



ALLAITER SON ENFANT

C'est :

Savoir se reposer si l'on est fatiguée (avant d'être épuisée)

Mettre bébé souvent au sein pour stimuler la lactation (valable en cas de baisse de lait : à faire toutes les 2-3 heures, chaque fois que le bébé demande ou au tire lait toutes les 2h, pendant 1 à 2 jours)

Boire suffisamment mais pas trop (eau, tisane, Rivella, peu de thé et café, peu de jus de fruit)

Manger de façon équilibrée, vous pouvez manger de tout en quantité modérée et peu épicé et observer les réactions de bébé, cependant attention aux flatulents à consommer en petite quantité 1cs (choux, poireaux, oignons, haricots de toutes sortes). Attention aux asperges qui donnent un goût au lait que bébé n'appréciera peut être pas.

Un bon produit homéopathique : Similasan « formation du lait maternel » 7 globules à chaque tétée.

En raison des nombreuses intolérances au lactose, il est recommandé de limiter le lait (3dl par jour)

GALACTOGENE (qui stimule la lactation)

- Anis, cumin, fenouil (à 50gr/litre d'eau bouillante, couvrir, laisser infuser 10 minutes, prendre une tasse après les repas)
- Aneth, basilic, bourrache, galéga (le « Galactogil » en contient)
- Ortie, verveine, camomille (à boire en tisane, varier ou mélanger les plantes)
- Le café à base de céréales (ex. Bambou) favorise la lactation et ne contient pas de caféine
- Lentilles cuites (au bouillon, avec des petits morceaux de carottes)
- Carottes, fenouil, chicorée
- Dattes, amandes, noisettes, fruits secs enrichissent le lait maternel
- Orge, millet (à faire comme un risotto)
- Curry (en forte quantité, peut donner des coliques)
- Malt (ex : Ovomaltine et tout ses dérivés)
- Levure de bière
- Les produits laitiers (pour autant que bébé ne fasse pas de coliques). Mais attention aux intolérances au lactose.

GALACTOFUGE (qui freine la lactation)

- Le stress et la fatigue, médicaments (contraceptif, antibiotique, ...)
- Alimentation insuffisante et irrégulière
- Menthe, persil, sauge, cerfeuil (en tisane ou dans la cuisine, mais en très grande quantité. Quelques brins de persil dans une salade n'aura aucun effet)
- Jus de carottes pris à jeun

CONTRE LES CREVASSES :

- 1 goutte de lait maternel sur le mamelon, à laisser sécher en fin de tétée
- Bien positionner son bébé : Oreille, épaule, hanche sur une ligne, toute l'aréole doit être dans la bouche, lèvre inférieure repliée en dehors. Varier les positions (berceuse, contre berceuse et couchée sur le coté). Informations supplémentaires à demander auprès des sages femmes indépendantes ou des infirmières de la petite enfance de votre région
- Crème d'abricot Phytopharma ou Déesse
- Castor Equi de Dolisos
- Coque d'argent à acheter au magasin « terre et mère » à Nyon ou dans les cabinets de sages femmes.

CONTRE LES ENGORGEMENTS :

- Après le sein, videz à la main sous la douche chaude ce que le bébé laisse. Attention le tire lait stimule la lactation et aggrave l'engorgement
- Feuille de choux congelés dont on aura retiré la tige.
- Consultez un médecin ou une sage femme en cas de fièvre.