

## **L'allaitement maternel au fil des mois**

### **L'allaitement maternel au fil des mois, au fil des jours.**

L'allaitement maternel est une histoire qui débute au moment de la grossesse, quand la mère songe à son futur bébé, et se termine le jour où le bébé (ou le jeune enfant), ne tète plus. Voici, étape par étape, les grandes lignes que suivent la plupart des allaitements au fil des jours (ou l'allaitement maternel au fil des mois):

- La grossesse
- La naissance
- L'allaitement le premier mois
- L'allaitement de deux à trois mois
- L'allaitement de trois à six mois
- L'âge de la diversification
- Allaiter un bambin
- Le sevrage

### **L'allaitement maternel au fil des mois : La grossesse**

C'est le début de l'histoire. Le moment des premières questions, des premières inquiétudes, des premiers rêves. La future mère cherche souvent dans son entourage des mères expérimentées qui peuvent partager avec elle expérience et sentiments. C'est le bon moment pour lire un livre, visiter un site internet, s'informer. Rencontrer des mères qui allaitent un bébé est le meilleur

apprentissage que puisse faire une future mère : vous pourrez en rencontrer dans une association, dans la maternité où vous accoucherez, dans le service PMI de votre secteur. N'hésitez pas à poser toutes vos questions, et à recenser les personnes ressources qui pourront vous être utiles quand le bébé sera là.

Il est inutile de préparer les seins : aucune manipulation ou préparation n'a montré son efficacité.

### **L'allaitement maternel au fil des mois : La naissance**

Dès la naissance, le bébé et la mère mettent en place des interactions indispensables au développement de l'enfant. L'allaitement maternel favorise naturellement cette élaboration des premiers liens...

Après l'accouchement, et sauf indication médicale, la mère et le bébé devraient pouvoir rester ensemble, confortablement installés, peau contre peau, en évitant les séparations : bain, pesée et autres soins peuvent attendre, et être faits plus tard, à proximité de la mère.

Le plus souvent, le bébé se mettra à téter, stimulé par l'odeur de sa mère, son contact, sa voix, sa chaleur, ses mouvements. Le lait des premiers jours, le colostrum, souvent épais et jaune-orangé, est exactement ce dont le nouveau-né a besoin.

La mère saura progressivement reconnaître les besoins et les demandes de son bébé. Stimulé et rassuré, il tétera souvent et efficacement. Grognements, bruits de succion, agitation, tous ces signaux pourront indiquer à la mère le besoin de téter de son nouveau-né. Il n'est pas nécessaire d'attendre les pleurs, ultime expression d'un besoin, entre autre la faim.

Il n'y a pas de restriction à la demande de téter, ni en terme de fréquence, ni en terme de durée de la mise au sein. Plus le bébé tète, plus la sécrétion lactée est importante. Le bébé cessera de téter quand il n'en aura plus besoin.

Le réconfort comme l'assouvissement de la faim sont de bonnes raisons pour le bébé de vouloir téter. Le nouveau-né devrait pouvoir demeurer aux côtés de sa mère jour et nuit pour faciliter un apprentissage mutuel.

Si la demande du bébé doit être respectée dans la plupart des cas, un intervalle de 5-6 heures entre deux tétées est un maximum qu'il est prudent de ne pas dépasser les premiers jours. Les bébés qui ne tètent pas assez souvent et ceux dont l'état le justifie, doivent être stimulés et mis au sein plus fréquemment.

### **L'allaitement le premier mois**

Ce moment est entièrement consacré à votre nouveau-né et à l'allaitement maternel. Toutes les autres tâches peuvent attendre. Il est indispensable de bien profiter du climat hormonal favorable à l'allaitement pour lancer celui-ci sur de bons rails.

Des tétées fréquentes jour et nuit, et efficaces sont le gage d'une bonne lactation. En Afrique, les mères profitent d'une période de réclusion de 40 jours, durant laquelle elles se consacrent

uniquement au bébé, restant en permanence, jour et nuit, à ses côtés. Nous devrions nous inspirer de ces sociétés où les mères semblent allaiter si facilement.

C'est le moment aussi des difficultés de démarrage : engorgement, seins tendus, pertes de lait sont courant le premier mois. Prenez contact avec une association dans ce cas.

Les seins sont sensibles, ménagez-les et prenez-en soin.

### **L'allaitement de deux mois à trois mois**

Passé le cap des premières semaines et de l'adaptation, l'allaitement atteint sa vitesse de croisière. Vous êtes, vous et votre bébé, devenu des experts en tétée. Vous avez encore au moins deux mois pour profiter du "plein de tétées" à volonté, et parfaire tous les deux votre technique, dans toutes les situations.

Vous sortez souvent avec votre bébé, allaitez dehors, la nuit au lit, le jour en faisant d'autres choses ...

### **L'allaitement de trois à six mois**

Votre bébé n'a toujours besoin que du lait maternel qui répond parfaitement à ses besoins quelles que soient les conditions. Aucun autre aliment ni boisson n'est utile, y compris par forte chaleur (en dehors des médicaments et des vitamines, sur prescription médicale), à condition bien sûr que le bébé soit allaité fréquemment.

C'est souvent le moment des premières séparations pour les mamans qui reprennent une activité professionnelle. Ce moment délicat sera d'autant plus facile si l'allaitement est bien installé, si vous profitez bien de toutes les tétées possibles, jusqu'à la première séparation, et ensuite, après la reprise du travail.

(Pour en savoir plus : voir notre futur dépliant allaitement et reprise du travail, bientôt dans la [Boutique](#) d'IPA)

### **L'âge de la diversification**

**L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un allaitement exclusif de six mois. A partir du sixième mois environ, la diversification alimentaire peut progressivement débuter. Il s'agit de compléter le lait maternel par des aliments, et non de le remplacer : les tétées devraient être maintenues et leur nombre n'a pas à être réduit.(\*)**

Le lait maternel reste un élément important de l'alimentation, et ne doit pas être remplacé par du lait industriel préparé à partir de lait de vache. On pourra intégrer progressivement l'enfant aux repas familiaux et lui faire goûter les aliments auxquels il s'intéresse.

Jusqu'à 9 mois environ, le lait maternel recouvre l'ensemble des besoins nutritionnels de l'enfant, donc rien ne presse.

## Allaiter un bambin

Il est rare de nos jours de voir des jeunes enfants d'un an ou plus téter leur mère. Pourtant, dans le monde, de nombreux bébés sont allaités plus longtemps et l'OMS conseille d'allaiter les bébés deux ans au moins, car rien n'est mieux adapté à un jeune enfant que le lait de sa mère.

Si chez les grands primates (chimpanzé, gorille,...) la durée de l'allaitement est uniforme à l'intérieur d'une même espèce (quatre ans au moins), elle connaît de grandes variations chez l'homme d'une culture à l'autre. Dans de nombreuses sociétés humaines, les bébés sont allaités deux ou trois ans, parfois plus. La culture moderne occidentale est vraisemblablement la première depuis le début de l'humanité à proposer l'allaitement court (moins d'un an), voire même le non-allaitement des bébés, comme norme pour l'alimentation infantile. Nous n'avons pas encore le recul nécessaire pour évaluer toutes les conséquences sur l'espèce humaine de cette modification majeure.

Allaiter un bambin qui marche, qui parle, n'est pas la même chose qu'allaiter un nouveau-né. Plus il est grand, plus il est capable par exemple de patienter, d'autant que d'autres aliments ou boisson peuvent être donnés. Là encore, pour partager expérience et question, vous pourrez contacter l'association locale où d'autres mères vivent la même chose que vous.

## L'allaitement maternel au fil des mois : le sevrage

L'arrêt de l'allaitement est un passage obligé dans la vie d'un enfant. Doit-il pour autant se dérouler dans la crainte, la précipitation, la frustration et la douleur?

Quand l'enfant grandit, des centres d'intérêt nouveaux l'appelleront de plus en plus loin de sa mère, et ce, de plus en plus souvent. Les tétées s'espaceront, mais pourront rester des moments importants pour un jeune enfant qui a encore besoin de se "réassurer" auprès de sa mère.

Aucune argumentation psychologique ne permet de proposer comme modèle pour l'homme un sevrage rapide et précoce : l'allaitement, même prolongé, n'empêche pas le développement équilibré ni l'autonomisation de l'enfant.

Chaque couple mère-enfant devrait pouvoir élaborer son propre chemin dans l'allaitement (rythme, durée), en tenant compte des besoins et du plaisir de chacun. Il n'y a aucune raison de refuser à l'enfant, et de refuser à la mère, ce plaisir partagé. La société se doit de favoriser l'allaitement et d'éliminer les contraintes qu'elle génère parfois et qui imposent un sevrage non désiré. L'élaboration d'une législation adaptée et en particulier d'un droit du travail favorable à l'allaitement paraît indispensable.

Suivez votre bébé et vos sentiments pour définir l'allure de votre allaitement : s'il montre soudain plus d'intérêt pour un jeu, pour une activité, le besoin de téter diminuera, au moins à certains moments de la journée. Les dernières tétées sont souvent des tétées-calins, le soir avant de s'endormir, le matin en se réveillant, l'après-midi en retrouvant sa mère après une journée passée en crèche ...

Si vous souhaitez accélérer le processus, vous pouvez de temps en temps détourner l'attention de votre bébé qui souhaite téter pour une activité qu'il aime, ou un fruit, un jus de fruit ... Dire non calmement en expliquant pourquoi est également possible pour un jeune enfant.

Comme toujours, il s'agit d'une adaptation progressive qui doit se faire sans précipitation et avec confiance : le moment venu, la mère et son enfant sentent que d'autres choses sont possibles, et que la relation peut évoluer vers une autre direction.

### Textes utiles

- Ressources OMS sur l'allaitement : [Nutrition / Allaitement](#)
- [Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant : durée optimale de l'allaitement au sein exclusive](#). OMS, 2003.

Extrait : "Pour avoir une croissance, un développement et une santé optimaux, le nourrisson doit être exclusivement nourri au sein pendant les six premiers mois de la vie : c'est là une recommandation générale de santé publique Par la suite, en fonction de l'évolution de ses besoins nutritionnels, le nourrisson doit recevoir des aliments complémentaires sûrs et adéquats du point de vue nutritionnel, tout en continuant d'être allaité jusqu'à **l'âge de deux ans ou plus**. L'allaitement maternel exclusif depuis la naissance est possible sauf pour quelques motifs médicaux, et l'allaitement exclusif sans restriction conduit à une production tout à fait suffisante de lait maternel."