



© la leche league France

Peut être imprimé, distribué ou reproduit à condition d'en mentionner la source



FEUILLET FEUILLET N°11 CO-ALLAITEMENT

L'allaitement joue un rôle très important dans la relation mère enfant. C'est pourquoi, lorsqu'une femme se retrouve enceinte alors qu'elle allaite encore, elle réfléchit sérieusement à ce qui va se passer pour elle et son enfant allaité. La plupart des mères ne prévoient pas de continuer à allaiter un enfant plus grand après la naissance du nouveau bébé. Cependant, certaines ressentent que c'est important pour les besoins de leur bambin.

On peut se demander s'il est naturel d'allaiter deux enfants qui ne sont pas jumeaux. Bien qu'il soit presque toujours sans danger d'allaiter pendant la grossesse, dans de nombreuses cultures, une mère est censée sevrer immédiatement lorsqu'elle est à nouveau enceinte.

Le sevrage est-il ce qu'il y a de plus " naturel " à faire pour une mère enceinte ? A ce jour, il ne semble pas y avoir de réponse claire à cette question parce que ce qui, pour certaines mères, est un signal les incitant à sevrer, n'est pas ressenti de la même façon par toutes. Les changements physiques et psychologiques qui se produisent pendant la grossesse peuvent pousser la mère à sevrer mais beaucoup de mères allaitent pendant la grossesse sans problèmes.

Pratiquement toutes les mères éprouvent des sentiments ambivalents face à l'allaitement et au sevrage pendant la grossesse, ou par rapport au fait d'allaiter deux enfants après l'accouchement. Une mère qui se retrouve enceinte alors qu'elle allaite encore, devrait prendre son temps pour décider de la façon dont la relation d'allaitement évoluera au cours des mois suivants. Une attitude souple peut aider la mère à faire le tri dans ses sentiments, certains d'entre eux pouvant être imprévisibles.

Lorsqu'une mère est enceinte et qu'elle allaite, elle peut ressentir des émotions très variées ainsi que des sentiments contradictoires. Habituellement, la décision de commencer le sevrage ou de poursuivre l'allaitement, se fera pendant cette période. Ce sera fréquemment une décision familiale si le père est fermement opposé au co-allaitement, ou s'il est inquiet pour la santé de sa femme et du bébé à venir. Parfois, aucune décision n'est prise, ce qui revient à décider de vivre au jour le jour.

En prenant la décision de sevrer ou non, on doit prendre en considération l'âge de l'enfant allaité, son besoin de téter et la/les expérience(s) passée(s) de la mère en matière d'allaitement. Il arrive qu'un enfant décide de se sevrer alors que sa mère souhaiterait poursuivre l'allaitement pendant la grossesse. Chaque situation étant unique, il n'y a pas de réponse universelle.

• **L'allaitement pendant la grossesse**

Si, après avoir soigneusement examiné vos sentiments et les besoins réels de l'enfant allaité, vous n'arrivez pas à imaginer le sevrage comme quelque chose d'agréable et souhaitable au cours de cette grossesse, vous pouvez décider de ne rien changer dans ce domaine pour le moment.

Il faut insister sur le " pour le moment ". Il arrive souvent qu'un petit très attaché aux moments

passés au sein de sa mère, décide un beau jour qu'il ne veut plus téter. Peut-être n'aime-t-il pas le goût de colostrum qui remplace le lait ? Il peut aussi diminuer progressivement ses tétées parce que la quantité de lait diminue.

De nombreuses mères se demandent si la poursuite de l'allaitement chez un bambin pourrait ne pas répondre à un réel besoin, mais être devenu une simple habitude. Si votre enfant allaité est plus un bambin qu'un bébé et qu'il exprime toujours le besoin de téter, sachez qu'il ne tétera pas au-delà de ses besoins. On ne peut pas faire disparaître un besoin en l'appelant une habitude. Fiez-vous à votre instinct et à votre enfant.

La mère peut se demander si elle ne garde pas les tétées au lieu d'aider son bambin à s'intéresser à autre chose ; mais, si elle a utilisé toutes ses ressources pour répondre différemment aux besoins de son enfant, la mère peut décider qu'il est préférable à long terme d'accepter la situation de bon cœur et de poursuivre l'allaitement.

Les questions les plus courantes

Vous serez plus satisfaite de votre décision si vous la prenez en connaissance de cause. Avoir des réponses aux questions qui peuvent se poser, ainsi qu'avoir une attitude positive, peut aider les parents à se préparer à l'expérience du co-allaitement, ainsi qu'à l'allaitement pendant la grossesse. Voici quelques réponses à des questions spécifiques.

Allaiter alors qu'on est enceinte va-t-il priver le fœtus de nutriments indispensables ?

Une mère qui se nourrit correctement n'aura pas de mal à répondre aux besoins à la fois du fœtus et de l'enfant allaité. Il lui faut s'assurer qu'elle prend du poids normalement, ajoute des aliments nutritifs à son alimentation et se repose suffisamment.

Le risque de fausse-couche ou d'accouchement prématuré augmente-t-il si on allaite pendant la grossesse ?

Cette question n'a pas été correctement étudiée scientifiquement car un grand nombre de variables ne peuvent être prédéterminées. Des années d'expérience auprès de mères qui allaitent ont permis au Bureau professionnel consultatif de La Leche League Internationale de penser que le risque de fausse-couche n'est pas augmenté quand les mères allaitent pendant la grossesse. Même des mères qui avaient eu des fausses couches dans le passé et qui ont allaité pendant les grossesses suivantes, ont accouché de bébés à terme.

La stimulation des mamelons fait sécréter un peu d'hormone ocytocine qui, à son tour, peut provoquer des contractions de l'utérus et des alvéoles mammaires. Les chercheurs ont utilisé la stimulation des mamelons comme moyen d'induction des contractions pour faire des tests de stress ainsi que pour démarrer le travail dans les grossesses à terme. Il faut trois heures de stimulation des mamelons pour faire démarrer le travail.

Les contractions utérines provoquées par l'allaitement peuvent-elles priver le fœtus d'oxygène ?

Rien n'indique qu'il y ait lieu de s'inquiéter. Il est normal d'avoir des contractions pendant la grossesse ; une stimulation plus fréquente, due à l'allaitement, ne semble pas avoir d'effet. Il est important de rappeler que le rapport sexuel, que la plupart des couples poursuivent au cours d'une grossesse normale, provoque également des contractions utérines.

Même si certaines mères qui allaitent pendant la grossesse peuvent noter des contractions plus fréquentes et plus fortes en fin de grossesse, cela ne semble pas présenter de danger pour le fœtus.

Les hormones produites par la grossesse vont-elles passer dans le lait et nuire à l'enfant allaité ?

Les hormones de la grossesse ne se retrouvent qu'en très petite quantité dans le lait. La présence de ces hormones va faire baisser la quantité de lait produite. Le fœtus est beaucoup plus exposé aux hormones de la grossesse que l'enfant allaité.

Allaiter pendant la grossesse va-t-il m'épuiser ?

L'allaitement ne fatigue pas particulièrement, à condition que la mère prenne soin d'elle-même en mangeant bien, en buvant correctement et en se reposant suffisamment. Si elle a des nausées en début de grossesse, elle peut essayer de partager des petits en-cas fréquents avec son bambin chaque jour. Cela peut réduire aussi bien les nausées que le besoin de téter du petit. Certaines mères trouvent que la vitamine B6 aide à réduire les nausées (consultez votre médecin).

L'allaitement permettra à la mère de se reposer chaque jour à plusieurs reprises, car c'est souvent le seul moyen d'obtenir d'un bambin actif qu'il s'allonge un peu. Beaucoup de petits s'endormiront au sein si la mère s'allonge, ce qui lui permettra à elle aussi de faire une sieste quotidienne bienvenue.

Attitudes et sentiments

A mesure que la grossesse avance et que l'allaitement se poursuit, la mère et la famille doivent se préparer à entendre des remarques négatives de la part d'amis bien intentionnés, de parents et même de professionnels de santé. Répondez-y avec confiance, en précisant que c'est une décision mûrement réfléchie et que vous pensez que c'est le mieux pour toutes les personnes concernées. Cependant, même si elle y répond de façon positive, il se peut que ces remarques donnent à la mère un coup de cafard de temps en temps, et qu'elle commence à se sentir elle-même ambivalente ou même négative. Il y aura des moments où elle se demandera si elle a pris la bonne décision. C'est tout à fait normal. Toute mère dans la même situation a ressenti la même chose. Rassurez-vous, de tels sentiments finiront par disparaître.

Notre propre conditionnement culturel joue probablement un grand rôle dans nos sentiments. En dehors de La Leche League, on n'entend peu parler, sinon pas du tout, d'allaitement de non-jumeaux. Rappelez-vous simplement qu'il est normal d'avoir des sentiments ambivalents dans une telle situation. Il semble que les mères ont, partout et toujours, une forte tendance à protéger le fœtus ou le nouveau-né. Cela ne peut être nié, quels que soient votre amour pour votre aîné et votre désir de continuer à l'allaiter.

Mamelons douloureux

Beaucoup de mères ont les mamelons très sensibles pendant la grossesse, en particulier en début de tétée. Elles peuvent également ressentir des sensations érotiques lorsque le mamelon et l'aréole sont stimulés. C'est normal. Un enfant plus âgé tète plus fort qu'un nouveau-né et différemment. De plus, parfois, ses dents et ses gencives frottent le mamelon et l'aréole, ce qui peut être une source de douleur temporaire. Il peut être utile alors de varier la position d'allaitement de l'enfant.

La sensibilité des mamelons que connaissent beaucoup de mères pendant la grossesse, est différente de celle que l'on peut connaître après l'accouchement, et ne semble pas réagir aux mêmes types de traitement. La sensibilité des mamelons pendant la grossesse a une cause

interne : les changements hormonaux. C'est pourquoi la plupart des traitements recommandés pour les mamelons douloureux dans le post-partum, ne sont pas très utiles pour la mère qui allaite pendant la grossesse.

La plupart des mères finissent simplement par s'accommoder de cet inconfort. Les techniques respiratoires apprises dans les cours de préparation à l'accouchement peuvent être utiles. Une mère a été soulagée en prenant des vitamines (consultez votre médecin) et de la levure de bière, et en appliquant une pommade lubrifiante sur les mamelons cinq ou six fois par jour (assurez-vous que la pommade que vous appliquez sur vos mamelons est sans danger pour l'enfant allaité). Veillez à ce que l'enfant prenne correctement l'aréole. Il arrive souvent que des bambins fassent des acrobaties en tétant et cela peut entraîner des douleurs.

En général, on peut arriver à convaincre un bambin de téter plus doucement et/ou pendant moins longtemps. Certains se sentent très valorisés en tant que grand quand on passe avec eux des accords - " ne pas mordre " ou " téter vite " - pour ne pas faire mal à leur mère.

Ces douleurs des mamelons sont très individuelles. Elles peuvent commencer avant le premier cycle sans règles aussi bien que très tard dans la grossesse. Leur durée est également très variable selon les mères mais, pour la plupart, elles durent presque toute la grossesse et cessent presque immédiatement après l'accouchement.

La baisse de production de lait semble être un des facteurs qui contribuent aux douleurs des mamelons. Si c'est possible, exprimez un peu de lait à la main pour amorcer l'éjection de lait avant que votre enfant ne commence à téter. La baisse de production de lait varie selon les mères, tout comme les douleurs aux mamelons. Alors que certaines notent une baisse très tôt dans la grossesse, d'autres ne la remarquent que tard ou même pas du tout. En moyenne, dans les études qui ont été faites, il semble y avoir une baisse notable au cinquième mois de grossesse.

Les mères trouvent souvent que les douleurs des mamelons disparaissent quand apparaît le colostrum en fin de grossesse. Le colostrum ne s'épuise pas quand un bambin tète. S'il y a un effet quelconque, ce sera de produire une plus grande quantité de colostrum, si bien qu'il y en aura beaucoup pour le nouveau bébé quand il naîtra. Les études, dirigées par le Dr. Alan Walker de Boston au début des années 70, ont démontré l'exactitude de cette hypothèse. On a aussi découvert que le lait mature arrive plus tôt après l'accouchement quand la mère a allaité pendant la grossesse, et que la proportion de colostrum dans son lait est plus élevée plus longtemps dans le post-partum et les premières semaines après la naissance.

Le malaise émotionnel

Certaines mères vivent un certain malaise émotionnel lorsqu'elles allaitent quand elles sont enceintes - une sorte de ressentiment ou d'irritation envers l'enfant plus âgé lorsqu'il tète. Beaucoup parlent d'agacement. Si cela se produit, essayez des techniques qui vont vous distraire en dirigeant vos pensées ailleurs, par exemple chanter, lire, écouter de la musique ou regarder la télévision. Concentrez-vous sur les raisons pour lesquelles vous le faites, cela vous aidera à remettre les choses en place. C'est encore une situation où les techniques respiratoires apprises pendant la préparation à l'accouchement peuvent aider à se décontracter. Il peut être également utile d'allaiter moins longtemps à chaque fois.

En 1977, le Dr. Niles Newton entreprit d'étudier plus de 500 femmes membres de La Leche League qui se retrouvèrent enceintes alors qu'elles allaitaient toujours, pour savoir s'il y avait vraiment un mécanisme psycho-biologique poussant au sevrage chez les femmes enceintes. Elle mit en évidence trois préoccupations communes aux femmes qui participaient à l'enquête : 74%

ressentirent des douleurs aux mamelons à des degrés divers ; 65% notèrent une baisse de leur production de lait ; et 57% ressentirent un certain malaise ou de l'irritation pendant les tétées.

A peu près 66% des participantes sevrèrent leur enfant à un moment ou un autre de la grossesse. Dans la mesure où 44% des enfants avaient 2 ans ou plus, il est probable que même sans la nouvelle grossesse, beaucoup se seraient sevrés à cette époque. Sur les 158 femmes qui avaient poursuivi l'allaitement pendant la grossesse et qui avaient ensuite allaité les deux enfants, la plupart (77%) dirent qu'elles recommenceraient probablement, seulement 6% qu'elles n'allaiteraient sûrement pas encore durant toute une grossesse.

• **L'allaitement de non jumeaux : le début**

Les premiers jours de l'allaitement de non-jumeaux exigent de la créativité, une attitude positive et un bon sens de l'humour. Quand l'un de ces facteurs manque à l'appel, appelez quelqu'un à l'aide : une amie, votre animatrice de La Leche League, votre mari. Une mère qui se lance dans une action qui va à l'encontre de sa culture, comme l'allaitement de non-jumeaux, aura besoin de beaucoup de soutien.

Allaiter des non-jumeaux n'a rien à voir avec allaiter des jumeaux ou des triplés. Les changements hormonaux du post-partum font qu'il peut être difficile d'être rationnelle et objective tout le temps. On peut ressentir un besoin " instinctif " de protéger le nouveau-né et une sorte d'irritation envers le plus grand. C'est normal et cela arrive fréquemment les premiers temps.

Le nouveau-né

Le nouveau bébé a réellement besoin du lait de sa mère d'un point de vue nutritionnel. Dans les premières semaines, le nouveau-né devrait téter d'abord, avant l'enfant plus âgé, pour bénéficier pleinement du colostrum. Pendant cette période où le lait contient beaucoup de colostrum, il se peut que le plus grand ait un peu de diarrhée. Cela est dû à l'effet laxatif du colostrum et cessera lorsque le lait changera.

Plus tard, assurez-vous que le nouveau-né ne tète pas exclusivement un sein toujours " vide " ou toujours " plein ". Comme il a un fort besoin de succion, il doit pouvoir de temps en temps téter un sein déjà bien drainé. Il est important de changer de côté également pour un bon développement de la vision et de la coordination manuelle. Ne limitez pas la tétée à un côté par enfant et n'essayez pas d'imposer un schéma rigide aux deux enfants. Le nouveau-né a besoin du lait de début de tétée pour le liquide et les nutriments hydrosolubles, et du lait de fin de tétée pour la graisse et les nutriments liposolubles. C'est pourquoi il faut alterner les seins et les tétées entre les deux enfants.

Mais avec le temps, il va s'établir un rythme naturel entre les deux enfants allaités et vous n'aurez plus à vous inquiéter de qui prend quel sein et à quel moment.

Si vous vous interrogez sur la quantité de lait qu'absorbe le bébé, vous pouvez compter le nombre de couches mouillées et souillées (au moins 5 à 6 couches jetables ou 6 à 8 couches en coton par jour). Une mère en bonne santé, qui allaite, peut fournir assez de lait pour nourrir deux, trois ou même quatre bébés.

L'hygiène

Vous n'avez pas à vous préoccuper de pratiques d'hygiène particulièrement strictes sous prétexte que vous allaitez des non-jumeaux. Douchez-vous ou baignez-vous régulièrement, portez un soutien-gorge d'allaitement propre, soyez raisonnablement propre, et tout ira bien. Les tubercules de Montgomery (petites glandes sous l'aréole) sécrètent une substance bactéricide et les bébés possèdent une immunité naturelle contre la plupart des germes familiaux. Si l'un des enfants est malade, vous pouvez ne faire téter qu'un seul sein à chaque enfant, pendant la durée de la maladie. Les microbes responsables des rhumes et autres infections de ce genre, se répandent avant d'avoir pu être diagnostiqués. C'est pourquoi lorsqu'un des enfants allaités présente les signes d'une maladie, cela fait déjà plusieurs jours qu'il partage le même sein avec l'autre enfant. D'après Gregory White, membre du Bureau professionnel consultatif de La Leche League, il n'est pas nécessaire de limiter chaque enfant à un seul sein pendant une maladie, sauf si cela rassure la mère. Il conseille néanmoins de le faire si la maladie est grave ou très contagieuse. Vous pouvez être également amenée à le faire en cas de mycose, pour éviter qu'elle ne se répande.

L'engorgement

Même si l'aîné a tété pendant la grossesse, il peut tout de même se produire un certain engorgement. C'est à ce moment que la mère appréciera particulièrement que le plus grand tète. S'il est d'accord pour téter, cela aidera à réduire et soulager l'engorgement. Parfois, il refusera de téter tant que les seins ne seront pas à nouveau souples et " comme avant ", alors que d'autres se jetteront gaiement dessus !

Quand le bébé naît

Si l'on admet que l'aîné a encore besoin de téter, il faudra s'arranger pour que l'accouchement entraîne le moins de séparation possible. Il est préférable d'éviter une trop longue interruption de la relation d'allaitement avec votre grand.

Lorsqu'il verra le nouveau bébé téter, ne soyez pas surprise s'il demande plus souvent à téter. Lorsqu'il comprendra qu'il n'a pas été dépossédé du sein, il demandera moins et reprendra probablement son rythme précédent. Il peut montrer de la jalousie pendant une courte période. La plupart vont s'adapter rapidement aux changements et adopter une attitude très gentille, aimante et protectrice envers leur petit frère ou petite sœur.

Les soins de la mère

La mère peut être un peu plus fatiguée qu'elle ne le serait si elle n'allaitait pas deux enfants, pendant la période du post-partum ; aussi organisez-vous par avance en conséquence. L'allaitement de non-jumeaux demandera de l'énergie et une capacité d'adaptation. Préparez d'avance des plats surgelés et organisez-vous pour les tâches domestiques auxquelles vous et votre mari attachez de l'importance. Peut-être sera-t-il aussi nécessaire d'être moins exigeant dans ce domaine et de faire l'impasse sur certaines choses, afin d'avoir davantage de temps pour se décontracter.

Acceptez avec gratitude toutes les offres d'aide. Envisagez d'engager quelqu'un, une adolescente par exemple, pour une heure ou deux, pour donner un coup de main. Elle peut jouer dehors avec les plus grands, mettre la lessive en route, mettre le couvert, faire la salade. Tout ce qui peut contribuer au bonheur de l'ensemble de la famille et faire que la vie quotidienne se déroule sans heurts, vaut la dépense.

L'enfant sevré

Il arrive quelquefois qu'un enfant que vous estimiez sevré, observe le nouveau-né en train de téter pendant quelques jours, puis grimpe sur vos genoux et redemande à téter. Peut-être s'est-il sevré pendant la grossesse parce qu'il n'aimait pas sucer un sein " presque sec ", ou peut-être simplement s'était-il senti prêt à arrêter. Quelle que soit la raison, il peut changer d'avis à l'arrivée du bébé. Parfois vous pourrez tourner sa demande en plaisanterie, en lui faisant beaucoup de câlins, en lui rappelant qu'il est un " grand garçon " maintenant et que téter est la seule façon dont le bébé peut se nourrir. Vous pouvez aussi lui raconter des anecdotes sur ses tétées de nouveau-né.

S'il insiste, la plupart des mères pensent que c'est une bonne idée de le laisser essayer. Il se peut qu'il ait oublié comment téter, mais il se sentira rassuré qu'on lui ait permis d'essayer encore une fois. S'il se souvient de la façon de téter, il peut vouloir recommencer pour une certaine période. Face à cela, vous devrez prendre une décision personnelle. La plupart des mères estiment plus facile et plus agréable de laisser l'enfant reprendre l'allaitement. Dans la plupart des cas, cela ne durera pas très longtemps et cela aidera à sceller une bonne relation entre les deux enfants en diminuant la jalousie de l'aîné. Essayez simplement de vous rendre compte combien cela doit être difficile pour un petit de s'adapter pratiquement du jour au lendemain à tant de changements dans sa vie : tout d'un coup, quelqu'un de nouveau est apparu dans la famille.

Non seulement il voit le bébé téter beaucoup mais, de plus, sa mère n'a plus autant de temps qu'auparavant à lui consacrer. C'est pourquoi décider d'accepter le plus grand au sein pendant aussi longtemps qu'il en éprouvera le besoin, afin de le rassurer, peut sembler une bonne idée.

Souvenez-vous que le bambin ne grandit pas du jour au lendemain à l'arrivée du bébé. C'est peut-être l'impression que vous aurez au début, lorsque vous le verrez à côté du nouveau-né. Il vous semblera énorme avec ses grosses chaussures et toutes ses dents, mais c'est encore un très petit enfant avec des besoins très sensibles. Il n'est pas toujours facile pour une mère fatiguée et constamment sur la brèche, d'être spécialement aimante et patiente, mais si vous pouvez communiquer ces sentiments, vous en serez récompensée.

Les besoins d'une mère qui allaite des non-jumeaux

La nouvelle mère va se sentir fatiguée. Elle aura plus faim et soif que jamais. La plupart des mères trouvent très utile de manger quelque chose de nutritif toutes les deux ou trois heures et de boire à leur soif : mais il arrive qu'une mère très occupée oublie qu'elle a soif. Dans ce cas, vous pouvez remplir un verre d'eau et le laisser sur l'évier pour vous rappeler votre besoin de boire chaque fois que vous passez devant. Veillez à ce que vos repas soient corrects sur le plan nutritionnel. Des en-cas et des boissons saines, renforcés d'un apport vitaminique, sont essentiels au bien-être de la mère qui allaite des non-jumeaux, et toute la famille en bénéficiera également. Beaucoup de mères ressentent un besoin accru de protéines (jusqu'à 40 g de plus) et de liquides. Le repos est aussi vital. Faites le plus possible de siestes. Lorsqu'il n'est pas possible de dormir, allongez-vous et reposez-vous, même par terre, avec votre bambin qui joue à côté de vous. La nuit, des arrangements de type lit familial sont ce qui convient le mieux à beaucoup de familles. Garder les petits à côté de soi assure en général un meilleur sommeil à tout le monde.

Il faut faire preuve de créativité en ce qui concerne les positions d'allaitement la nuit et les postures de sommeil. Pour des tétées simultanées du bébé et du plus grand, il est très confortable d'allaiter soit au lit, soit assise jambes croisées, avec un gros coussin sous chaque bras. Lorsque le plus grand veut le contact sans téter et que le bébé tète, essayez de blottir le bambin entre vos jambes. Beaucoup de familles dorment avec le grand entre papa et maman, et

le nouveau-né en position d'allaitement du côté de la mère. D'autres mettent le matelas par terre, avec un deuxième matelas près de la mère pour le plus grand, afin qu'elle puisse le caresser, lui tenir la main pendant la nuit s'il veut un peu de réconfort pendant que le bébé tète.

Une chose que ressentent souvent les mères qui allaitent des non-jumeaux, est d'être en " overdose " de contact. Cela arrive quand une mère a l'impression d'avoir toute la journée quelqu'un niché sur elle en train de téter. Les deux enfants ont besoin d'elle, son mari également d'une autre façon, et elle commence à se demander si elle va un jour s'appartenir. Il est facile de se sentir submergée dans de telles conditions. Le meilleur conseil à donner pour lutter contre ces sentiments, est de se concentrer sur les raisons qui ont entraîné la décision d'allaiter les deux enfants. Cela aide souvent à clarifier les choses. Demandez-vous ce que vous feriez à un moment donné avec votre bambin si vous ne l'allaitiez pas et que vous deviez vous occuper du nouveau bébé.

Beaucoup de mères qui sont passées par là recommandent de " s'éloigner de tout ". Elles suggèrent d'habiller tout le monde et de faire une promenade dehors, à moins qu'il ne pleuve à verse ou qu'il y ait une tempête ! Quitter la maison rafraîchit les esprits, d'une certaine façon. Prendre une douche peut également aider si la mère en trouve le temps. Une mère raconte que lorsque ça commençait à aller mal, elle allait sur le seuil de la porte, derrière la maison, et poussait un hurlement de toute la force de ses poumons. Cela libérait sa tension nerveuse et son sentiment de frustration, mais elle ajoute qu'il faut prévenir les voisins à l'avance !

Pour finir, chaque fois que vous vous asseyez pour allaiter dans la journée, préparez-vous un en-cas. Cela vous évitera d'avoir faim, et comme l'en-cas risque d'intéresser le plus grand, vous avez une chance de vous retrouver à n'allaiter que le nouveau-né.

Tétées simultanées

Lorsque le bambin veut téter immédiatement et qu'un en-cas ne peut suffire à le faire patienter quelques minutes, vous allez devoir l'allaiter en même temps que le nouveau-né. Certaines mères préfèrent alors mettre le nouveau-né dans la position " ballon de rugby ", soutenu par un coussin, pour allaiter les deux simultanément. Beaucoup de mères ont trouvé plus simple de mettre d'abord le bébé au sein, puis de laisser le plus grand libre de choisir sa position. Il est étonnant de voir comment ils arrivent à se débrouiller ensemble. Souvent, le plus grand apprécie d'avoir le nouveau-né sur les genoux, ce qui lui donne un sentiment protecteur. Dans ces moments-là, les mères observent souvent des interactions riches et précieuses entre les deux enfants, qui se regardent dans les yeux ou se tiennent la main. Parfois aussi, le plus grand caresse doucement le bras du bébé. Ces moments font que le co-allaitement en vaut la peine. Les parents affirment que deux enfants qui tètent ensemble semblent grandir avec le minimum de jalousie et de rivalité. Ils semblent plus proches que d'autres frères et sœurs de la même famille, et le plus grand garde à l'égard du plus petit une sorte d'amour protecteur longtemps après la fin de l'allaitement.

Le père peut aider

La plupart des pères interrogés se sont sentis à l'aise face à l'allaitement de non-jumeaux à partir du moment où leurs craintes pour la santé de leur femme et celle du nouveau-né ont été apaisées. En général, ils étaient déjà d'accord avec l'allaitement prolongé et avec le fait qu'un sevrage naturel était préférable pour leurs enfants. Ils comprenaient donc pourquoi une grossesse en elle-même n'est pas une raison acceptable pour justifier un sevrage brutal.

Les pères peuvent souvent être d'une grande aide en distrayant le plus grand pendant qu'il attend son tour de téter, ou en réconfortant un nouveau-né grincheux qui veut téter mais doit laisser la place à l'aîné qui désire quelques minutes le sein de sa mère pour lui tout seul. Les maris sont les soutiens les plus importants, et peuvent faire beaucoup pour qu'une mère se sente à l'aise dans son rôle. Mais la mère aussi doit être positive. Si elle n'arrête pas de se plaindre en se demandant combien de temps elle va encore pouvoir tenir lorsque le grand est très exigeant, il se peut que, très vite, le père abonde dans son sens et insiste pour qu'elle arrête d'allaiter le grand, dans son intérêt à elle. Si la mère reste positive et lui dit combien elle apprécie son soutien, sa bonne volonté et son aide, afin de lui permettre d'accomplir cette tâche si importante, nul doute qu'il ne continue à la soutenir dans sa démarche.

Il est essentiel que vous discutiez longtemps à l'avance avec votre compagnon de ce que signifiera, à votre avis, l'allaitement de non-jumeaux. Ne lui cachez pas que ce sera une période stressante mais très courte par rapport à toute votre vie. Rappelez-lui alors à quel point il compte pour vous et que vos moments d'intimité tranquilles vous manqueront autant qu'à lui. Trouver une intimité tant physique qu'affective ne sera pas évident, surtout si vous avez un lit familial. Encouragez votre partenaire à chercher des moyens de vous retrouver tous les deux. Si vous en discutez avant et l'aidez à avoir une attitude positive, il sera mieux armé pour vous encourager dans les moments difficiles. Peut-être aurez-vous besoin que ce soit lui qui vous rappelle les raisons pour lesquelles vous vous êtes engagée dans cette aventure.

Très souvent l'arrivée d'un nouveau bébé représente un réel avantage pour les pères. En effet, même si le grand continue à téter, il est fréquent qu'il se tourne de plus en plus vers son père pour la compagnie et l'éducation. Ceci aide énormément à construire une relation père-enfant chaleureuse lorsqu'ils ont tant besoin l'un de l'autre. C'est un moment où le père se rend clairement compte à quel point son enfant l'aime et a besoin de lui, et qu'il est capable de lui donner cette qualité d'amour particulière que les pères peuvent fournir.

A l'extérieur

En tant que mères qui allaitons, nous savons que nous n'avons pas besoin de grand chose comme matériel de puériculture. Cependant, un article indispensable à toute mère qui allaite des non-jumeaux, est un bon porte-bébé. Beaucoup de mères trouvent que cela rend les journées plus faciles, leur laissant les mains libres pour s'occuper du ou des aînés. Il vous sera également très utile quand, après les premières semaines à la maison, vous serez prête à sortir dans le monde !

Maintenant que vous avez appris à gérer l'allaitement de vos deux enfants et que vous avez récupéré des fatigues de la naissance, vous êtes prête à sortir de la maison. Habituellement le bambin sera trop intéressé pour penser à téter, mais qu'allez-vous faire si les deux ont besoin de téter et que vous êtes dans un lieu public ? Cela peut être une des plus grosses difficultés de cette expérience, et vous devrez faire appel à toutes vos ressources.

Tout d'abord, vous essayerez de faire patienter le plus grand le temps de trouver un endroit isolé, comme la voiture ou un vestiaire. Dans ce cas, souvenez-vous qu'il serait peu avisé de prendre l'habitude de faire patienter le grand en lui promettant de le faire téter plus tard, et de ne pas tenir votre promesse. S'il sait que vous tiendrez votre promesse et le laisserez vraiment téter plus tard, vous vous en tirerez mieux dans d'autres situations semblables.

Si cela ne marche pas, vous devrez peut-être l'allaiter discrètement, tout en essayant de calmer le bébé. Si cela échoue également, peut-être ne pourrez-vous pas éviter de les allaiter tous les deux ensemble.

Les bébés au sein sont bien acceptés dans la plupart des lieux publics, à condition de respecter

une certaine discrétion. Il est évident que la situation est différente lorsque le bambin réclame à voix haute et, en ce qui concerne l'allaitement des non-jumeaux, c'est peut-être plus que ce que les gens sont prêts à accepter ! En gardant cela à l'esprit, voici quelques suggestions qui pourront vous aider. Trouvez, pour désigner la tétée, un mot code que seul votre bambin et vous compreniez. Pour toute sortie même très brève, les mères expérimentées emportent toujours des boissons et des en-cas pour le bambin. Assurez-vous que les deux enfants ont tété juste avant de partir. Ne quittez jamais la maison sans le porte-bébé, et mettez des vêtements qui vous permettent d'allaiter discrètement. Le numéro deux sur la liste des " choses indispensables " est peut-être bien un châle ou une petite couverture pour vous couvrir si vous vous trouvez obligée d'allaiter les deux enfants dans un lieu pas vraiment isolé. Et n'oubliez pas de sourire beaucoup !

La décision de sevrer

Parfois, même si une mère croit à l'allaitement pendant la grossesse et à l'allaitement de non-jumeaux, elle en arrive à ne plus pouvoir continuer, tout simplement. Cela peut arriver à des femmes mûres et aimantes qui souhaitent sincèrement le meilleur pour leurs enfants. Ce n'est pas une réaction exceptionnelle.

Si le co-allaitement ne marche pas bien, la mère peut se sentir culpabilisée, or il faut savoir que ce mode d'allaitement ne convient pas à toutes les familles. Le mieux serait de sevrer progressivement, avec beaucoup d'amour et d'attention pour le grand qui est en train d'être sevré. Faites attention de ne pas précipiter les choses. Si vous allez trop vite, vous le saurez car l'enfant deviendra alors particulièrement " collant et pleurnichard ". Dans ce cas, ralentissez et assurez-vous qu'il est en train de se sevrer du sein mais pas de sa mère.

L'allaitement de non-jumeaux n'est pas pour tout le monde, et une mère qui comprend cela ne souhaitera pas prolonger une situation où chaque tétée de son bambin la met mal à l'aise car, lui sentira sa réaction négative, et un tel double message peut provoquer en lui plus d'anxiété qu'un sevrage. Dans un tel cas, une mère heureuse et aimante, qui donne généreusement d'elle-même en temps et en affection sous d'autres formes, sera beaucoup mieux pour le bambin. Leur relation sera meilleure et avec moins de stress pour tous les deux.

Grandir

A mesure que vos deux enfants grandissent et que vous continuez cette relation d'allaitement à trois, vous observerez que le rythme des tétées peut devenir anarchique. A ce moment-là, faites très attention de ne pas vous retrouver avec un canal lactifère bouché ou une infection au sein. Vous aurez peut-être besoin de recourir à l'expression manuelle si les deux enfants têtent énormément un jour et que, le jour suivant, ils sont occupés par d'autres activités et têtent moins.

Les mères qui ont pratiqué l'allaitement de non-jumeaux, témoignent que ce fut une période très privilégiée dans leur vie, avec beaucoup de bons souvenirs. Pendant cette période, il peut vous sembler certains jours que cela ne s'arrêtera jamais. Croyez-en les mères qui l'ont vécue, c'est en fait une très courte période dans toute une vie. Peut-être ne donnerez-vous plus jamais autant de vous, mais soyez sûre que vous en retirerez beaucoup.

Comme le disait une mère : " J'espère que mes enfants seront plus généreux. Et j'espère que le grand verra ce co-allaitement comme une relation intime où chacun donne et reçoit ".

Une autre remarquait : " Mon co-allaitement m'a donné un autre mode de communication avec mon bambin, une autre façon de l'aider à affronter les difficultés de son âge, et de lui donner

l'assurance que le bébé ne l'avait pas remplacé dans mon affection " .

Le co-allaitement n'est pas non plus sans surprises. Plusieurs mères affirment qu'à l'arrivée d'un troisième bébé, le co-allaitement a pu continuer à trois pendant une courte période. D'autres ont vu le plus jeune se sevrer avant l'aîné. D'autres encore ont vu les deux enfants se sevrer en même temps. Toutes ont dit qu'elles avaient beaucoup appris sur elles-mêmes, et que cela avait été une période d'évolution formidable pour elles et leurs couples.

Dans deux études indépendantes, l'une portant sur un grand nombre de cas à travers les Etats-Unis, l'autre sur un petit groupe dans deux régions géographiques différentes, les résultats furent étonnamment semblables.

Plus d'un tiers des femmes avaient continué à allaiter pendant la grossesse et après la naissance du bébé. Quant aux deux-tiers restant, la solution du sevrage avait été imposée soit par elles-mêmes, soit par l'enfant pendant la grossesse.

La plupart avaient trouvé le co-allaitement plus facile que prévu. Presque tous les bambins avaient temporairement augmenté le nombre de tétées, et plus des deux-tiers des mères allaitaient le plus souvent les deux enfants simultanément. Une majorité s'est déclarée satisfaite de l'expérience.

Aucune mère n'a eu l'impression que son bambin avait tété plus longtemps qu'il ne l'aurait fait s'il n'y avait pas eu de nouveau bébé. La plupart parvenaient à attendre leur tour pour téter si nécessaire.

Décider d'allaiter des non-jumeaux est une décision très personnelle. Les mères ayant co-allaité, mais ne souhaitant pas co-allaiter à nouveau, le referaient sans hésiter, si les besoins du bambin l'exigeaient.

Il est bon de se rappeler que, dans la mesure où nous prônons un sevrage naturel, il serait paradoxal que nous poussions au sevrage du grand pour le bien du nouveau-né.

Les récompenses

Margaret Bennet-Alder, une mère qui a pratiqué le co-allaitement, dit que " les récompenses sont là, évidentes. L'estime que l'enfant éprouve pour lui-même lorsqu'il a pu se sevrer à son rythme et faire évoluer son attachement à vous, est un formidable cadeau que vous lui faites et, s'il peut le recevoir, c'est bien grâce à vous. Personne d'autre ne peut le lui donner " .

Nous donnons sans compter à nos bébés et nous continuons à donner à tous nos enfants, qu'ils aient deux, cinq, dix ou quinze ans. Par moment, nous faisons plus pour l'un que pour l'autre si ses besoins sont plus grands, mais à long terme tout s'équilibre. Cela s'applique également au co-allaitement. A la fin s'établit l'équilibre entre le nouveau-né et le bambin, comme entre les autres enfants de la famille. Et les résultats sont gratifiants, tant pour les enfants que pour les parents.

D'après **Gail E. Berke**

REFERENCES

L'Art de l'allaitement maternel, La Leche League Internationale, 1998.

Allaiter Aujourd'hui

n° 4 " La famille s'agrandit "

n° 21 " Situations particulières "

Bumgarner N.J., **Le bambin et l'allaitement**, LLLI, 2000

Lawrence R., **Breastfeeding : A Guide for the Medical Profession**, St. Louis : Mosby, 1994

Riordan J. et Auerbach K., **Breastfeeding and Human Lactation**, Boston et Londres : Jones et Bartlett, 1993

Newton N. et Theotokatos M., " **Breastfeeding during pregnancy in 503 women : does a psychobiological weaning mechanism exist in humans ?** ", *Emotion and Reproduction*, 20 B : 845-849, 1979.

Gromada K., " **Breastfeeding more than one : multiples and tandem breastfeeding** ", *NAACOG*, 3(4) : 656-666, 1992

Merchant K. et al., " **Maternal and fetal responses to the stresses of lactation concurrent with pregnancy and of short recuperative intervals** ", *Am J Clin Nutr*, 52 : 280-288, 1990

Moscone S. et Moore J., " **Breastfeeding during pregnancy** ", *J Hum Lact*, 9(2) : 83-88, 1993

© la leche league France -co-allaitement - révisé oct 2001

Peut être imprimé, distribué ou reproduit à condition d'en mentionner la source

www.lllfrance.org