

	SOMMAIRE
SEIN ou BIBERON	p. 3
POURQUOI ?	p. 5
LAPREPARATION	p. 7
— La première tétée, quand, comment ?	p. 7
— La mise au sein dès la naissance	p. 8
— La position	p. 9
LERETOUR A LA MAISON	p. 11
— Le secret	p. 11
— La confiance	p. 12
— Le rôl et les pleurs	p. 13
— Vous pouvez donner de votre lait	p. 14
LESEVRAGE	p. 15
— A quel âge ?	p. 15
— Par quels signes ?	p. 15
— Que proposer ?	p. 15
— Les risques d'allergies	p. 16
— Quand et comment sevrer	p. 17
LESPROBLEMES	p. 19
— La fièvre	p. 19
— Le sein malade	p. 19
— Le bébé qui grossit peu	p. 20
— La diarrhée	p. 20
— Les coliques	p. 21
LESCIRCONSTANCES PARTICULIERES	p. 22
— La césarienne	p. 22
— Le bébé prématuré	p. 23
— Allaiter à distance	p. 23
— Les jumeaux	p. 24
ALLAITER ET TRAVAILLER	p. 25
— Du rêve à la réalité	p. 25
CONCLUSION	p. 27
ADRESSES UTILES	p. 28
BIBLIOGRAPHIE	p. 29
ADRESSES UTILES	p. 31

Illustrations : Marie Fougère, d'après documents L.L.L. et
Maternité E. Cavell.



SEIN ou BIBERON ?

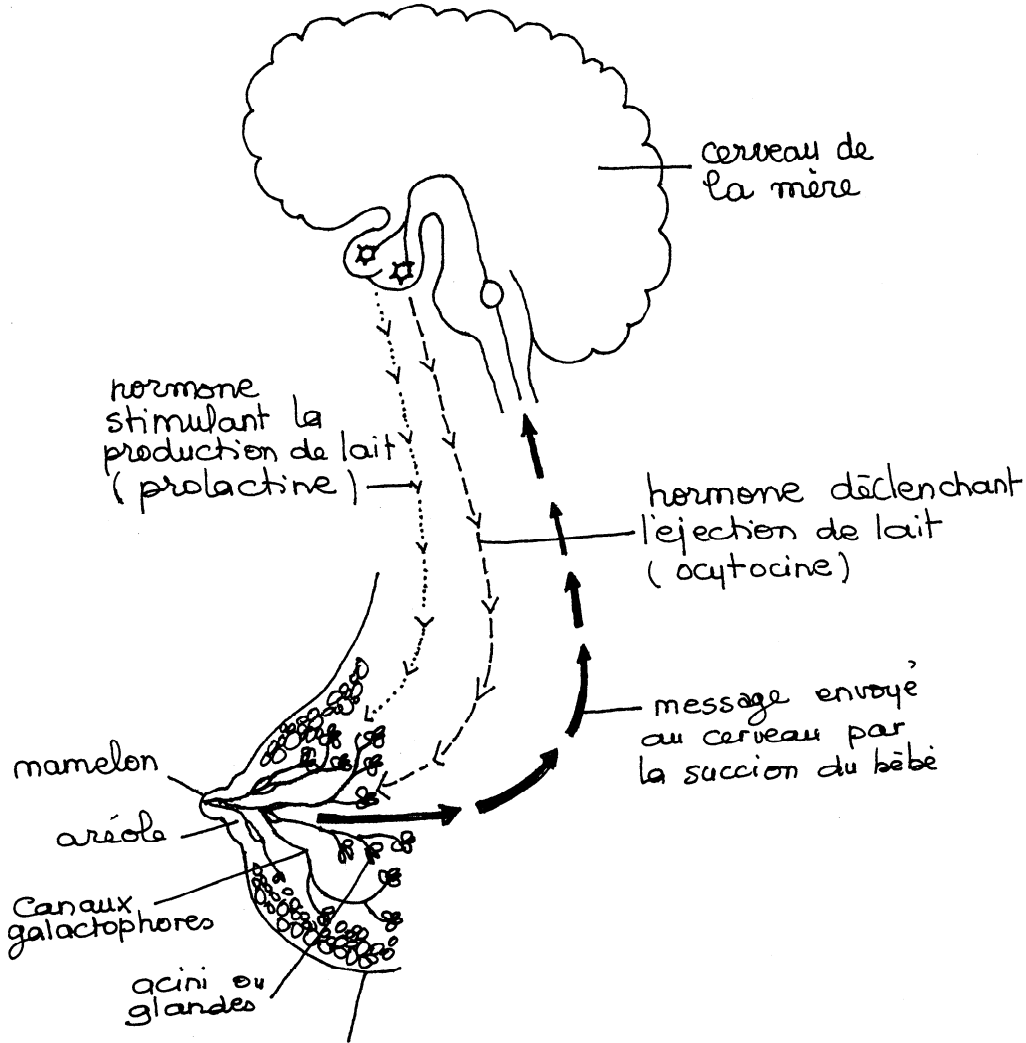
Nourrir son bébé au sein ou au biberon ?

On peut se poser la question ou ne pas se la poser du tout!

— Certaines mères savent qu'elles donneront le biberon parce qu'elles ont vu nourrir les bébés autour d'elles de cette façon-là depuis qu'elles sont petites filles. Parfois même on leur a raconté tant d'histoires difficiles sur l'allaitement que cela les en a dissuadées.

— D'autres savent qu'elles nourriront leur petit, instinctivement, comme une continuité. Au moment de la naissance, du lait coule de leurs seins pour lui, et elles le laissent faire, comme elles l'ont laissé prendre forme en se nourrissant d'elles, dans leur ventre secret. Elles continuent à lui donner asile avec leurs corps car celui du bébé n'est pas achevé.

— D'autres encore, plus nombreuses cette décennie, se posent la question : allaiter ou ne pas allaiter ? En effet, la science, qui s'est emparée du sujet de "l'allaitement" comme d'ailleurs de celui de la naissance, à partir de recherches de laboratoires, d'expérimentations diverses sur l'attachement mère-enfant, etc., semble redonner aux mères une de leurs fonctions biologiques et aux bébés le lait maternel. Certaines se laissent convaincre et... parfois cela ne "coule" pas, ou elles butent sur quelques difficultés.



POURQUOI ?

Hier, on voyait faire sa mère, sa voisine, son amie... Aujourd'hui, plus déracinées, sans trop de modèles dans la rue, dans leurs maisons, des mères écoutent leur enfant, leur corps. Elles réapprennent des gestes, si familiers autrefois, toutes seules ou avec d'autres. Certaines aiment se retrouver entre elles, et on voit naître un peu partout en France et dans le monde, des réseaux d'échanges entre mères ayant choisi l'allaitement. C'est dans le maternage, entre elles, dans la confiance des autres en leur capacité de nourrices, dans la transmission des connaissances, qu'elles puisent des réponses aux différentes questions qui les traversent. Et, là, mystère... le lait coule dans presque tous les cas et suffit à nourrir leur bébé comme elles l'espéraient.

LA PREPARATION

Lorsque vous parlerez à votre entourage de votre désir d'allaiter, vous allez sans doute entendre d'horribles histoires de crevasses et certaines exprimeront le regret de ne pas s'être correctement préparées à allaiter.

Faut-il une "préparation" pour un acte après tout si naturel ? Peut-être convient-il un peu de remettre les choses dans leur contexte et se pencher sur le sens du mot "naturel" dans la vie que nous faisons mener à notre corps.

Est-il bien "naturel" de protéger avec des soutiens-gorge nos seins de tout frottement, du vent et du soleil, et ce, dès la puberté ? La mode des seins nus sur les plages va peut-être contribuer à rendre nos mamelons plus résistants à la succion "vigoureuse" du bébé... (L'instinct de succion étant certainement très déterminant à la survie de l'espèce, le bébé y met toute son énergie mais aussi tout son cœur!)

Il reste peut-être à vous déconseiller le savon, trop desséchant, durant les derniers mois de grossesse et pendant l'allaitement. Les mamelons possèdent leur propre système de désinfection et de lubrification. Il ne s'agit pas non plus de supprimer le soutien-gorge durant votre grossesse surtout si vous ne vous sentez pas à l'aise. L'allaitement qui abîme le sein est un mythe. Quelque soit votre choix en matière d'alimentation de votre bébé, l'expérience de

la grossesse modifiera probablement l'aspect de vos seins. Il peut donc être utile de les soutenir. Si votre peau vous semble très sensible, dès le septième mois de grossesse, soit découpez le bout de votre soutien-gorge, soit achetez des soutiens-gorge d'allaitement et portez-les "ouverts" (en position "allaitement"). L'engorgement des premiers jours passé, ils vous seront certainement utiles pour toute la durée de votre allaitement.

Un petit massage après la douche avec une crème ou huile de votre choix (même une huile alimentaire pure) peut vous familiariser avec cette partie de votre corps qui va être bientôt sollicitée. La préparation des mamelons peut aussi être la découverte de nouveaux jeux amoureux avec votre compagnon.

Une seule chose importe dans la préparation, c'est de diagnostiquer des mamelons plats ou rétractés. Il faut savoir qu'il existe des massages pour les aider à devenir fonctionnels. Pour les cas plus graves, ceux où le mamelon rentre à l'intérieur du sein, le port de boucliers spéciaux peut être conseillé. Votre médecin vous aidera certainement à faire le diagnostic s'il vérifie vos seins durant votre grossesse. Vous pouvez aussi vous renseigner auprès des associations citées en fin de livret.

LA PREMIERE TETEE, QUAND, COMMENT ?

— La mise au sein, dès la naissance

Historiquement et traditionnellement, dans la plupart des sociétés, on va mettre le nouveau-né au sein immédiatement après la naissance. La place du bébé est auprès de sa mère dès ce moment : les mères l'ont toujours senti et les recherches actuelles le confirment. Et c'est beaucoup plus qu'une fantaisie que l'on se permet : on a noté l'importance de l'allaitement immédiat pour la santé physique de la mère. La succion du bébé déclenche une stimulation réflexe de l'utérus qui accélère son involution, décolle le placenta et donc diminue le risque d'hémorragie.

Quant au bébé, le réflexe de succion est à son maximum dans la demi-heure qui suit une naissance normale. Comme il n'a jamais connu d'autre succion, il s'adaptera alors avec plus de facilité à des mamelons petits ou peu formés. Nous éviterons ainsi l'introduction de biberons qui ne mettent pas en jeu les mêmes mécanismes ni les mêmes muscles et peuvent par la suite induire une confusion chez le bébé. Ceci est une des raisons pour lesquelles une mère qui désire fortement allaiter sera sage de refuser tout biberon ou complément. Elle fera confiance à la nature les premiers jours en se détendant et en se reposant avec son bébé contre elle. Ce ne sera pas le seul avantage : le *colostrum*, ou premier lait,

contient un maximum d'anticorps (prévention des maladies) pendant les premières heures qui suivent la naissance. Il a de plus un effet laxatif qui va donner faim au bébé et, par suite, les seins seront bien stimulés dès le départ.

— La position

Pendant ces premières tétées, il sera précieux de trouver la position la plus confortable possible avec son bébé, allongée ou assise. On peut s'aider d'oreillers sous les genoux, dans le dos, sous les bras. On peut même poser le bébé dessus. Assise, pensez à surélever vos pieds.

A chacune de trouver la position où elle est le mieux. Le mal au dos qui gâche les premiers mois, de même que les crevasses, sont bien plus un problème de position du bébé au sein qu'un obstacle à l'allaitement. Dans notre société peu nombreuses sont les jeunes mères qui ont le souvenir d'avoir vu une mère allaiter. Par contre, elles ont appris par incitation à tenir "correctement" un bébé pour un biberon : le ventre vers le ciel. Le bébé nourri au sein aura besoin d'avoir, lui, le ventre contre celui de sa mère, sa petite tête nichée au creux de son bras, son bras sous celui de sa mère, le mamelon viendra doucement lui caresser la joue, instinctivement sa tête avancera petite bouche ouverte et hop! le miracle de la nature s'accomplit sous vos yeux et bébé tète.

