

Liens:

- www.stillen.ch/index.php?lang=fr
- www.stillberatung.ch/index.php?lang=fr
- www.bernerhebamme.ch (seulement en allemand)

Notice 3.3

Période d'allaitement



Recettes stimulant la lactation



Tisane d'allaitement (tisane galactogène)

Ingédients*

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)

Préparation

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

Ingédients

1 cuillère à café de café de céréales
1 cuillère à café d'ovomaltine
1 dl d'eau
1 dl de lait

Préparation

Délayer dans une tasse le café de céréales et l'ovomaltine dans de l'eau bouillante, ajouter du lait froid ou chaud et sucer à volonté.

Boulettes galactogènes

Ingédients

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

Préparation

Moudre les céréales et les torréfier 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.

Ingédients

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

Préparation

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 mijoter 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.