

Je donne le biberon, et je ne suis



les
maternelles

Karine Le Marchand

Retrouvez la grande discussion
sur « J'ai choisi de ne pas allaiter mon enfant »
le vendredi 16 janvier.

Karine Le Marchand vous aide à mieux
comprendre vos enfants et leur univers.

Les maternelles, les lundi,
mardi, jeudi et vendredi à partir
de 8 h 55 sur France 5.



Aujourd'hui, 60 % des jeunes mamans allaitent leur bébé à la maternité. Deux fois plus qu'il y a trente ans. Rien de meilleur pour un enfant, c'est vrai, que le lait de sa mère. Mais, si l'on choisit de donner le biberon, pas question pour autant de culpabiliser ! Par Anne Ulpot.

Autres temps, autres mœurs ! Dans les années 60 et 70, nos grands-mères et nos mères plébiscitaient l'allaitement artificiel. 70 % des mamans de l'époque donnaient le biberon ! Nous l'avons oublié, mais ces petites bouteilles en verre étaient alors symbole de liberté. Plus de bébés rivés au sein, plus de crevasses, plus d'angoisses sur les quantités avalées... Autant de soucis en moins pour les femmes qui font alors le choix d'investir de plus en plus le monde du travail, de revendiquer leur indépendance financière, de s'émanciper de la tutelle de leur époux... et de se libérer, par la même occasion, de certaines contraintes maternelles. Dans ce contexte, n'ayons pas peur des mots, le biberon était une vraie révolution culturelle !

Un lait protecteur

Quarante ans plus tard, virage à 180°. L'allaitement maternel est porté au pinacle, le biberon voué aux gémonies ! C'est le grand retour du naturel, du peau-à-peau, de l'allaitement à la demande, des tendres tête-à-tête maman-bébé. Les médecins de leur côté ont des

arguments chocs. Sans aucun doute, la nature fait bien les choses : le lait maternel a des qualités incomparables, parfaitement adapté à l'enfant grâce à sa formule unique, qui change selon le terme de sa naissance, l'heure de la journée, le début ou la fin de la tétée... C'est vraiment du sur-mesure ! Les fabricants ont beau faire, il leur sera difficile de concevoir un produit aussi personnalisé. Même s'il est vrai que la recherche aidant, la composition du lait en poudre se rapproche de près du lait maternel. Le bébé nourri au biberon reçoit, sur le plan nutritionnel, tout ce dont il a besoin pour bien grandir. A une réserve près : le lait maternisé ne contient pas les fameux anticorps maternels qui protègent le nouveau-né des affections courantes. C'est pourquoi tous les professionnels s'unissent aujourd'hui pour prôner les vertus de l'allaitement. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande

d'ailleurs un allaitement exclusif au sein pendant six mois. Les maternités forment leur personnel pour obtenir le label Hôpitaux amis des bébés (garant d'une approche de qualité concernant l'allaitement au sein). La Leche League, association militante, accompagne les jeunes mamans qui souhaitent allaiter au sein. Il existe même maintenant des consultantes spécialisées... Bref, qu'on se le dise : l'allaitement maternel, c'est tendance. D'ailleurs, 60 % des mamans font ce choix à la maternité. Exactement l'inverse des années 70.

Une question de pudeur

Dans ce contexte, il faut bien l'avouer, les mamans qui préfèrent donner le biberon se sentent parfois coupables. Ou sur la défensive, en tout cas. Comme Carole, qui témoigne sur famili.fr : « Quand on n'allaite pas son enfant, on a l'impression d'appartenir à une secte ! » Que n'a-t-elle pu entendre quand elle a fait part de son choix à son entourage. « C'est mieux pour le bébé d'avoir du vrai lait », « tu vas souffrir, on va

te mettre une grosse bande de tissu autour des seins pour que tu n'aies pas de montée de lait »... Quant à Céline, elle en a assez qu'on lui dise qu'elle n'allaite pas. « Bien sûr que si. Oui, j'allaite mon fils, oui je le nourris... mais avec du lait contenu dans un biberon ! »

Allaiter, c'est parfois trop

Pas facile de voguer à contre-courant ! Dans les années 70, les femmes qui donnaient le sein passaient pour des illuminées, des babas cool. Aujourd'hui, tout juste si l'on n'accuse pas celles qui préfèrent le biberon d'être des mamans un peu désinvesties. Pourtant, on peut entendre leurs arguments... Et même les comprendre. Beaucoup, en effet, n'ont pas envie de donner le sein car elles vivent mal ce corps à corps, cette fusion... un peu animale. Question de pudeur. Pour d'autres, allaiter, c'est compliqué et parfois source d'angoisse. Comment savoir que son bébé tète correctement, a pris assez de lait ? Quand changer



pas un monstre!

de côté? Ces jeunes mamans ne savent pas comment s'y prendre et ne le « sentent » pas, même avec tous les modes d'emploi de la terre! Certaines encore souhaitent que le papa s'investisse aussi dans le partage de cette tâche. Sans compter que pour de nombreuses femmes, c'est vraiment l'effort de trop. « Le corps est très sollicité pendant la grossesse, au moment de l'accouchement, puis dans les semaines qui suivent, rappelle Christine Isola, sage-femme. Les nausées, la prise de poids, les saignements, les tiraillements, les cicatrices... Alors, pour certaines jeunes mamans, allaiter... » Pour d'autres, cette expérience réactive de mauvais souvenirs. C'est parfois le cas des ex-anorexiques ou boulimiques. « Elles craignent même de replonger », précise la Dre Evelyne Petroff, gynécologue-obstétricienne. D'autres encore sont dépressives. Fragiles sur le plan psychologique, elles ne parviennent pas à dépasser leur appréhension. Qui pourrait leur jeter la pierre?

Un point de vue surtout émotionnel

Mais, quelles que soient les raisons des « pro » et des « anti », est-ce vraiment très rationnel? Il n'est pas rare en effet d'entendre les mêmes arguments des deux côtés. Le biberon, c'est la liberté, affirment certaines femmes: « Je n'ai pas à me déshabiller, à gérer les montées de lait, tout

est plus simple. » Pour les autres, au contraire, c'est au sein que l'allaitement est synonyme de liberté: « Pas de biberon à préparer, à stériliser, à emporter... » De même, il n'est pas rare que les jeunes mères qui préfèrent le lait artificiel expliquent, en toute bonne foi, que leurs seins ne fabriquent pas assez de lait, ou qu'il n'est pas de bonne qualité... Or, les professionnels de l'allaitement le savent: toutes les femmes peuvent produire du lait, et toujours de bonne qualité, qui plus est! En réalité, n'est-ce pas une manière comme une autre de justifier leur réticence? Donner le sein ou non, c'est avant tout une question d'envie, non? Comme le souligne la Dre Evelyne Petroff, « les motivations profondes sont plutôt de l'ordre de l'émotionnel, pas du rationnel ».

Bien sûr, pour les futures mamans, l'essentiel, c'est de choisir une maternité avec un personnel capable de fournir toutes les informations sur le biberon et l'allaitement au sein. Après... la décision leur appartient. Et il est bon de se rappeler que la qualité du lait donné à son enfant n'a aucune influence sur la qualité de l'amour qu'on lui prodigue. C'est scientifiquement prouvé. A famili, nous sommes pour la liberté! *

VOUS ALLAITEZ? TENEZ BON!

La mise en route est souvent difficile. Fatiguée, la jeune maman s'énerve au moindre problème : les mamelons font mal, son bébé ne boit pas assez ou n'arrête pas de pleurer, elle n'a pas assez de lait... Bref, c'est la « cata », et l'entourage, en général, n'est pas toujours encourageant. Des remarques insidieuses peuvent saper le moral de la femme la plus motivée. Nos conseils pour passer le cap.

VOUS AVEZ MAL. Prenez du paracétamol avant la tétée, quelle que soit la douleur. Cette molécule est également efficace pour réduire la sensibilité des mamelons, fréquente au début. Vous avez des crevasses douloureuses ? Une mauvaise position du bébé au sein en est la première cause ! A revoir donc. Après la tétée, rincez le mamelon en le tamponnant avec du thé bien infusé. Ses tanins renforcent les peaux fragiles. Utilisez ensuite la pommade Castor Equi en massage.

VOUS ÊTES FATIGUÉE. Ce n'est pas l'allaitement qui fatigue mais les suites de la grossesse et de l'accouchement. Reposez-vous, on ne le répétera jamais assez (lire *Moi, apprentie maman ? J'assume !*, pages suivantes).

VOUS MANQUEZ DE LAIT. C'est possible pendant un jour ou deux. Lorsqu'on est fatiguée ou sous le coup d'une émotion ou d'une nuit blanche, on produit moins de lait. Résultat, on stresse et on a encore moins de lait !

La solution ? Faire téter encore et encore votre bébé pour relancer le processus de lactation.

VOUS DOUTEZ. « Je n'y arriverai jamais, je suis nulle, mon enfant n'aime pas mon lait... » Un cercle vicieux s'installe et vous appréhendez les tétées. Vous vous crispez, votre bébé le ressent et... c'est le cercle vicieux. Décontractez-vous et appelez une conseillère en allaitement (lire la dernière page de notre dossier, *Toutes les adresses des pros*).