponible gratuitement au téléchargement en anglais et en espagnol, offre des activités amusantes pour aller plus loin, y compris une section pédagogique sur l'allaitement.

Les locuteurs anglophones et hispanophones pourront utiliser ce livre pour étayer un apprentissage bilingue. Les programmes bilingues, en vogue dans de nombreux pays, s'appuient sur de telles ressources. Des fichiers audio présents sur le site de l'éditeur permettent d'écouter l'histoire en anglais et en espagnol, avec des guides de prononciation.

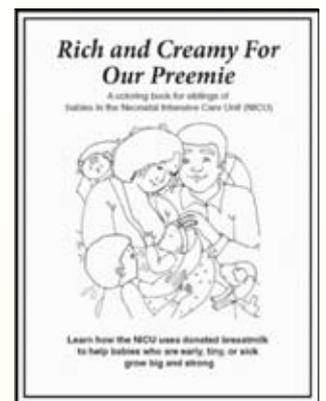
Contactez Dia@PlatypusMedia.com pour plus d'informations, ou visitez le site de Platypus Media à l'adresse suivante : <https://www.platypusmedia.com>

Nurtured and Nuzzled • Criados y Acariciados : <https://www.platypusmedia.com/NurturedandNuzzled>

a) Un nouveau livre de coloriage aide les familles de bébés en néonate

Sorti juste à temps pour le mois de la sensibilisation à la prématurité⁴ en novembre, *Rich and Creamy for Our Preemie** fait ses débuts. Cet adorable livre de coloriage, disponible en anglais et en espagnol, explique aux enfants le rôle du lait maternel et des lactariums dans les services de néonatalogie. Conçu à l'intention des familles avec un bébé en service de néonate, ce livre de coloriage aide les grands frères et les grandes sœurs d'un bébé prématuré à comprendre comment la néonate utilise le lait de donneuses pour permettre aux bébés nés trop tôt et trop petits ou ceux qui sont malades de grandir et de prendre des forces.

Rich and Creamy for Our Preemie : <https://PlatypusMedia.com/RichandCreamy>



 Pour toute information complémentaire, écrire à Hannah@PlatypusMedia.com

* Riche et crémeux pour notre préma
 4. Prematurity Awareness Month.

LES ENFANTS ET L'ALLAITEMENT

Merci de nous faire parvenir vos récits sur les enfants et l'allaitement, des citations, des expériences. Cela peut être quelque chose que votre enfant allaité a dit ou fait ; ou quelque chose qu'un enfant plus grand a fait pour promouvoir l'allaitement, ou même une histoire que vous avez vue ou lue, qui associe les enfants et l'allaitement.

19. De l'amour

Alice Ziring, États-Unis

Mon fils et ses enfants sont venus samedi. Lorsqu'ils sont partis, mon petit-fils âgé de trois ans est venu de lui-même vers moi, m'a fait un gros câlin, et m'a dit : "Je t'aime, Grandma ! Tu es la meilleure grand-mère que j'aie jamais vue !" Grands sourires... Alice

20. Les enfants sont extraordinaires

Theresa Kinzly, États-Unis

- Un jour, alors que notre petite fille était âgée d'à peu près trois ans, nous avons passé la journée à nous occuper d'elle pendant que notre fille et notre gendre étaient au travail. Nous l'avions bien prévenue que nous devrions rentrer chez nous dès que son papa et sa maman rentreraient du travail. Et quand ce moment est arrivé, mon mari a dit : «*Hannah, Mamie et Papi vont partir maintenant*». Hannah a regardé sa maman et lui a dit : «*But I wub dem so much!*» (Wub=love, dem=them) = Je les aime tellement !
- L'ami de ma fille, Jennifer, allaite encore son fils de quatre ans, Jonathan, lorsqu'il s'endort, mais rarement pendant la journée. Au début de l'été, Jennifer a décidé qu'il était grand temps de sevrer Jonathan la nuit aussi. Jennifer a expliqué à Jonathan que Daddy allait s'allonger près de lui au moment du coucher. Le lendemain, Jennifer a été surprise de découvrir à quel point elle se sentait mal à l'aise et engorgée. Lorsqu'elle a annoncé à Jonathan que finalement il fallait qu'il prenne le sein pour que Maman se sente mieux, il a ri et lui a répondu : «*C'est mon jour de CHANCE !*»

Theresa Kinzly

Peachtree City, Géorgie, États-Unis

21. La mémoire prodigieuse de Grayson

Melissa Vickers, États-Unis

J'avais entendu dire que les jeunes enfants se souviennent de tout et qu'ils ne développent pas de filtre mémoriel avant l'âge de deux ou trois ans. Nous en avons eu la preuve tout récemment à l'occasion de la visite de notre petit fils de trois ans, Grayson. L'un des passe-temps favoris de ce petit garçon très actif est de demander à son grand-père de l'emmener voir les tracteurs de son arrière-grand-père, et il lui a posé la question suivante : "est-ce que tu te rappelles de quand j'étais un tout petit garçon et que je me suis assis sur ce tracteur ?"

Un peu plus tard, alors que je berçais Oliver, son petit frère âgé de trois mois, Grayson m'a souri et m'a dit : "Je me rappelle de quand tu me berçais quand j'étais un bébé !"



Grayson sur le grand tracteur rouge.



Grayson sur le grand tracteur bleu.

La quantité de souvenirs et leur éloignement dans le temps n'a pas vraiment d'importance. Ce qui compte c'est qu'il se rappelle de bons moments de sa vie et qu'il les commente. J'aime à penser que l'allaitement permet d'avoir des souvenirs à la fois chaleureux et flous qui vont durer dans le temps. Ça ne sera peut-être pas des images précises, mais plutôt une sensation que le monde est bon. Quel don nous offrons à nos enfants à travers ce geste d'amour !

Commentaire des éditrices : *Les mots d'enfants ci-dessus sont cités avec la permission de leurs mamans.*

SOUTIEN A L'ALLAITEMENT PAR LES GRANDS-PARENTS

Si vous êtes une grand-mère, un grand-père ou une personne âgée, merci de nous envoyer vos récits sur la manière dont vous avez soutenu les mères et leurs bébés. Vous pouvez également nous raconter comment vous avez été soutenue par vos grands-parents ou par une autre personne âgée. Les grand-mères racontent comment elles ont soutenu leur famille à l'arrivée d'un nouveau bébé.

22. Soutenir ma fille dans son allaitement

Radha Holla Bhar, Inde

Ma fille, qui est âgée de 33 ans, a eu un bébé né par césarienne. Mon frère, médecin néonatalogiste, devait être présent au moment de la naissance pour favoriser une initiation de l'allaitement dans la première heure, mais il a été malheureusement frappé par la grippe H1N1 et n'a pu être présent pendant l'opération. Donc le bébé a été amené à la nurserie, sans ma permission, ni celle de son père, et on lui a donné un biberon. En argumentant beaucoup avec le personnel et leur mettant vraiment la pression, nous avons réussi au bout de trois heures, à ce qu'ils amènent le bébé à ma fille dans sa chambre. Je l'ai installé tout à côté de son lit, allant à l'encontre des souhaits du personnel hospitalier, et puis je lui ai mis son bébé au sein. Au bout d'environ 15 minutes, le bébé a réussi à prendre l'aréole dans sa bouche et s'est mis à téter. Je me suis assurée qu'ils la laissent allonger son bébé tout contre elle, en peau à peau, même s'il a fallu batailler à plusieurs reprises pour obtenir ce résultat. À chaque réveil, il tétait un petit peu. Les médecins et les infirmières tenaient absolument à lui donner des compléments, mais je ne les ai pas laissés faire, puisque le bébé faisait suffisamment pipi. Ça a duré trois jours, après quoi elle a pu sortir de l'hôpital.

Mais la vraie bataille a eu lieu au moment de la reprise du travail pour ma fille, quand son bébé a eu trois mois. Bien que le père de son bébé et moi-même nous soyons préoccupés de tous ses besoins en dehors de l'allaitement, ainsi que du ménage, maintenir un allaitement exclusif s'est révélé difficile. Ma fille a testé plusieurs marques de tire-lait, mais aucun n'était confortable. Elle a fini par en trouver un qui lui faisait moins mal que les autres. Au début, elle ne tirait qu'un tout petit peu de lait, elle ne pouvait donc travailler que quelques heures chaque jour. Au bout de quelque temps, alors que les quantités de lait tiré augmentaient, elle a dû commencer à travailler sur des périodes plus longues, ce qui impliquait aussi que son temps de trajet augmentait aussi, à cause des embouteillages à l'heure de pointe. Un trajet vers son travail prenait au mieux 20 minutes, mais souvent plus d'une demi-heure. Mais le bébé avait besoin d'être nourri au lait maternel plusieurs fois dans la journée.

Tirer son lait sur son lieu de travail s'est révélé vraiment compliqué, parce qu'il n'y avait pas de lieu pour ça, hormis les toilettes, où elle devait s'asseoir sur la cuvette pour tirer son lait. Les conditions d'hygiène étaient déplorables, parce que les toilettes étaient souvent dégoûtantes. D'autant que c'était les seules toilettes pour une soixantaine de personnes, et du fait qu'elles étaient très demandées, il y avait des personnes qui lui en voulaient de s'enfermer ainsi pendant au moins une demi-heure, et ce au moins deux fois par jour. Cette situation lui a mis beaucoup de pression mentalement, et graduellement, vers le quatrième mois, elle n'arrivait plus du tout à tirer son lait sur son lieu de travail. J'ai quand même suggéré qu'elle voie une consultante en lactation, mais elle avait le sentiment que tant que la situation au bureau ne s'améliorerait pas, on ne pourrait pas y faire grand-chose. Son bébé a continué

à téter les matins et pendant les nuits, chaque fois qu'il le voulait. Même si nous lui donnions pendant la journée le lait tiré le matin, il n'y en avait pas assez, et nous avons dû le compléter au moins deux fois par jour. J'ai trouvé que c'était vraiment difficile et chronophage de le nourrir à la tasse et à la petite cuiller, et je suis rapidement passée au biberon. J'étais inquiète qu'il fasse une confusion sein-tétine, mais heureusement, elle n'a pas eu lieu.

Vers le milieu du 5^e mois, son bébé se tenait assis en étant soutenu, et il nous regardait manger et tendait la main pour saisir des aliments. Nous avons considéré que ces signes montraient qu'il était prêt pour des semi-solides. Bien que l'allaitement exclusif soit recommandé pendant six mois, il prenait déjà des compléments. Donc, vers la fin du 5^e mois, j'ai essayé les semi-solides. Il semblait se régaler et j'ai remarqué qu'il avait augmenté sa consommation de lait maternel, puisqu'il passait plus de temps au sein quand il tétait. À six mois, en plus du lait maternel, il mangeait du porridge à base de riz, et le jaune d'un œuf à la coque.

Il a continué à téter pendant un an, après quoi il s'est sevré.

Ma fille va émigrer et elle a planifié un deuxième bébé peu après s'être installée. Elle a décidé que cette fois-ci elle allaiterait exclusivement pendant six mois et qu'elle poursuivrait l'allaitement au moins pendant deux ans. Si Mère Nature le permet !

Radha Holla Bhar, Inde

ALLAITEMENT MATERNEL, VIH ET SIDA

23. Le traitement contre le VIH pour les mères allaitantes peut quasiment éliminer le risque de transmission aux bébés

D'après les résultats d'une étude clinique conduite en Afrique sub-Saharienne et en Inde, pour les mères séropositives dont le système immunitaire fonctionne bien, le fait de prendre une trithérapie antirétrovirale pendant l'allaitement élimine quasiment totalement la transmission du VIH via le lait maternel à leurs nouveau-nés.

Pour lire l'intégralité de l'article en anglais, cliquer ici :

<https://www.nih.gov/news-events/news-releases/hiv-therapy-breastfeeding-mothers-can-virtually-eliminate-transmission-babies>

SITES WEB ET ANNONCES

24. Faites un tour sur les sites suivants

Les taux d'allaitement continuent à grimper aux États-Unis :

<http://www.cdc.gov/breastfeeding/data/breastfeeding-report-card-2016.html>

Les données montrent qu'en dépit de l'augmentation continue des taux d'allaitement, de nombreuses mères ne suivent pas les recommandations de la poursuite d'un allaitement exclusif. Des taux de poursuite de l'allaitement en diminution suggèrent que de nombreuses mères manquent de soutien dans leur allaitement. L'aide aux mères pour atteindre leurs objectifs en matière d'allaitement peut être améliorée grâce à un soutien actif de la part de leurs familles, de leurs amies, de leurs communautés, de leurs médecins traitants, des décideurs en matière de santé, des employeurs et des décideurs politiques.

Voilà un extrait édité de “*I Contain Multitudes: The Microbes Within Us and a Grand View of Life*,” publié le 9 août par Ecco, qui fait partie de HarperCollins Publishers. <http://www.newyorker.com/tech/elements/breast-feeding-the-microbiome> by Ed Yong

<http://www.env-health.org/news/members-news/article/ibfan-report-on-carbon-footprint?platform=hootsuite>

<http://ibfan.org/docs/Carbon-Footprints-Due-to-Milk-Formula.pdf>

Ngozi Doreen D. Tibbs s’active à transformer ce qui était un faible taux d’allaitement parmi les Afro-Américaines en un mouvement qui mêle fierté, un certain sens de l’histoire et de la communauté et surtout des vies plus saines. C’est la co-fondatrice de l’association à but non lucratif Pittsburgh Black Breastfeeding Circle.

<http://www.post-gazette.com/news/health/2016/05/10/Breast-feeding-teacher-encourages-African-American-women/stories/201605100006>

Allaitement et croissance pendant la prime enfance dans un contexte de soutien à l’allaitement intensif via le programme des mamans relais du PraLLL dans deux communautés au Bangladesh par Rukhsana Haider et Kuntal Kumar Saha.

<http://internationalbreastfeedingjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13006-016-0077-6>

À Nairobi, au Kenya, la correspondante de la BBC, Angela Ngendo, nous parle d’une loi et elle explique que celle-ci n’est pas reliée à la stigmatisation de l’allaitement, puisque l’allaitement dans l’espace public est considéré comme normal.

Notre correspondante ajoute qu’il s’agit plutôt de faire en sorte que les entreprises fournissent aux mères qui travaillent un environnement propice.

<http://www.bbc.com/news/world-africa-35925118>

<http://aliveandthrive.org/resources/advocacy-briefs-cost-of-not-breastfeeding/>

<http://www.nancymohrbacher.com/articles/2015/8/21/what-does-it-mean-to-use-your-breast-as-a-pacifier>

La photographe Tara Ruby présente des photos de mères allaitant en uniforme sur leur lieu de travail :

http://www.huffingtonpost.com/entry/working-moms-breastfeed-in-uniform-in-stunning-photos_us_57156018e4b0018f9cbae4ed

Allaiter pendant sa grossesse et coallaïter : est-ce sûr ? Recherches récentes d’Hilary Flower, PhD, États-Unis :

<http://breastfeedingtoday-llli.org/breastfeeding-during-pregnancy-and-tandem-nursing-is-it-safe-recent-research/>

Souscrivez à Breastfeeding Daily-News, des recherches, des preuves, des ressources, des astuces, des informations pratiques, des opinions qui suscitent la réflexion sur la protection, la promotion et le soutien à l’allaitement :

<http://breastfeedingdaily.org/>

L’état du monde en 2016 pour les enfants : équité pour chaque enfant ! http://www.unicef.org/publications/files/UNICEF_SOWC_2016.pdf

Allaitement : la dangereuse obsession de l’espacement des tétées : <https://blogs.unicef.org.uk/2016/08/01/infant-feeding-interval/>

Un nouveau rapport mondial de l’UNICEF, *Dès la première heure de vie : défendre une alimentation meilleure pour les nourrissons et les jeunes enfants partout dans le monde*, nous livre une mise à jour du statut global des pratiques d’alimentation des nourrissons et des jeunes enfants, et met en avant des recommandations pour les améliorer :

<https://data.unicef.org/resources/first-hour-life-new-report-breastfeeding-practices/>

25. Évènements passés & futurs

Du 1^{er} septembre au 1^{er} novembre 2016 : Conférence en ligne iLactation. Allaitement : passion et biologie ; organisé par iLactation et l'association européenne des lactariums (EMBA). Pour des informations complémentaires, cliquer ici : <http://www.ilactation.com/>

Du 11 octobre au 6 décembre 2016 : Conférence périnatale en ligne de GOLD : formation continue en ligne pour les professionnels de la santé périnatale. Cliquer ici pour plus d'informations : www.GOLDPerinatal.com

Du 2 au 5 octobre 2016 : Forum mondial des partenaires de WABA, Penang, Malaisie

Du 13 au 16 octobre 2016 : 21^e Rencontre annuelle internationale de l'Academy of Breastfeeding Medicine, Washington DC, États-Unis. La rencontre de cette année va accueillir la 11^e conférence annuelle des fondateurs animée par Cesar G. Victora, médecin, PhD, cette conférence sera intitulée : *Recherche sur l'allaitement à Pelotas, Brésil. Comment la science peut-elle influencer les politiques mondiales ?*

Du 11 au 14 décembre 2016 : 2^e Conférence mondiale sur l'allaitement, *Allaitement : investissons dans la création d'un environnement propice aux mères et aux bébés*, Johannesburg, Afrique du Sud : <http://worldbreastfeedingconference.org/home.html>

Du 26 février au 11 mars 2017 : Septième cours de défense et de pratique de l'allaitement, organisé par WABA et l'Infant Feeding Consortium, Penang, Malaisie. Pour plus d'informations, cliquer ici : <http://waba.org.my/bap/>

Du 22 au 24 mars 2017 : Conférence internationale sur allaitement et féminisme, *l'allaitement comme justice sociale : passer de la conversation cruciale à l'action inspirée*, au Sheraton Hôtel, Chapel Hill, Caroline du Nord, États-Unis. Pour des informations complémentaires, cliquer ici : <http://breastfeedingandfeminism.org/>

Du 22 au 23 avril 2017 : 14^e Conférence annuelle, Santé mondiale et innovation, Yale University, New Haven, Connecticut, États-Unis : <http://www.uniteforsight.org/conference/>

26. Hommage à Audrey Naylor et Miriam Labbok

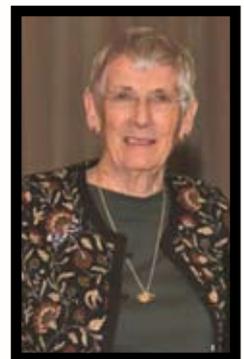
En mémoire d'Audrey Naylor, médecin titulaire d'un Masters en santé publique, reconnue par l'Académie Américaine de Pédiatrie comme FAAP⁵ : WABA et l'Academy of Breastfeeding Medicine

WABA est extrêmement triste de la disparition de Dr Audrey Naylor, enseignante et pionnière.

Dr Audrey pensait que l'allaitement était une "physiologie sensible". "Quand les choses ne se passent pas bien, et que la mère est angoissée, inquiète et fatiguée, la physiologie fonctionne moins bien. C'est en général à ce moment que quelqu'un donne un biberon au bébé".

C'est pour relever ce défi de la "physiologie sensible", qu'Audrey a consacré sa vie à aider les mères à surmonter l'angoisse, l'inquiétude et la fatigue, qui peuvent constituer des barrières à l'allaitement. Le monde est meilleur grâce au travail et à la vie d'Audrey Naylor et grâce aux nombreuses personnes qui se sont engagées sur la même voie qu'elle.

Nous partageons notre tristesse avec tous ceux qui la connaissaient et qui l'aimaient.



Pour aller plus loin, cliquer ici : <http://waba.org.my/dr-audrey-naylor-visionary-physician-and-teacher/>

5. *Fellow of the American Academy of Pediatrics* : la reconnaissance de l'engagement d'Audrey Naylor à continuer à se former et à défendre les enfants tout au long de sa vie

 L'Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) fait part du décès d'Audrey J. Naylor, médecin titulaire d'un Masters en santé publique, qui s'est éteinte le 23 juin 2016. C'était l'une des sept fondatrices d'origine de l'Academy of Breastfeeding Medicine en 1993, elle fait aussi partie du comité d'administration et en a été la présidente en 2000-2001. Elle a été présidente directrice générale de Wellstart International à Shelburne, dans le Vermont aux États-Unis et professeur agrégé de médecine clinique au Département de pédiatrie de l'Université du Vermont. Dr Naylor a travaillé sans relâche pour promouvoir les bénéfices de l'allaitement autour du monde grâce à son militantisme, ses recherches et ses publications influentes, y compris *The Ten Steps: Ten Keys to Breastfeeding Success*.

Les brèves en médecine de l'allaitement, sous la lumière des projecteurs, 1^{er} juillet 2016.

Hommage à Miriam Harriet Labbok, médecin, titulaire d'un Masters en santé publique, consultante en lactation IBCLC : WABA

WABA est extrêmement triste de la disparition Miriam Labbok, qui faisait partie de la famille WABA et qui était très aimée. Miriam a fait longtemps partie du comité directeur, elle s'est éteinte le 13 août 2016, entourée de ceux qu'elle aimait. Bien que le monde de l'allaitement ait perdu une avocate passionnée, un mentor et une universitaire, son travail va continuer à vivre à travers nous, ses amis, ses collègues et ses nombreux filleuls à travers le monde, de jeunes défenseurs de l'allaitement à qui elle a transmis ses connaissances et qu'elle a inspirés.

La passion de Miriam pour la santé publique et son engagement pour la santé maternelle et infantile a permis de construire des communautés en meilleure santé à travers le monde.



Pour aller plus loin, cliquer ici : <http://waba.org.my/miriam-harriet-labbok-md-mph-ibclc-in-memoriam/>

LES INFORMATIONS DU BULLETIN

27. Proposer des articles pour le prochain numéro

Nous recevons avec joie des articles intéressants pour ce bulletin qui peuvent traiter d'actions menées, d'un travail particulier réalisé, de recherches ou de projets proposés dans différentes perspectives en provenance de différentes parties du monde, qui ont permis de soutenir les mères dans leur allaitement et leur maternage. Nous recherchons des articles qui soutiennent l'Initiative mondiale de soutien aux mères (GIMS)⁶ pour l'allaitement, et qui traitent du soutien aux pères, aux grands-parents, aux enfants.

Les conditions pour nous proposer un article :

- Jusqu'à 250 mots maximum
- Nom, civilité, adresse et courriel de l'auteur
- Affiliation
- Brève Biographie (5 à 10 lignes)
- Site internet (s'il existe)

Merci d'être précis en mentionnant les détails lorsque c'est nécessaire : noms des lieux, des personnes, et dates exactes.

6. Global Initiative for Mother Support.

S'il y a beaucoup d'informations, merci de faire parvenir un résumé de 250 mots ou moins, de mentionner l'adresse d'un site internet ou un lien pour que les lecteurs puissent accéder à l'article ou au compte-rendu complet.

28. Comment s'abonner/ se désabonner du Bulletin

Merci de partager ce bulletin avec vos proches ou vos collègues. S'ils souhaitent recevoir eux aussi le bulletin, ils peuvent écrire à gims_gifs@yahoo.com et préciser la langue dans laquelle ils souhaitent recevoir ce bulletin (anglais, espagnol, français, portugais).

Pour plus d'informations, écrire à Pushpa Panadam pushpapanadam@yahoo.com et Rebecca Magalhães beckyann1939@yahoo.com

Soutenir l'allaitement : soutenir le e-bulletin pour le soutien à l'allaitement maternel de l'Alliance Mondiale pour l'Allaitement (WABA)

Le premier numéro du Bulletin du GSM a été publié au dernier trimestre de l'année 2003 et nous entrons dans la quatorzième année de sa parution. Les 8 premiers numéros du bulletin ont été publiés en 3 langues : anglais, espagnol et français. La version portugaise est apparue pour la première fois pour le Vol. 3 No 4 en 2005. Le bulletin en versions arabe et chinoise est paru pour la première fois en 2011, c'était le volume 9, n°1.

Ce bulletin est un moyen de communication qui touche les mères qui allaitent, les mères, les organisations de soutien, qui partagent récits et informations. Il nous aide toutes et tous, nous qui travaillons pour l'allaitement, à nous sentir soutenus et appréciés pour ce que nous faisons, et à améliorer notre manière d'aider les mères, les pères, les familles et les populations autour de l'allaitement.

Pourtant, notre bulletin a besoin aussi de soutien. Vous pouvez aider en diffusant chaque numéro et en nous faisant savoir :

1. Combien de personnes le reçoivent directement des rédactrices
2. Combien de personnes le téléchargent sur le site de WABA
3. Combien de personnes le reçoivent par votre intermédiaire, vous qui êtes abonné
4. Combien de personnes lisent ce bulletin dans sa version papier grâce à votre organisation s'il n'y a pas d'accès facile à Internet.

Les opinions et informations exprimées dans les articles de ce numéro ne reflètent pas nécessairement les idées et la politique de WABA, du Bulletin pour le soutien à l'allaitement maternel ou de ses rédactrices. Pour plus d'information, ou pour une discussion précise, merci de contacter directement les auteurs par mail.



L'Alliance Mondiale pour l'Allaitement (WABA) est un réseau international d'individus et d'organisations qui se préoccupent de la protection, de la promotion et du soutien à l'allaitement à l'échelle mondiale dans l'esprit de la Déclaration d'Innocenti, des Dix Liens Pour Nourrir Le Futur (Ten Links for Nurturing the Future) et de la Stratégie Mondiale de l'OMS/UNICEF sur l'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants. Les partenaires privilégiés de WABA sont le Réseau International des Groupes d'Action pour l'Alimentation Infantile (IBFAN) La Leche League International (LLLI) l'Association Internationale des Consultants en Lactation (ILCA) Wellstart International et l'Académie de Médecine pour l'Allaitement Maternel (ABM). WABA a le statut de conseiller auprès de l'UNICEF, le statut d'ONG et de conseiller privilégié auprès du Conseil Économique et Social des Nations Unies (CESNU).

WABA, PO Box 1200, 10850 Penang, Malaisie • T : 604-658 4816 • F : 604-657 2655 • W : www.waba.org.my

Merci de noter les changements de courriel de WABA suivants :

- Renseignements généraux : waba@waba.org.my
- Informations & questions : info@waba.org.my
- Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel : wbw@waba.org.my
- Site web: www.waba.org.my

Le GSM est l'un des sept groupes qui appuient le travail de l'Alliance Mondiale pour l'Allaitement (WABA)

“Toute personne qui fait quelque chose afin d’améliorer le monde pour faciliter l’allaitement pour les mères et les bébés rend un très grand service ! Même si c’est une toute petite chose, les petits ruisseaux font les grandes rivières...”

Ted Greiner, États-Unis, cité en 2008 dans le dossier de WABA pour la SMAM (Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel).

