

Les soins au lait maternel

Les soins de bébé

- Fesses rouges, acné du nourrisson, croûtes de lait : exprimer du lait et en mettre sur la zone concernée.
- Eczéma sec, blessures, rougeurs : Mélanger 20ml de lait maternel et une cuillère à café d'huile de votre choix puis tamponner les zones sèches aussi souvent que nécessaire.
- Otites, rhumes, conjonctivites : Le lait maternel étant un antibiotique naturel il suffit de tirer un peu de lait (manuellement comme il en faut peu), de l'aspirer dans une pipette (de sérum physiologique par exemple) et d'en mettre dans l'oreille, l'œil ou le nez et de renouveler l'opération plusieurs fois par jour.

Les soins pour maman

- Crevasses, mamelons irrités : imbiber une compresse de lait maternel (de préférence le lait gras de fin de tétée) afin que ce soit humide. Poser sur le mamelon et le maintenir avec un bout de film plastique alimentaire. et renouveler après chaque tétée jusqu'à guérison.
- Lait de toilette : appliquer tel quel sur la peau comme un lait de toilette. Cela nettoie, rend la peau douce et lumineuse
- Masque de détente à l'argile et au lait maternel : mélanger 1 cuillère à soupe d'argile rose ou jaune avec 1 cuillère à soupe de lait bien gras. Appliquer et laisser sécher en se détendant. Rincer à l'eau ou avec une lotion (eau de rose par exemple).
Pour les peaux très sèches, utiliser 2/3 de lait maternel et 1/3 d'huile.
- Cheveux abimés : appliquer avec un linge ou un coton après le shampoing sur les cheveux secs.

A savoir

- Pour hydrater, le lait gras de fin de tétée ou un mélange de lait gras et d'huile seront plus efficaces.
- Pour le débarbouillage des peaux normales ou grasses mieux vaut utiliser le lait de début de tétée tandis que pour les peaux sèches on utilisera plutôt le lait gras.

Savon au lait maternel

Ingredients

- 120ml de lait maternel (de préférence frais mais il est possible d'utiliser du lait congelé)
- 120gr de savon de votre choix (par exemple de Marseille ou d'Alep et de préférence bio)
- 3 cuillères à soupe d'huile de coco (l'huile de coco fige en dessous de 25°C et aide donc le savon à figer mais elle peut être remplacée par une autre huile)
- 2 cuillères à soupe de miel
- 20 à 25 gouttes d'huile essentielle de lavande (facultatif) : à doser en fonction de l'âge et de la tolérance de bébé et peut être remplacée par une autre huile essentielle ou un hydrolat.

Fabrication

- Râper le savon de manière à en faire des copeaux (plus les copeaux seront petits plus ils fonderont rapidement)
- Mettre tous les ingrédients à chauffer au bain marie (sauf les huiles essentielles qui seront ajoutées à la fin)
- Mélanger délicatement au fouet de temps en temps jusqu'à ce que le mélange soit homogène (la fonte peut prendre du temps)
- Arrêter le bain marie et ajouter l'huile essentielle hors du feu
- Verser dans des contenants (par exemple des moules à pâtisserie ou des pots de yaourt)
- Laisser durcir durant 24 heures (un passage au congélateur pourra aider à la prise)
- Laisser sécher minimum 1 mois (ou plus si nécessaire) avant utilisation.

A savoir

- Certains savons dits de Marseille du commerce sont enrichis (notamment en glycérine) et peuvent avoir du mal à fondre.
- Si la préparation est trop liquide on peut refaire fondre du savon à côté et mélanger
- Si le résultat est trop pâteux on peut ajouter du lait maternel ou de l'eau
- La couleur du savon dépendra du savon utilisé (il peut être blanc comme vert)
- Ce savon se conserve environ 1 an.