



Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens  
Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel  
Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno

Info Mars 2015 [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)

Chère lectrice, cher lecteur,

Ce courrier, que vous recevez quatre fois par an, vous présente des informations sur les activités de notre fondation et sur les actualités du domaine de l'allaitement maternel.

## Bande dessinée « Nouveaux horizons »

### Une aide pour s'adapter à la vie avec bébé

Pour les parents, la naissance d'un enfant marque souvent le départ pour un voyage avec de nombreuses surprises et incertitudes – surtout s'il s'agit de la première fois. La bande dessinée « Nouveaux horizons » décrit le parcours des jeunes parents Louise et Tom de la naissance de leur petite fille Anne aux diverses phases du post-partum jusqu'au retour progressif à la normalité. Kati Rickenbach, illustratrice suisse qui a déjà remporté de nombreux prix, raconte ce voyage de manière sensible, en montrant toute la palette des situations typiques dans cette phase de vie extraordinaire avec tous ses moments de joie, de préoccupations et d'incertitudes. Accompagné d'une brochure rassemblant une multitude d'informations utiles sur l'allaitement et le post-partum, [« Nouveaux horizons »](#) offre non seulement une lecture divertissante mais aussi une aide précieuse pour s'adapter à la vie avec bébé.

### L'avis des lectrices

« Une référence pratique de qualité pour conseiller les mamans qui allaitent. »

Dr. med. Nicole Pellaud, présidente de la Société Suisse de Pédiatrie

« Cette bande dessinée aborde le sujet de l'allaitement d'une manière unique et moderne. Hautement recommandable. »

Sabrina Ramsauer, présidente de l'Association suisse des consultantes en lactation IBCLC

« La source d'informations idéale pour la jeune famille. »

Dr. Franziska Krähenmann, gynécologue, consultante en lactation IBCLC, Hôpital universitaire de Zurich

« Tout ce qu'il faut savoir et maints conseils pratiques au sujet de l'allaitement sont présentés de manière compréhensible et amusante. »

Norina Wihler, présidente de La Leche League Suisse

« Une aide précieuse et amusante pour les mères qui allaitent et les jeunes pères. Racontée avec humour et sensibilité, l'histoire est instructive et proche de la vie quotidienne. »

Barbara Stocker Kalberer, sage-femme MSc, présidente de la Fédération suisse des sages-femmes

« Même pour une mère de trois enfants, cette bande dessinée est informative et passionnante. Les faits qu'elle présente correspondent exactement à la réalité. »

Yvonne Wolfer, mère de trois enfants

Sous une forme ludique et décontractée, cette bande dessinée présente des informations pertinentes sur l'allaitement maternel. Elle peut être utilisée en complément aux conseils en allaitement, et c'est également un très beau cadeau pour les futurs parents.

La bande dessinée est disponible depuis le **20 mars 2015** et peut être [commandée](#) au prix de CHF 31.–.

Les exemplaires qui ont déjà été commandés seront délivrés au plus vite.

## Etude nationale sur l'allaitement maternel

Au cours de l'année 2014, une étude sur le thème de l'alimentation des nourrissons et la santé au cours de la première année de vie (SWIFS : Swiss Infant Feeding Study) a été menée sur mandat de l'OFSP et de l'OSAV. C'est la troisième fois, après 1993 et 2003, qu'une telle analyse a été réalisée. Après le dépouillement des données, les résultats seront présentés vers la fin du mois de mars.

## Semaine mondiale de l'allaitement maternel 2015 (du 12 au 19 septembre)

Le thème que la WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) a choisi pour la semaine mondiale 2015 est :

« Breastfeeding and work – let's make it work ! »

Pour la Suisse, nous avons créé le slogan suivant :

Allaitement et travail – retroussons les manches !

Stillen und Arbeiten – machen wir es möglich !  
Allattare e lavorare – rendiamolo possibile !

Des cartes postales, des affiches et des post-it destinés aux activités liées à la semaine mondiale de l'allaitement maternel peuvent être commandés dès la mi-juin sur le site Internet de la fondation. Un certain nombre de ballons gonflables de l'année passée est également encore disponible (jusqu'à épuisement du stock). Les livraisons seront effectuées dès la mi-août.

## Colloque interdisciplinaire

Une date à retenir : l'après-midi du 28 août 2015, un colloque interdisciplinaire consacré au thème « Les composants du lait maternel » aura lieu à Berne. Il est prévu d'organiser ce colloque également en Suisse romande ; les travaux préparatifs sont en cours.

## Manque de lait pendant la période d'allaitement

Le plus souvent, un supposé manque de lait est attribué à des informations incorrectes, des idées erronées sur le comportement du nouveau-né ainsi qu'à l'absence de soutien spécialisé. Il existe pourtant des cas où des femmes produisent effectivement trop peu de lait pour nourrir suffisamment leur bébé.

Des informations à ce sujet se trouvent sur le site [« Manque de lait pendant la période d'allaitement »](#) de l'Institut européen pour l'allaitement maternel et la lactation.

(en allemand)

## Une nouvelle enquête

L'allaitement prépare l'enfant aux aliments solides, c'est ce que démontre une étude réalisée aux Etats-Unis.

Les chercheurs de la University of Carolina à Chapel Hill ont mené cette [étude](#) pour savoir comment l'alimentation durant les premiers mois de vie influe sur la faculté de l'enfant de maîtriser le passage aux aliments solides. Ils ont accompagné des mères et leurs enfants dès la troisième semaine de vie jusqu'à l'âge de quatorze mois et analysé le développement des bactéries dans l'intestin des bébés. Des différences significatives ont alors été trouvées entre les enfants exclusivement allaités et ceux qui recevaient des préparations pour nourrissons (en complément ou exclusivement). Dans l'intestin des enfants qui ne recevaient que du lait maternel les chercheurs ont trouvé 20 différents bactéries qui n'étaient pas présentes chez les autres. L'étude a ainsi démontré que l'allaitement exclusif est la manière optimale de préparer l'intestin au passage aux aliments solides.

## Carte du colostrum

Au moyen d'un fichier audio, auquel on peut accéder par le Smartphone via un code QR, les jeunes parents reçoivent des informations exhaustives sur le précieux colostrum et sont encouragés à le donner au bébé depuis le début.

L'auteure de la carte du colostrum a créé un site Internet qui informe sur le projet et sur lequel les personnes intéressées peuvent commander ces cartes : [www.kolostrumkarte.de](http://www.kolostrumkarte.de) (en allemand)

## Un nouveau projet de la fondation

La fondation va réaliser la traduction en français, allemand et italien d'un court-métrage de l'université de San Diego qui présente des informations pour les parents de prématurés.

## Du nouveau sur le site Internet de la fondation

Sous la rubrique « Actualités », vous trouvez désormais un [agenda](#) qui répertorie toutes les activités prévues dans les prochains mois. Vous êtes en train d'organiser une manifestation ? Alors envoyez le lien correspondant à [contact@stiftungstillen.ch](mailto:contact@stiftungstillen.ch).

## Allaitement et travail

La check-list pour les mères qui retournent au travail est désormais disponible en dix langues : [albanais](#), [allemand](#), [anglais](#), [espagnol](#), [français](#), [italien](#), [portugais](#), [serbe/croate](#), [tamoul](#), [turc](#).

## mamamap

Sur [mamamap.ch](http://mamamap.ch), vous trouvez désormais une carte indiquant tous les espaces allaitement publics.

Le répertoire comprend déjà plus de 800 lieux où les mères qui allaitent sont les bienvenues. Chaque jour, il est consulté par 50 personnes environ.

## Matériel d'information pour les migrantes

En fournissant des informations en plusieurs langues sur des questions de santé, [migesplus.ch](http://migesplus.ch) facilite l'accès aux prestations et contribue à améliorer la santé des migrants et migrantes.

### Matériel d'information

- Film de formation « Breast is best » sur [DVD](#)
- [Brochure d'allaitement](#) en dix langues
- [mamamap.ch](http://mamamap.ch), répertoire constamment actualisé et élargi de lieux d'allaitement publics
- Les [cartes de visite](#) de la fondation peuvent être commandées. Ces cartes sont destinées aux femmes enceintes ou allaitantes qui auront ainsi toujours à portée de main l'adresse du site Internet de la fondation. Là, elles trouveront entre autres des réponses aux questions les plus souvent posées ([FAQ](#)).

### Facebook

La fondation est également présente sur Facebook : <https://www.facebook.com/Stiftungstillen>

Meilleures salutations  
Christine Brennan, directrice

**Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel**  
**Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens**

Schwarztorstrasse 87, 3007 Berne

[www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch) / [www.stiftungstillen.ch](http://www.stiftungstillen.ch) / [www.allattare.ch](http://www.allattare.ch)

[www.mamamap.ch](http://www.mamamap.ch) / [www.facebook.com/Stiftungstillen](https://www.facebook.com/Stiftungstillen)

tél. 031 381 49 66, fax 031 381 49 67

[Cliquez ici](#) si vous ne désirez plus recevoir ce courrier ou pour modifier vos coordonnées.