
Liens:

- www.stillen.ch/fr
- www.stillberatung.ch
- www.bernerhebamme.ch (seulement en allemand)
- www.stillfoerderung.ch

Notice 3.3

Période d'allaitement

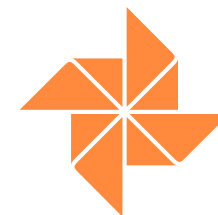


Recettes stimulant la lactation

Centre de Puériculture
Canton de Berne



Centre de Puériculture
Canton de Berne



Tisane d'allaitement (tisane galactogène)

Ingrédients*	Préparation
50 g de graines de cumin 50 g de graines d'anis 50 g de graines de fenouil 50 de feuilles de lamier blanc (ortie blanche)	Mélanger les graines et les conserver dans une boîte à thé. Conserver séparément les feuilles de lamier. Pour ¼ l de tisane: broyer deux cuillères à café du mélange de graines dans un mortier et mélanger avec deux cuillères à café de feuilles de lamier, verser ¼ l d'eau bouillante et laisser tirer 10 minutes à couvert. Passer et sucrer à volonté.

Boire au maximum trois tasses par jour.

* Pour 25 portions de ¼ litre

Café de céréales galactogène

Ingrédients	Préparation
1 cuillère à café de café de céréales 1 cuillère à café d'ovomaltine 1 dl d'eau 1 dl de lait	Délayer dans une tasse le café de céréales et l'ovomaltine dans de l'eau bouillante, ajouter du lait froid ou chaud et sucrer à volonté.

Boulettes galactogènes

Ingrédients	Préparation
250 g de blé 150 g d'orge 1 poignée de noix de cajou hachées 150 g de beurre 150 g de sucre de canne complet	Moudre les céréales et les torrifier dans une poêle avec les noix de cajou jusqu'à ce que le tout soit doré et dégage une odeur prononcée. Incorporer le beurre et le faire fondre en remuant. Ajouter à la fin le sucre et retirer la poêle du feu après 10 à 15 secondes. Former des boulettes de 2 à 3 cm de diamètre lorsque la masse est encore chaude. Ajouter à cet effet 2 à 3 cuillères à soupe d'eau. La quantité suffit pour deux à trois semaines. Manger trois boulettes par jour (les boulettes peuvent être surgelées).

Soupe de poulet au gingembre

A utiliser lors du rétablissement après l'accouchement, en cas de nervosité, d'épuisement, de sensations de froid ou d'anémie.

Ingrédients	Préparation
2 l d'eau 1 cuisse de poulet Un peu de paprika fort ¼ de cuillère à soupe de thym frais 100 g de carottes 100 g de céleri 100 g de poireaux 1.5 cm de gingembre frais 1 feuille de laurier 2 clous de girofle Quelques grains de poivre écrasés 2 cuillères à soupe de sauce soja Un peu de sel ou de bouillon	Mettre la cuisse de poulet dans l'eau froide et porter à ébullition. Couper en cubes. Râper fin. Ajouter les ingrédients dans l'ordre, faire mitonner le tout pendant 3 à 5 heures (plus la cuisson est longue, mieux c'est).

La soupe peut sans problème être réchauffée pendant trois ou quatre jours.
