

Nutrition

Tire-lait, ce qu'il vous faut savoir

L.R.A.

Libreville/Gabon

Entretien la lactation et continuer de nourrir le bébé s'il est hospitalisé, reprendre le travail sans interrompre l'allaitement. Voyager quelques jours et revenir continuer de nourrir son bébé au sein. Les raisons d'investir dans un tire-lait ne manquent pas, argue notre confrère en ligne destination santé. Aussi, faut-il avoir quelques informations pour trouver le modèle le mieux adapté et apprivoiser cet accessoire, un peu déconcertant à première vue, mais si utile quand on a opté pour l'allaitement maternel.

VOUS avez pris la belle décision d'allaiter votre bébé au sein ? Vous ne savez pas comment vous y prendre alors qu'il vous faut redémarrer sous peu le travail ou voyager ? Pas de panique. Le tire-lait est l'indispensable dont vous aurez besoin pour réussir cette belle aventure. Pour choisir le vôtre, vous devez connaître quels sont vos désirs.

Si vous aurez besoin de tirer votre lait plusieurs fois par jour pendant plusieurs semaines, mieux vaut partir d'emblée sur un tire-lait électrique double-pompage. Il vous permettra de vider vos deux seins en 15 minutes. S'il s'agit par contre d'un usage ponctuel, pour avoir un ou deux biberons de secours au congélateur, un tire-lait manuel suffira amplement. Ce dernier sera tout aussi utile à la maman en voyage qui veut maintenir sa lactation.

Pour l'usage, chaque modèle de tire-lait a son propre mode de



Photo : D.R.

Le tire-lait est très pratique pour les mamans qui ont opté pour l'allaitement maternel.

fonctionnement. Il vous faudra donc lire attentivement les instructions fournies par le fabricant avant de vous lancer. Les premières fois, exercez une pression très douce, vous augmenterez ensuite progressivement. Ne passez que quelques minutes par sein et ne vous découragez pas. Il est normal d'avoir besoin d'un petit temps d'adaptation pour réussir à exprimer votre lait avec ce type d'accessoire. Vos seins et votre cerveau sont programmés pour déclencher le réflexe d'éjection du lait en réponse à certains stimuli. Le corps de votre bébé contre le vôtre, le bruit de ses pleurs,

la succion exercée par ses lèvres... Voilà pourquoi il est conseillé de regarder une photo de lui ou de sentir l'odeur d'un de ses vêtements. Appliquer un gant de toilette humide et chaud quelques minutes sur vos seins avant de commencer va également favoriser la montée de lait. Vous pouvez aussi essayer de les masser doucement, en partant de la poitrine vers l'aréole, avant de manipuler délicatement vos mamelons entre votre pouce et votre index. Enfin, pensez à toujours bien humecter votre peau : cette précaution améliorera l'adhérence au tire-lait et rendra la succion plus effi-

ce. A noter que pour conserver votre lait dans des conditions d'hygiène optimales, lavez-vous soigneusement les mains avant toute manipulation. Si votre bébé est en bonne santé, lavez vos mains et le matériel (tire-lait, biberons) à l'eau chaude savonneuse tout de suite après utilisation suffit. Mais si vous tirez votre lait pour votre enfant hospitalisé, stérilisez scrupuleusement tous les éléments qui peuvent l'être. Les mêmes précautions s'imposent en cas de muguet (inflammation de la muqueuse de la bouche).

Santé

À la deuxième grossesse, on ne refait pas les mêmes erreurs !

L.R.A.

Libreville/Gabon

LA première fois ? Vous avez fait comme vous avez pu. A la deuxième grossesse, forte de votre expérience, vous vous sentez plus sûre de vous. Il est des erreurs à ne pas refaire. Magicmaman, notre confrère en ligne vous alerte ici sur ces bévues à ne pas répéter. Ainsi, on n'imagine pas que tout va se passer comme à la première grossesse. Car aucune grossesse n'est semblable à l'autre. Et, aucun accouchement non plus. Vous n'avez pas le

même enfant dans le ventre et n'êtes pas non plus la même ! Vous avez mûri, évolué, certains événements se sont produits dans votre vie qui influencent votre état d'esprit et donc le déroulement de votre grossesse. Si vous pensez que tout va recommencer à l'identique, vous risquez d'être déçue. Qui sait si vous ne mettez pas plus de temps pour accoucher ? A l'inverse, ce sera peut-être mieux, sans césarienne ni accouchement prématuré ! Alors, essayez de prendre les choses comme elles viennent, comme une aventure à vivre avec un nouveau bébé à accueillir.

De même, éviter de ne pas vous écouter pendant la grossesse. Quand elles attendent leur premier bébé, certaines futures mamans se laissent parfois porter par les événements sans s'affirmer. Parfois, elles regrettent. De ne pas avoir allaité par exemple. Au deuxième bébé, on est plus forte, on veut vivre à fond cette grossesse et ne pas se laisser importuner par qui que ce soit. Alors osez dire tout haut ce que vous pensez sans avoir peur du regard des autres. "J'ai envie de préparer un projet de naissance ; je ne veux pas qu'on m'infantilise..." Bref, montrez-vous les filles ! Autre chose à ne pas faire :

zapper le repos. La grossesse n'est certes pas une maladie, mais c'est un énorme bouleversement corporel et psychique. Jouer les superwomen, prendre la maison à bras le corps, courir et travailler jusqu'à la dernière minute en faisant fi du congé maternité n'est pas une bonne idée. Se poser, savourer ces quelques mois entre parenthèses, c'est ce qu'il y a de mieux à faire ! Il faut prendre des forces pour ne pas arriver à l'accouchement complètement épuisée ! A la maternité, le mieux est aussi de se caler sur le rythme du bébé et de modérer les visites.

Trucs et astuces

Le citron vous rend belles, Mesdames. Les ongles, la peau, les points noirs ou les mains, rien ne lui échappe. Par ses bienfaits assainissants, purifiants et adoucissants, il sert de base efficace à tous types de soins. Simple, pas cher et efficace, qui dit mieux ? Voici quelques astuces de beauté avec du citron pour se faire belle naturellement.

Avoir bonne mine

Le jus de citron purifie le foie. Nul doute que si votre foie est en forme, cela va se voir sur votre mine, qui deviendra éclatante. Un jus de citron tous les matins, pressé dans un peu d'eau tiède et voilà à vous une mine éclatante.

Enlever le vernis à ongles

Le citron est un dissolvant naturel qui n'attaque pas les ongles. Après avoir trempé vos ongles dans de l'eau savonneuse pendant 5 min pour ramollir le vernis sur vos ongles, coupez une tranche de citron et frottez énergiquement pour enlever le vernis. Ceci a l'avantage de blanchir vos ongles grâce aux propriétés blanchissantes du citron.

Éliminer les points noirs

On est tenté d'enlever les points noirs avec les ongles... surtout pas, cela ferait des cicatrices sur la peau. Un peu de jus de citron et c'est réglé. Pressez le jus d'un citron dans un récipient en verre. De cette façon, vous allez pouvoir le conserver 3 à 4 jours au frigo. À l'aide d'un coton imbibé de ce jus de citron, appliquez sur la peau sans frotter trop fort sur les zones concernées. Laissez sécher le jus de citron sur la peau. Couchez-vous. Ce soin est à faire quotidiennement pendant 1 semaine. Votre peau sera bien plus belle, et vos points noirs auront disparu.

Resserrer les pores dilatés

La peau parfaite des magazines, vous en rêvez ? Le jus de citron et le blanc d'œuf sont la solution. Aussi, battez un blanc d'œuf en neige, ajoutez quelques gouttes de citron. Appliquez le mélange sur la zone T pendant 15 minutes. Rincez à l'eau tiède. Et voilà, votre grain de peau qui a gagné en finesse avec les pores plus resserrés.

Avoir les mains douces

Il existe une recette toute simple avec du citron pour avoir des mains au top. On se frotte les mains avec la peau du citron. On laisse poser 2 minutes et on rince à l'eau froide. On applique ensuite une crème hydratante. Et voilà le travail.

L.R.A.

Coin cuisine

Poulet fumé



Photo : D.R.

Votre poulet fumé est à consommer avec du piment.

Ingrédients

- 1 poulet
- 1 poivron
- 1 tige d'oignon vert
- 1 citron
- 1/2 botte de persil frisé
- 1 doigt de gingembre
- 1/2 tête d'ail
- Quelques feuilles de menthe ordinaire
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

Mixer tous les ingrédients et faire mariner le poulet découpé en morceaux plus le citron et l'huile d'olive. Garder du matin au soir au frais. Faire du feu avec du charbon et huiler le grillage, le laisser chauffer un peu sur le fourneau et déposer les pièces de poulet. Retourner de temps en temps et couvrir avec un énorme couvercle. 40 minutes plus tard, c'est cuit à point. Découper des tranches d'oignons en rondelles et les poser sur le poulet, laisser ramollir légèrement. Servir chaud avec du piment.

Accompagnement : manioc, bananes frites...