

Allaiter : une affaire de famille

Source : Comité de pilotage site officiel de la périnatalité en LR - Groupe allaitement (mars 2005)

Cet article a été publié dans le magazine "Vie de famille" de la Caisse d'Allocations Familiales de l'Aude en septembre 2005 et du Var en octobre 2005



Caf de l'Aude – Vie de Famille
Septembre 2005



Caf du Var – Vie de Famille
Octobre 2005

Ce qui est possible en Scandinavie serait-il impossible en France ?

Seule une femme sur deux décide d'allaiter en France, pratiquement 100% des femmes font ce choix en Scandinavie. La durée de l'allaitement est très courte chez nous, en Scandinavie les trois quart des bébés sont toujours nourris au sein à six mois, ce que recommande la Haute Autorité de Santé en France. Pourquoi une telle différence ? Les femmes scandinaves seraient-elles programmées pour allaiter plus facilement que les femmes françaises ou les conditions socio-économiques le permettent-elles mieux ?

On peut souligner qu'en France, au moins deux générations de femmes ont très peu allaité. Or, une des clefs du succès de l'allaitement est le soutien des mères par un entourage, hommes ou femmes, qui en a une vision positive.

Le bonheur de la rencontre est commun à l'allaitement au sein ou à la tétée au biberon. C'est un temps de plaisir partagé et un moment de découverte mutuelle entre les différents membres de la famille.

C'est le moyen privilégié d'apprendre à comprendre et à reconnaître les modes de communication qu'utilise votre bébé (sourire, activité, mouvements, soupirs, cris, pleurs....) pour vous appeler, pour vous dire qu'il a faim.... qu'il est bien

Savez-vous que le lait maternel est l'aliment vraiment adapté au bébé humain ?

Pendant la grossesse tout se met en place pour le fabriquer. Quelles que soient les circonstances (accouchement difficile, césarienne, prématurité, grossesse multiple...) vous aurez toujours du lait.

Au moment de la naissance, il faut rappeler à l'équipe soignante votre choix d'allaiter afin que le bébé soit mis au sein dès les premiers instants de vie. Vous lui donnerez ainsi le colostrum « premier lait » très nourrissant qui facilitera l'évacuation des premières selles (méconium) et qui aidera votre bébé à se défendre contre les infections. Ensuite, au cours des tétées, la composition du lait s'adapte à l'évolution des besoins du bébé, sa fabrication est entretenue par une succion efficace du bébé et des tétées fréquentes.

Les autres avantages de l'allaitement ?

C'est pratique ! Le lait est disponible à la bonne température, pour vous permettre d'allaiter à la demande du bébé, quel que soit le lieu. En outre les enfants allaités bénéficient d'une protection vis-à-vis des infections gastro-intestinales, des infections ORL (otites...) et respiratoires.

L'allaitement limite le risque de survenue des cancers du sein, de l'ovaire et de l'ostéoporose chez la mère.

Ce qu'il faut savoir :

Le bébé a souvent besoin de quelques jours pour savoir téter efficacement et il est important de l'aider dans cet apprentissage. Pour un bébé né à terme, il n'est pas utile de le peser après chaque tétée ni même tous les jours.

Les tétées ne sont pas toujours à un rythme régulier. Le premier mois, un bébé qui reçoit suffisamment de lait mouille 5 à 6 couches et fait environ deux selles par jour. Ces selles sont jaunes or et très molles. Elles peuvent survenir après chaque tétée. Passé le premier mois, elles ne sont pas toujours régulières, fréquentes et quotidiennes.

Après trois mois, la courbe de poids du bébé peut être légèrement inférieure à celle des enfants nourris au biberon mais leur courbe de taille (croissance osseuse) est similaire.

Les tétées des premiers jours peuvent s'accompagner de contractions utérines fortes parfois douloureuses qui, en fait, facilitent le retour de l'utérus à sa taille initiale. Des sensations désagréables au niveau des seins peuvent survenir, elles disparaissent très rapidement au bout de 3 à 4 jours. L'allaitement aide les femmes à se relaxer notamment grâce à la sécrétion de prolactine.

Il y a une relation entre la durée de l'allaitement et les bénéfices de l'allaitement pour la mère et l'enfant. La Haute autorité en Santé recommande une durée d'allaitement de six mois

Le retour à la maison

L'arrivée du bébé constitue un bouleversement, une place est à trouver pour chacun ainsi qu'une nouvelle organisation. Le papa a un rôle important, il peut donner le bain, profiter des moments d'éveil pour jouer avec le bébé, trouver les moyens (bercements, promenades, chansons ...) de l'apaiser. Il est essentiel qu'il participe à toutes les tâches et qu'il assure la maman de son soutien face aux doutes et à la fatigue bien naturelle après un accouchement.

La reprise du travail

Reprise du travail ne signifie pas sevrage !

Ne vous privez pas du plaisir de la tétée de retrouvaille après une journée de travail. Il est possible de concilier travail et allaitement : il existe des dispositions légales pour aménager le temps de travail des femmes qui allaitent.

Il est bon de lire des témoignages de mamans et de s'informer.

N'hésitez pas à vous informer sur l'allaitement avant et après la naissance, à en parler aux professionnels de santé qui vous accompagnent et à contacter les associations de soutien à l'allaitement.

Allaiter est naturel mais pas inné ! Quand on n'a jamais vu un bébé téter avant de mettre le sien au sein, il est normal d'avoir besoin d'informations pour savoir comment faire.