



# Lettre d'Info

Juillet 2011 n°21



**Edito :** Bonnes vacances à tous, et à la rentrée !

## Calendrier

Rencontres à Donchery  
de 14h00 à 16h00  
gratuites et ouvertes à tous!

**PAS** de rencontres pendant  
les deux mois de vacances

**Reprise : Jeudi 8 Septembre 2011:**  
« Allaitement au quotidien »

## Course nocturne

Le jogging de nuit qui a eu lieu à Hannogne Saint Martin le 17 Juin dernier a été un succès. Les 53 participants (+Isabelle) ont beaucoup apprécié de courir dans des conditions si originales, exception faite des moustiques attirés par la lumière des lampes frontales. La plupart nous ont dit : « à l'année prochaine ! ». C'est pourquoi nous envisageons de reconduire cet événement d'ici un an, en laissant la prochaine fois la part belle aux marcheurs.

## Signaux d'alarme

Comment savoir lorsqu'on allaite pour la première fois, que tout se passe bien ? Quelques repères parmi d'autres...

Du côté du bébé : la prise de poids est un signe clinique couramment utilisé pour vérifier qu'un bébé reçoit tout le lait de sa maman. Mais il ne suffit pas à lui seul. Regardez et observez. Les couches de votre bébé sont-elles souillées ? Votre bébé alterne-t-il les phases d'éveil actif et de sommeil ?

Du côté de la maman, la sensibilité douloureuse de la première semaine doit disparaître. Toute douleur lors des tétées ou en dehors des tétées, doit faire rechercher une cause et être traitée.

Du côté du transfert du lait : la maman peut avoir beaucoup de lait, mais que celui-ci ne parvienne pas au bébé. La tétée du bébé doit être efficace : la maman entend et voit le bébé déglutir, ressent un ou plusieurs réflexes d'éjection.



## Pique-Nique familial

Suite à des conditions météo douteuses, Ardennes Allaitement a annulé le pique-nique du 25 Juin. Malgré cela, quelques familles courageuses se sont retrouvées au milieu des flaques, dans une ambiance très conviviale. Les présents ont eu l'occasion de découvrir l'affiche sur les idées reçues, tout droit sortie de l'imprimerie. Les photos sont en ligne.



## L'autre visage d'Ardennes Allaitement



## Le saviez-vous?

L'eau sucrée donnée en complément à un bébé allaité est l'une des principales raisons d'hospitalisation pour diarrhée des bébés allaités. Lorsqu'il fait chaud, que votre bébé a soif, remettez-le au sein.

## Carnet rose

Ilan est né le 29 Mai 2011  
Lola est née le 8 Juin 2011  
Timothée est né le 20 Juin 2011

