

Newsletter N°3 - Automne 2013

Dans le cadre de la SMAM (semaine mondiale pour l'allaitement maternel) du 14 au 21 septembre 2013, nous avons consacré notre newsletter automnale à ce thème. ✂

La composition du lait humain comprend une bonne répartition de vitamines et d'oligoéléments nécessaires au bon développement de l'enfant. Les bénéfices de l'allaitement maternel sont nombreux pour la santé et le moral du tan-

dem mère/enfant. L'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.) recommande un allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois de l'enfant et de compléter son alimentation par un régime approprié, si possible, jusqu'à ses deux ans

révolus. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement. Mais les questions aussi sont nombreuses ! Comment bien se nourrir quand on allaite ? Comment positionner bébé ? Comment savoir si bébé a assez tété ? Comment concilier allaitement et travail ? De nombreuses professionnelles soutiennent les mamans dans le choix d'allaitement.

Nos membres

Michelle Walz, canadienne et mère d'un garçon de 6 ans, est la fondatrice de expatparent.ch, un réseau et une ressource pour les parents expatriés de langue anglaise.

Michelle est arrivée en Suisse à la fin 2008, après avoir vécu ou travaillé dans plus de 10 pays. Depuis son arrivée, elle s'est consacrée au soutien des parents en développant son réseau (qui fêtera ses 5 ans en avril 2014) et en suivant des formations afin d'offrir aux parents une ressource globale autour de la parentalité.

Elle allie les fonctions de consultante en allaitement, doula, accompagnante à la famille. Elle donne également des cours de

préparation à la naissance et à la parentalité. Pour continuer à développer les ressources qu'elle offre, le projet actuel de Michelle est de se former auprès de Stillbirthday.com, pour apprendre à mieux accompagner les familles qui subissent un deuil.

Depuis 2010, Michelle est aussi une animatrice et consultante en allaitement bénévole auprès de La Leche League (LLL), organisation internationale non confessionnelle, non-sectaire, apolitique et à but non lucratif qui donne des informations et des encouragements, principalement grâce à un soutien personnel, à toutes les mères qui veulent allaiter leurs bébés.

Forte de toutes ces expériences, Michelle collabore avec Formation Doula Suisse Romande et anime le module sur

l'allaitement, les nouveau-nés et la période postnatale.

Membre de l'association Co-Naître depuis 2010 elle œuvre au sein du Comité depuis 2 ans ✂



Les événements

| Tentes rouges | ateliers de récupération post césarienne | Divers |
|---------------------|---|--|
| 5 novembre - Genève | 28 septembre - 10h00 - 12h00 <i>Autour de la césarienne</i> | 29 septembre 2013 Co-Naître, Assemblée générale Brunch et présentation des professionnels. |
| 3 Décembre - Genève | 28 septembre - 13h00 - 15h00 <i>Renforcement musculaire, bas du dos, ventre et périnée</i> | 13 Novembre 2013 «L'arbre et le nid» Projection à fonction Cinéma |
| 4 février- Lausanne | 28 septembre - 15h30 - 17h30 <i>Et la tête, alouette?</i> | |



La Leche League

La Leche League (LLL) (Leche se prononce /lé tché/ et signifie le lait en espagnol, et League se prononce /ligue/, littéralement la ligue du lait) est une organisation à but non lucratif, fondée en 1956 aux Etats-Unis, 1973 en Suisse, pour soutenir et donner des informations aux mamans qui veulent allaiter leurs bébés.

Neutre sur le plan politique, économique et religieux, LLL Suisse, avec ses animatrices bénévoles (formées en allaitement, en soutien parental et en communication) propose un accompagnement individuel de mère à mère et de l'échange d'expériences autour de l'allaitement et le maternage.

Les animatrices répondent aux appels, de chez elles et, sans frais, animent des

réunions, Elles mettent à disposition de la documentation et des livres, afin d'offrir aux familles l'opportunité de trouver leurs propres pistes et de réussir leur propre allaitement, sans jugement. Elles organisent aussi d'autres événements, par exemple des journées de soutien et des grandes tétées, parfois durant la Semaine Mondiale de L'allaitement Maternel (www.allaiter.ch)

Sur la région suisse-romande et en France voisine, il y a des réunions à Genève et dans le canton de Vaud, en Haute-Savoie, et en Valais. Les animatrices de la région parlent français, anglais, allemand et/ou italien. En Suisse, il y a aussi des animatrices parlant d'autres langues, notamment l'espagnol et le néerlandais. Les mamans peuvent appeler n'importe quelle animatrice pour des renseignements.

L'association du mois



Retrouvez, des conseils, les animatrices de votre région et plein d'infos sur :
www.suisse-romande.lalecheleague.ch
www.lecheleague.ch

Les parents qui souscrivent une modeste cotisation de CHF 25.- par année bénéficient de la **gratuité sur la participation aux Tentes Rouges et à l'emprunt des livres**; ils ont également des réductions sur nos diverses prestations.

Tétée géante à Genève

Samedi 21 septembre 2013
11h00 - 15h00 sur la plaine de Plainpalais.



- Espace Enfants
- Collation
- Stand d'informations

Plus d'infos sur :
www.sagesfemmesgeneve.ch

Retrouvez co-naître

Accueil gratuit et médiathèque :

Les jeudis de 10h00 à 12h00
au Cabinet des Dix-Lunes - 7, rue de Chamonix - 1207 Genève

Renseignements :

+41(0)79 349 29 99 - Info@co-naître.ch - www.co-naître.ch

“La civilisation commencera le jour où le souci du bien-être du nouveau-né l'emportera sur toute autre considération”

Wilhelm Reich