



# Lettre d'Info

Juin 2010 n° 9



## Edito

Fin Juin aura lieu la seconde édition du pique-nique Ardennes Allaitement. Ce grand rassemblement permet de réunir dans une ambiance conviviale non seulement des mamans et des bébés, mais toute une famille. L'allaitement est plus qu'une relation mère-enfant, c'est une histoire familiale. Et en dehors des soucis ponctuels, qui sont la première source d'appels sur la ligne téléphonique de l'association, l'allaitement se vit au quotidien et il est agréable de partager ensemble tous ces moments qui vont bien.

## Le sommeil partagé.

*Qu'est ce que c'est ?* C'est le fait de dormir à proximité de son enfant. La forme la plus connue et certainement la plus taboue dans notre société est celle où l'enfant partage le lit de ses parents. Mais on parle aussi de sommeil partagé lorsque l'enfant est sur un matelas par terre ou dans un petit lit à côté du lit des parents, ou lorsque l'enfant est dans un lit accroché au lit parental (lit cododo).

*Pourquoi parler du sommeil partagé ?* Parce que les mamans qui allaitent, particulièrement au tout début, se retrouvent souvent confrontées à cette pratique. L'allaitement favorise l'endormissement de la maman, au cours de la tétée grâce à l'action de la prolactine. Par conséquent, une maman s'endort facilement avec son bébé au sein lors des tétées nocturnes. Plutôt que de nier cet état de fait, il est préférable d'être informé pour pouvoir dormir ensemble en toute sécurité.

*Combien de temps cela dure-t-il ?* Cela dépend des enfants, des parents. Comme pour l'allaitement, le sommeil peut être partagé tant que cela convient aux parents et aux enfants. Et les modalités peuvent varier. Selon l'âge de l'enfant. Selon le moment dans la nuit.

*Dans quelles conditions ?* Partager un lit nécessite des précautions (voir en détail [le guide l'UNICEF](#) : partager un lit avec votre bébé). Le partage du lit est à proscrire en particulier si l'un des parents est fumeur, a consommé de l'alcool, de la drogue, ou des médicaments pouvant diminuer sa vigilance, ou encore si l'adulte est extrêmement et anormalement fatigué.

Dans tous les cas, si le sommeil partagé est une pratique qui peut faciliter à un moment donné, le sommeil des parents, et des enfants, il n'est en aucun cas obligatoire ni la solution miracle aux réveils nocturnes de certains enfants.

## Calendrier

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

**Judi 3 Juin 2010**: « les nuits ».

**Judi 1er Juillet 2010**: « les accessoires d'allaitement ».

Autres rendez-vous

**Judi 17 Juin 2010** : goûter-rencontre à **Fumay**, (centre social), de 9:00 à 11:00

**Dimanche 27 Juin 2010** : pique-nique de l'association au parc du Bannet à **Givonne**.

## Mots d'enfants

Julie, 4 ans et demi, regarde sa grande sœur, jeune adolescente en pleine transformation.

« J'ai tout compris... Si tu as des gros seins, c'est parce que tu as bu beaucoup de lait de maman quand tu étais petite ! »

## Brève

Le lait maternel a des propriétés cicatrisantes. Une récente étude a entre autre démontré que des applications sur l'érythème fessier des nourrissons donnait d'aussi bons résultats que des crèmes du commerce. Simple, économique, efficace!

## Démonstration de portage

C'est sous un ciel plutôt clément, malgré quelques averses, qu'Ardennes Allaitement et Planète parents ont présenté le portage en écharpe samedi 29 Mai, Place Ducale, à Charleville. La manifestation a rencontré un franc succès. Les passants ont été nombreux à s'arrêter, certains par curiosité et par hasard, d'autres venus spécialement pour nous rencontrer. C'est dans une ambiance agréable et détendue que les uns se sont essayés



au portage, tandis que d'autres demandaient des détails sur tel ou tel nœud. Les animatrices d'Ardennes Allaitement ont par ailleurs pu répondre individuellement aux questions et témoignages sur l'allaitement. Forte de cette réussite, Ardennes Allaitement proposera une nouvelle rencontre cet automne, lors de la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel (SMAM 2010).