

Allaitement à la demande

Nous vous présentons un article d'Emma Pickett (Consultante en lactation IBCLC en Angleterre), pour le blog du site Unicef UK Baby Friendly Initiative. "L' Initiative amie des bébés" (IAB) en Grande Bretagne, en lien avec l'Unicef, accrédite les hôpitaux mais aussi les "Health Visiting et Children's centre" (équivalents des PMI et centres sociaux).

Cet article rapporte **les dangers de promouvoir un allaitement à heures fixes plutôt qu'un allaitement à la demande**. Il reprend les bases physiologiques de l'allaitement maternel et ce que représente l'allaitement, bien plus que du lait.

Emma revient sur l'intervalle entre les tétées, si important pour les mères. Alors que l'enfant tète bien, que la prise de poids est bonne, si jamais il réclame avant les 90 min- 2h-3h que la mère pense idéales, tout l'allaitement peut être remis en question.

« En tant qu'adultes, nous prenons une tasse de thé, un verre d'eau, un bonbon, une collation. Nous répondons à nos propres signaux et nous sommes flexibles en fonction de l'heure de la journée, de la température, de notre humeur, de nos niveaux d'énergie. Beaucoup se couchent avec un verre d'eau ou sirotent une bouteille tout au long de la journée. Je ne connais pas d'adultes qui regardent leur montre et disent: "Seulement 30 minutes avant ma prochaine gorgée d'eau ! Bientôt l'heure !". Mais pourtant, **nous nous attendons à ce que les bébés en pleine croissance soient régis par cette notion artificielle du temps.** »

Emma revient sur l'origine de ce mythe de l'intervalle idéal : il provient selon elle « de livres de puériculture populaires, de parents et de pairs. » Ce mythe semble « provenir d'une incompréhension fondamentale de la science de l'allaitement maternel et de la production de lait maternel d'idées du milieu du XXe siècle basées sur les normes de l'alimentation artificielle et de la pseudo-science. Et c'est incroyablement dangereux. »

Elle nous réexplique la normalité mais celle-ci est très variable ! « Un nouveau-né doit se nourrir au moins 8 à 12 fois en 24 heures. Cela signifie que certains vont téter toutes les 3 heures et d'autres se nourrissent plus fréquemment que toutes les 2 heures. Certains bébés peuvent se nourrir toutes les 10 minutes toutes les heures. Certains peuvent se nourrir pendant 10 minutes toutes les 2 heures. Certains peuvent se nourrir pendant 40 minutes toutes les 2 heures. Pendant certaines périodes de la journée, un bébé plus jeune tète souvent « en grappes » et rechigne à s'éloigner du sein pendant plus de quelques minutes à la fois. Cette alimentation naturelle « en grappes » peut occuper toute une soirée.

Elle rappelle aussi la spécificité de notre espèce, qui en raison de la composition de notre lait faible en gras par rapport à d'autres mammifères, nécessite des tétées fréquentes.

En repartant des bases physiologiques de la production de lait, de la diversité du nombre de

canaux lactifères et de capacité de stockage selon les femmes, elle explique que la fréquence d'allaitement variera en fonction de l'anatomie de chaque mère (et nous pourrions rajouter: en fonction du rythme de chaque bébé).

Emma explique que les comparaisons entre mères ou par rapport à des normes établies dans des livres de maternage sont nuisibles et incohérentes.

"Les bébés ne sont plus exclusivement allaités au sein et les parents ne suivent pas les recommandations du ministère de la Santé en raison d'informations incorrectes dans un livre de maternage. Il y a des parents qui choisissent d'utiliser le lait industriel pour toute une série de raisons complexes. Certains le font avec bonheur et d'autres le font désespérés. Mais le faire, simplement parce que vous avez lu un mensonge dans un livre, me semble tragique."

Pour une maman avec une faible capacité de stockage, qui allaite toutes les 1h30, **essayer d'allonger l'intervalle entre les tétées peut conduire à une baisse de lactation**. Cette maman, nous devrions plutôt la féliciter de répondre ainsi aux besoins de son bébé et, après avoir vérifié par ailleurs que l'allaitement se passe bien (pas de douleurs, prise de poids bonne, prise de sein adéquate...), nous devrions l'informer sur la physiologie de l'allaitement, l'encourager et la soutenir. Lui rappeler que cette période n'est qu'une question de mois, avant la diversification. Lui expliquer les conditions de partage du lit en toute sécurité, lui indiquer comment allaiter en écharpe, et lui proposer des groupes de soutien à l'allaitement ...

L'auteur termine en nous rappelant que **l'allaitement ne se résume pas à l'aspect nutritif du lait** : « Tout comme nous ne mesurons pas nos gorgées d'eau, de sucreries et de collations, nous ne mesurons pas non plus chaque fois que notre famille nous sourit chaleureusement, communique avec nous, nous reconforte, nous embrasse, nous surveille, nous aide à nous sentir en sécurité. Aucune application de téléphone intelligent ne peut mesurer toutes les complexités de notre relation avec notre bébé et tout ce que peut faire une alimentation adaptée. Vous essayez de compter et de mesurer l'amour. »

Elle conclue sur l'importance pour chaque mère d'avoir confiance en elle et en son bébé.

- Lire [l'article en Anglais](#)

Picket Emma. **Breastfeeding: The dangerous obsession with the infant feeding interval** In : UNICEF. The baby friendly initiative : ransforming healthcare for babies, their mothers and families in the UK [en ligne]. Disponible sur [\(consulté le 18/03/2020\)](#)

Pour aller plus loin :

- [Recommandation IHAB #8](#) : Encourager l'alimentation « à la demande » de l'enfant.
- "Répondre à la demande du bébé" dans nos [Règles d'Or](#).

Information Pour l'Allaitement

IPA information pour les professionnels

<https://info-allaitement.org>

- Retrouvez nos ouvrages liés à [la fréquence des tétées dans notre base de données](#).
- [Allaitement à la demande, allaitement aux signes d'éveil](#) : Feuilles de La Leche League France

Présentation par Elise Armoiry, consultante en lactation ibclc.

Publié par : KNM, Documentaliste IPA.