

# Les clés pour réussir son allaitement maternel

**L'allaitement maternel est le meilleur moyen de préserver la santé de bébé et de lui apporter tous les nutriments dont il a besoin pour grandir et se développer sainement. En plus des bénéfices pour bébé, l'allaitement diminue le risque de cancer du sein et favorise la perte de poids après l'accouchement.**

Pratiquement toutes les mères peuvent allaiter, si elles ont des informations précises et le soutien de leurs familles comme du système de soins. Voici quelques conseils pour que l'allaitement se passe le mieux possible :

■ Mettez votre bébé au sein dès la naissance, cela facilite le lien entre maman et bébé en plus de favoriser son développement. De plus, le premier lait, le colostrum, est riche en vitamines, en protéines et en facteurs immunisants pour protéger votre bébé. L'estomac d'un nouveau-né étant très petit et ne peut contenir une grande quantité de lait, le premier lait est très concentré et couvre ses besoins.

■ Restez à l'écoute des signes de faim, comme quand il se lèche les lèvres ou porte ses mains à sa bouche, les pleurs étant un signe tardif de la faim. Aussi, ne comptez pas le nombre de tétées et leur durée, allaitez votre bébé à sa demande.

■ Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement en utilisant des oreillers pour vous appuyer et vous



mettre à l'aise si besoin.

■ Relaxe vos épaules et portez votre bébé à votre sein plutôt que votre sein à votre bébé.

■ Effleurez les lèvres du bébé pour qu'il ouvre très grand sa bouche.

■ Trouvez la bonne position dans laquelle vous et votre bébé êtes le plus à l'aise.

■ Mangez beaucoup de fibres et de céréales complètes, fruits et légumes frais, ainsi que des aliments riches en protéines, calcium et fer, la nutrition étant primordiale pour un bon allaitement.

■ Buvez beaucoup d'eau pour favoriser la lactation.

### Solution Magpharm : Santé Vie Lactation, offrez-lui le meilleur !

La tisane **Santé Vie Lactation** est une **sélection des meilleures plantes** pour **favoriser la montée et la production d'un flux régulier de lait**.

De qualité supérieure, **les plantes qui la composent sont issues de l'agriculture biologique**, garanties sans pesticides ni engrais chimiques, pour **une sécurité totale de la mère et l'enfant**.

### Phylait, le compagnon naturel de l'allaitement maternel

Le lait maternel est le plus beau cadeau qu'offre la nature à bébé. Phylait est un concept nutritif à base de plantes 100% naturelles à la fois tonique et régulateur de la lactation, pour accompagner maman dans cet acte merveilleux !

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

## Limonade de curcuma

Meilleur pour la dépression que le Prozac. Remontez-vous le moral avec cette limonade au curcuma. Le curcuma est une super racine avec de super pouvoirs. Il est rempli d'antioxydants, possède des propriétés anti-inflammatoires, est excellent pour la santé du cerveau, diminue le risque de maladie cardiaque, et comme mentionné s'est révélé capable de dissiper la dépression.

#### Pour 4 portions :

- 4 tasses d'eau filtrée ou d'eau gazeuse.
- 2 cuillères à soupe de curcuma fraîchement râpé ou de poudre de curcuma. (Pelez-le en maintenant une cuillère contre la racine, le côté convexe vers vous, et frottez légèrement la cuillère – la peau devrait se détacher facilement).
- 4 cuillères à soupe de miel ou de la Stevia si vous évitez le sucre.
- Le jus d'1 citron et demi.
- Facultatif: ajoutez le jus d'une orange sanguine.

#### Instructions :

Combinez tous les ingrédients dans un petit pichet, mélangez et servez avec une tranche de citron.

### SACHEZ QUE...

Le mot latin libido, popularisé par Freud, signifie désir. Il est employé de nos jours dans la langue courante pour désigner le désir sexuel. Des chercheurs sont parvenus à établir que la zone du cerveau qui gère le désir sexuel se situerait derrière l'œil gauche, au niveau de la zone frontale cérébrale. Une zone directement sous l'influence de l'hormone de la libido : la testostérone. Cette hormone est produite chez l'homme par les testicules, et chez la femme, en moindre quantité, par les ovaires.

### Pour lutter contre les allergies

Le vinaigre de cidre de pomme est réputé être efficace pour lutter contre la plupart des allergies quelle que soit l'origine. Prenez 1/2 litre d'eau y ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme, à boire tout au long de la journée. A renouveler sur

## Femmes enceintes, pensez à l'ortie

A une teneur très élevée en minéraux. Elle contient beaucoup de chlorophylle et elle nourrit les glandes surrénales et les reins. Elle aide à réduire le stress et est un tonique utérin puissant. Une fois enceinte, l'ortie est idéale pour obtenir suffisamment de nutriments pendant la grossesse et a une teneur élevée en vitamine K pour prévenir l'hémorragie.

plusieurs jours si les résultats sont tardifs.

### La pommade de jaunes d'œufs contre le psoriasis

Une manière inhabituelle mais efficace, qui implique l'utilisation d'œufs qui doivent être cuits durs, et ensuite prendre le jaune et l'écraser en bouillie. Lubrifiez avec les endroits touchés.

### Quand l'intestin va, tout va !

Douleurs articulaires, fatigue qui perdure, surpoids ? Interrogez-vous sur l'état de

votre... intestin ! Tant que les fermentations perdureront et que votre flore digestive ne sera pas assainie, n'espérez pas d'amélioration.

### Stopper une infection urinaire avec un oignon

Le lait et l'oignon forment une alliance parfaite pour combattre les bactéries responsables d'une infection urinaire. Verser du lait dans un récipient.

Couper 1 oignon en fines tranches et les plonger dans le lait pendant une heure. Boire la préparation à base de lait tout de suite.

### SAVIEZ-VOUS QUE...

Aucun progrès de la chirurgie n'aurait été possible sans la découverte, en 1844 par le médecin Claude Bernard, des effets neuromusculaires du curare, le fameux poison des Indiens d'Amazonie. Ils fabriquaient le curare à partir de certaines lianes, et ils en enduisaient les fléchettes qu'ils tiraient avec leur sarbacane, terrorisant les explorateurs.

Publicité

## Recette après laquelle vous vous réveillerez sans douleurs

Le citron est considéré à juste titre comme un super-aliment parce qu'il contient des vitamines C, A, B1, B6, du magnésium, des bioflavonoïdes, de la pectine, de l'acide folique, du phosphore, du calcium et du potassium. Vous pouvez utiliser ce fruit pour divers objectifs, y compris guérir vos articulations douloureuses des bras et des jambes.

Mettez les écorces de deux citrons dans un flacon et remplissez-le d'huile (olive, amande douce). Refermez le flacon et laissez reposer pendant deux semaines. Quand le remède est prêt, mettez un peu du mélange huileux sur une gaze et placez-la sur la partie atteinte. Mettez un morceau de plastique sur la gaze et une écharpe en laine sur le plastique. Effectuez cette opération le soir car le meilleur moyen de guérir vos articulations est de laisser ce revêtement agir toute la nuit.