

Journal d'une maman qui allaite



Salima

Mon 8^e mois de grossesse

Je veux t'allaiter, mon bébé...

« Pour moi, donner le sein est naturel, une évidence... Ma mère nous a allaités, mon frère et moi. Elle me répète souvent : "C'est ce qu'il y a de mieux pour ton bébé." Julien est tout aussi convaincu que le lait maternel est idéal ! Ça y est, j'ai commencé la préparation à l'accouchement. Sur quinze femmes, une seule future maman préfère ne pas allaiter. Mes amies aussi donnent le sein. Alors si j'ai un problème, je crois que je le vivrai mal. A 8 mois et une semaine, tout va bien. Mes seins sont gros mais pas douloureux. Je m'imagine en train d'allaiter, ça me fait rêver. »

Mon memento avant le jour J

« Pendant la préparation à l'accouchement, comme toutes les futures mamans, je me suis posé des questions : aurai-je assez de lait ? Quelle position adopter ? Est-ce que mes seins vont s'abîmer ? La sage-femme a été rassurante : même une césarienne n'empêche pas d'allaiter ! Elle m'explique comment bien positionner le bébé, la tête face au sein, le nez et le menton tout contre. Non, il ne risque pas de s'étouffer, même si nous avons toutes peur de ça ! Côté préparation des seins, rien à faire, elle me conseille juste de boire beaucoup d'eau en fin de grossesse, du thé vert, des jus, du lait... Elle me montre des astuces, comme de mettre un peu de lait sur l'aréole pour soigner une crevasse. »

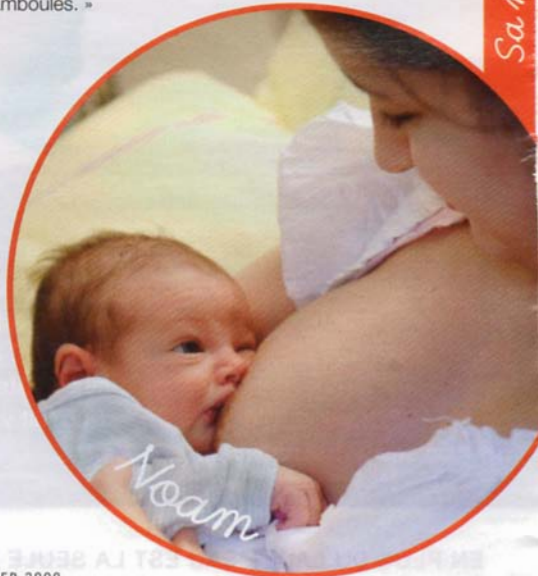
Noam vient de naître ! Sur le ventre de sa maman, il cherche le sein. Allaiter... la jeune femme en rêve depuis longtemps. Nous avons fait connaissance avec Salima avant le jour J et la suivons avec son bébé dans cette nouvelle aventure si particulière.

Il est là et tête pour la première fois

« 21 h 12. L'équipe me pose Noam sur la poitrine, tout gluant, avec un peu de sang, emmaillotté dans un drap. Il gigote, il pleure doucement. J'ai l'impression qu'il cherche à téter. Je suis tellement heureuse. Soulagée. L'accouchement a été long, pénible, mon bébé ne sortait pas, il risquait de manquer d'oxygène. Maintenant, c'est magique. Il prend mon mamelon... Il n'y a plus que nous, Julien, le bébé et moi. Nous trois. Parfois, une infirmière passe la tête dans l'embrasure de la porte. Nous restons ainsi plusieurs minutes, peut-être des heures... Je n'ai plus trop la notion du temps. »

Un peu toute seule...

« Comme mon bébé est né la nuit, vers 1 heure, on l'emmène à la nursery pour que je me repose. Une sage-femme me rassure : "S'il en a besoin, on lui donnera une pipette de lait." Mais les premières nuits, les bébés réclament peu. Ils sont trop chamboulés. »



Sa naissance

A 6 heures du matin, le voilà !

« Il est tout mignon dans son pyjama bleu ! La puéricultrice me le tend en me disant juste que je peux le mettre au sein. Puis elle part. Je me sens un peu abandonnée. Je fais comme je peux... ventre contre ventre, délicatement. Je veille à ce qu'il prenne tout le mamelon, comme on me l'a expliqué. Je ne suis pas sûre qu'il boive comme il faut. Plus tard, une sage-femme saura me rassurer : "Observez-le quand il tète, si la mâchoire bouge jusqu'en haut des oreilles à la limite des cheveux, c'est qu'il boit." »

Des conseils...

« Les sages-femmes sont rassurantes, gentilles, mais elles sont sous pression. Elles ont plein de gens à voir. Il n'y en a pas deux qui préconisent la même chose : l'une me conseille d'allaiter à la demande, l'autre toutes les deux heures, une troisième me suggère d'alterner les seins alors que sa collègue vient de m'affirmer le contraire ! Mieux vaut donner le même sein, m'a-t-elle dit, car le lait est plus nourrissant vers la fin de la tétée, sa composition change. Je fais quoi dans tout ça ? Peut-être que tous ces va-et-vient favorisent le baby blues... Ce doit être différent dans les petites cliniques. »

J'ai une crevasse

« Le soir, une puéricultrice me conseille de réveiller Noam vers 22h30... Comme je l'ai regretté ! Il paraît qu'il ne faut pas réveiller un bébé qui dort. Noam a pleuré toute la nuit ! Et comme l'une des sages-femmes m'avait conseillé de le nourrir à la demande, je l'ai allaité toute la nuit aussi. Epuisant. Peut-être qu'il a juste un besoin de succion ? J'ai déjà une crevasse. Julien a couru à la pharmacie acheter une crème à la lanoline qui hydrate et protège. En l'appliquant avec un peu de lait sur l'aréole, ça va mieux... »

La montée de lait, trois jours plus tard

« J'ai de la chance : ma montée de lait n'a pas été douloureuse. Une sage-femme m'avait dit qu'elle se faisait entre trois et six jours après l'accouchement. En attendant, le bébé se nourrit de colostrum, un lait dense, riche en vitamines, protéines, sels minéraux et anticorps. »

Impressions d'un papa nouveau-né

« Comme tous les bébés, Noam a maigri après la naissance. Il est descendu à 3,480 kg. Mais quand nous sortons de la clinique, il pèse 3,520 kg ! Nous voilà rassurés. Je suis ému lorsque j'assiste à l'allaitement. La nuit, je vais le changer. Enfin, pas toujours, c'est plutôt celui qui a les yeux en face des trous ! Actuellement je travaille et je me lève tôt. Je n'ai pas encore pris mon congé jeune papa. Mon salaire est plafonné par la Sécu, ce n'est pas évident. »

A 2 semaines à peine

Allaiter, le bonheur !

« Je l'allaité toutes les deux à trois heures, entre neuf et onze tétées par 24 heures... La nuit, Noam dort dans une nacelle tout près de moi. Il sait bien réclamer. Ses pleurs sont vigoureux. Je n'ai pas de doutes, je sais qu'il a faim. Quand je le prends dans



mes bras, il cherche à téter. Au début je ne m'installais pas bien, j'ai vite eu mal au dos. Maintenant, j'adopte toujours la même position : je suis assise, bien calée par de gros oreillers, les jambes étendues... Noam est allongé, son ventre contre le mien, sa tête face à mon sein. Je ne lui donne toujours qu'un sein et je note sur un carnet lequel et l'heure de la tétée. Les trois premières suctions font un peu mal, mais ensuite, c'est parti pour dix minutes de bonheur. Après quoi, mon bébé s'endort... Je lui gratouille la tête, lui chatouille les pieds. S'il est complètement endormi... tant pis ! On m'a dit qu'il fallait donner vingt à trente minutes de tétée sur un sein, mais que les six premières sont les plus efficaces. J'aime l'avoir contre moi. Parfois, il a les yeux ouverts quand il s'endort... Je lui caresse la tête, je lui chante *Une chanson douce*... Après la tétée, je me mets toujours un peu de lait sur l'aréole. »

Petits conseils alimentaires

« J'essaie de manger équilibré : des yaourts et beaucoup de laitages, pas trop de fruits à cause de leur acidité (sauf les pommes et les bananes). Je bois au moins un litre et demi par jour : eau, thé, lait... Une amie m'a conseillé de consommer des tisanes au fenouil ou au cumin pour favoriser la lactation et donner un bon goût au lait. Je me demande toujours : est-ce que je fais bien, est-ce qu'il prend assez, est-ce qu'il est satisfait ? La pédiatre me rassure. Noam grossit de 25 à 30 g par jour ! Elle me dit que les bébés doivent prendre entre 20 et 40 g chaque jour. Parfois, il a des reflux, des coliques... Elle m'a recommandé d'espacer les tétées. Je ne lui en donne plus que sept maintenant : la première entre 5 et 7 heures, puis toutes les trois heures jusqu'à 23 heures et une dans la nuit. Pour l'aider à patienter, je lui donne une tétine, je le prends dans le porte-bébé contre moi... Pour allaiter, il faut garder confiance en soi. Julien me soutient, me rassure. Il prendra sûrement son congé paternité le mois prochain. Ma maman est très présente. Je ne me sens pas toute seule, c'est très important. » ♥

PROPOS RECUEILLIS PAR AGNÈS BARBOUX