

Un congé plus long pour allaiter ?

En France, à l'âge de 6 semaines, seulement 15 % des bébés sont nourris exclusivement au sein contrairement aux pays scandinaves où ils le sont à 80 %. L'Académie de médecine vient de confirmer, dans un rapport faisant état d'études récentes, les bienfaits de l'allaitement maternel. Croissance optimale, développement cérébral normal, minéralisation osseuse adéquate ne sont pas les seuls atouts du lait maternel : il favorise aussi une

meilleure maturation sensorielle et protège des infections digestives ou respiratoires et des manifestations allergiques sous réserve d'une durée de quatre à six mois minimum. C'est pourquoi l'Agence de médecine plaide pour un allongement du congé maternité jusqu'au quatrième mois de l'enfant ou au sixième mois en cas d'allaitement total. Et pour une meilleure information dès le lycée. Sera-t-elle entendue ?

Source *Le Quotidien du médecin*, 27 février 2009.

Allaitement,

les clés de la réussite

Allaiter bébé? On en rêve toutes! Mais au quotidien, entre crevasses et contraintes, c'est parfois difficile de ne pas perdre pied. Pourtant, réussir son allaitement est un jeu d'enfant: la preuve en 8 arguments de poids.

Par **Guylaine Coeffier** et **Dorothee Thévenard**

A la maternité, bien entourée par les sages-femmes, allaiter nous a paru une évidence. De retour à la maison, c'est bizarre, mais voilà que tout d'un coup, des embûches se mettent sur notre route. Pourtant, rien n'est insurmontable si on a suivi les bonnes étapes au bon moment.

Allaiter dès la salle de naissance

Les spécialistes en allaitement préconisent sans hésiter la tétée précoce. Dans les deux heures suivant la naissance, le réflexe de succion est en effet à son maximum. Le nouveau-né est aussi dans un état d'éveil particulier. La plupart des bébés commencent à téter dans l'heure qui suit l'accouchement.

Il ne faut donc pas hésiter à préciser nos attentes aux sages-femmes. Et si nous n'avons pas pu donner le sein à notre enfant tout de suite après la naissance, rien n'est perdu pour autant. Mais, autant le savoir, les débuts seront peut-être un peu plus compliqués. Pour récupérer la situation, il suffit de faire couler quelques gouttes de lait sur chaque sein avant la tétée et de privilégier un contact peau à peau...

Allaiter à la demande

Huit à douze tétées par jour, c'est une bonne moyenne les premières semaines. Mais quand? Pas besoin d'horloge, c'est bébé qui fixe les règles du jeu. Pas d'inquiétude, il ne peut pas se suralimenter au sein. Alors, on prend son temps et on laisse bébé faire. Quand il lâche le mamelon et paraît près de s'endormir, c'est qu'il est repu! Mais il peut arriver au bout d'un moment que bébé réclame beaucoup plus souvent qu'avant. Toutes les mamans se posent alors la même question: « Ai-je assez de lait, est-il suffisamment nourrissant? ». Il n'y a pas de raison de penser le contraire. Simplement, à certains moments, les bébés ont besoin de téter davantage. Malgré quelques variantes, les caps se situent généralement vers 3 semaines, 6 semaines et 3 mois. La solution? Nourrir bébé lorsqu'il le demande. Et tout rentrera dans l'ordre en quelques jours.



Charlotte, 23 ans, maman de Cristobal, 3 ans, et d'Aglaé, 6 mois

“Il n'y a pas de durée idéale !”

Depuis trois ans, j'allaité en continu: j'ai allaité Cristobal puis j'ai enchaîné avec Aglaé. Je considère que l'allaitement est un bon moyen de préserver l'enfant des maladies. Et puis il y a aussi la question du réconfort qu'on peut donner à son enfant à travers les tétées. Je ne pense pas

qu'il y ait une durée idéale d'allaitement – cela dépend de la relation mère-bébé. En revanche, je ne vois pas de raison d'arrêter à 6 mois pile! Moi, aujourd'hui, ce que je constate c'est que Cristobal est un petit garçon très autonome et qu'Aglaé est en très bonne santé.

En France, **42 %**
des bébés **sont encore**
allaités à 8 semaines
contre 36,8 en 2002.

Source Leache League





Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

Elle est l'auteur de plusieurs livres sur l'allaitement, notamment *Anthologie de l'allaitement maternel*, *Allaiter, c'est bon pour la santé* et *Les 10 plus gros mensonges sur l'allaitement* (éd. Dangles).

Garder son bébé contre soi

Dans les jours qui suivent la naissance mais aussi, tant qu'on le peut, au quotidien, il vaut mieux garder son bébé tout près de soi, dans une écharpe de portage. C'est le meilleur moyen d'être le plus attentive possible aux signaux envoyés par bébé. Qui plus est, c'est bien plus facile pour allaiter à la demande. On relève juste son pull, on dégage le sein du soutien-gorge et bébé n'a plus qu'à se régaler.

Adopter la bonne posture

La plupart du temps, la sensation de poitrine douloureuse est provoquée par une mauvaise posture de bébé. Son corps doit être tourné vers nous : ventre contre ventre, sa tête dans l'axe de sa colonne vertébrale face à notre sein et sa bouche face au mamelon. Son menton doit toucher le sein. Autre responsable des « petites » douleurs mammaires : la montée de lait. Trois à cinq jours après l'accouchement, les seins gonflent et se durcissent. Juste le temps que la quantité de lait soit multipliée par dix pour répondre aux besoins de bébé. Heureusement, cela ne dure que quelques jours. Le moyen de réduire les tensions, c'est de donner le sein dès la naissance.

Contrôler la prise de poids

Bébé ne grossit pas assez ? Si bébé tète correctement, il ne doit pas perdre plus de 10 % de son poids au cours des jours suivant la naissance. L'astuce, pour savoir s'il prend suffisamment de poids, consiste à vérifier l'état de ses couches : il doit en mouiller au moins 5 à 6 couches par jour et produire une à



Florence, 36 ans, maman Nino, 4 ans, et d'Anouck, 3 mois

5 bonnes raisons d'allaiter

1. Protéger bébé Toutes les études scientifiques établissent que plus bébé absorbe de lait maternel plus les effets bénéfiques sont importants : moins de gastro ou de maladies ORL et effets préventifs avérés sur les cancers, l'obésité et les allergies.

2. Prévenir les troubles du langage Une étude récente démontre que les risques de troubles du langage chez les enfants allaités sept mois ou plus est deux fois et demi moins grand que chez ceux qui n'ont jamais été allaités.

3. Entretenir l'harmonie Selon une étude néo-zélandaise, les enfants allaités plus longtemps auraient de meilleures relations avec leurs parents et à l'adolescence. Ils auraient une meilleure image de leurs parents.

4. Équilibrer les apports Le lait d'une maman qui allaite un enfant de 18 mois est plus riche qu'à 3 mois : la teneur moyenne en matières grasses à 6 mois d'allaitement est de 7 % contre 11 % à 18 mois (étude israélienne).

5. Enrichir sa palette gustative Un enfant de 18 mois n'est pas forcément attiré par certains aliments des adultes. L'enfant allaité y goûtera au travers du lait de sa maman qui se teinte des saveurs de son alimentation.

deux selles par jour les premières semaines. Pour être complètement rassurée, on peut aussi se faire aider par une sage-femme libérale pendant les quinze premiers jours du retour à la maison. Cela permet de faire un point éclairé sur le déroulement de l'allaitement. Et, donc, de tenir bon. Un jour différent d'un autre, il refuse le sein ? Les causes peuvent être multiples : changement de régime maternel qui donne un goût différent au lait, stress lié à un changement dans la situation familiale (déménagement, reprise du travail, tensions à la maison, deuil...). Sans oublier les aphtes, courants chez les bébés, qui rendent alors la tétée douloureuse.

"Inquiète, stressée, j'ai arrêté trop tôt"

J'ai allaité mon premier enfant deux mois et demi. À l'époque, j'étais beaucoup plus inquiète et très stressée. C'était un petit bébé et j'avais peur « qu'il n'ait pas assez ». Je ne connaissais rien à l'allaitement et n'étais pas accompagnée. Comme il ne grossissait pas, je suis passée au

biberon. Les gens autour de moi me disaient : « Regarde, ton lait n'est pas bon, il ne grossit pas ! » Un jour, très inquiète, j'ai appelé l'hôpital. On m'a conseillé de passer au lait maternisé, sans transition, sans sevrage progressif. Pour Anouck, je suis beaucoup plus sereine.



Se faire aider

Quel que soit le défi que l'on se fixe (perte de poids, bilan de compétence, performance sportive...), le gage de succès, c'est le coaching. Pour les mamans qui redoutent de craquer sur le biberon à la première difficulté, la voie du salut passe par la Leche League*. En France, cette organisation existe depuis 1979 et compte plus d'une centaine d'antennes locales. Ses animatrices sont des bénévoles qui ont elles-mêmes une expérience personnelle de l'allaitement et ont reçu une formation technique et relationnelle. Les réunions mensuelles favorisent la rencontre avec d'autres mères qui allaitent et permettent de poser les questions qui préoccupent. Les animatrices sont également disponibles au téléphone.

Faire la liste des plus et des moins

Au bout d'un moment, on peut en avoir assez de passer son temps à relever son pull en public, de baver d'envie devant les frous-frous des grandes marques de lingerie fine (eh oui, on a aussi le droit d'être féminine!), pas plus adaptées à notre tour de poitrine qu'aux débordements de lait maternel. Pour se remotiver, on fait la liste des plus et des moins. Plusieurs études médicales ont démontré que l'allaitement contribue à

nous protéger du cancer du sein et de l'ovaire, et que plus on allaite longtemps, meilleure serait la protection. Quant à bébé, plusieurs études ont montré une corrélation étroite entre l'allaitement à long terme et la protection de bébé. En vrac, le lait maternel contribuerait à protéger notre p'tit bout des maladies diarrhéiques, des infections respiratoires et des maladies de la sphère ORL, entre autres. À plus long terme, l'allaitement de longue durée permettrait à nos tout-petits d'être plus aguerris contre certaines allergies et l'obésité.

Tordre le cou aux idées reçues

Non, on n'est pas obligée d'arrêter d'allaiter au moment de reprendre son travail. Au contraire, le poursuivre, c'est conserver avec bébé un lien privilégié qui contribuera à sa prise de confiance en lui. Rassuré par ces corps à corps quotidiens, notre bout de chou se stabilise affectivement et vit plus sereinement les allées et venues chez la nounou. Selon le code du travail, les mères qui allaitent disposent d'une heure par jour (non rémunérée) pour nourrir leur enfant pendant les heures de travail, et cela pendant un an à compter du jour de la naissance. Ce temps est généralement divisé en deux pauses d'une demi-heure et peut également être utilisé par la maman pour tirer son lait. Certes, un nombre incalculable de bonnes âmes bien intentionnées nous diront qu'allaiter en travaillant c'est compliqué et fatigant... Mais non! En réalité, ce qui est fatigant c'est l'accumulation des tâches. Renoncer à passer l'aspirateur ou à faire reluire l'argenterie, ce n'est pas si grave si cela permet de se retrouver avec bébé, non? Il est même tout à fait possible de poursuivre l'allaitement en travaillant sans jamais tirer son lait. Pour celles d'entre nous qui craignent d'en manquer, il suffit de conserver le plus grand nombre de tétées possibles quand nous sommes avec bébé, le matin et le soir par exemple.

* www.llfrance.org et contact@llfrance.org

Quelle est la durée idéale?

Selon l'Agence nationale d'accréditation et d'évaluation en santé (ANAES), la poursuite de l'allaitement maternel exclusif pendant six mois permet un développement optimal des nourrissons et doit donc être encouragée (...). Après 6 mois, associé à une diversification alimentaire, l'allaitement ne présente que des avantages pour les nourrissons¹ (...). L'allaitement maternel peut être poursuivi jusqu'à l'âge de 2 ans, ou même davantage, selon les souhaits de la mère, à condition d'être complété par la diversification alimentaire à partir de l'âge de 6 mois².

1- *Recommandations professionnelles sur la mise en œuvre et la poursuite de l'allaitement maternel dans les six premiers mois de vie de l'enfant (2002).*

2- *Comité de nutrition de la Société française.*