



Introduction

Pourquoi allaiter ?

Après le baby-boom de 1950, avec 862 300 naissances en France, le taux de natalité n'a cessé de chuter jusqu'en 1990 (762 400 naissances). Depuis cette année peu féconde, le nombre des naissances en France est en augmentation. En 2010, on dépasse enfin les 800 000.

Malgré une hausse progressive du taux d'allaitement au cours de ces 20 dernières années, en 2007, la France atteint péniblement 66,3 % de femmes allaitantes en sortie de maternité. L'Allemagne, la Suisse, la Norvège, la Suède, l'Islande en comptent, elles, plus de 90 %. Comment un tel écart avec nos voisins européens est-il encore possible ? Peut-on considérer que les mères sont moins bien informées ou moins bien accompagnées en France ? À qui en incombe la responsabilité ? Il est vrai que la politique de santé publique d'un pays peut favoriser ou non le développement de l'allaitement maternel. On comprendra mieux qu'avec un congé maternité de 10 mois rémunéré à 100 %, les Norvégiennes prennent le temps d'offrir ce qu'il y a de mieux à leur enfant – même s'il y a bien d'autres raisons qui expliqueraient que deux bébés sur trois têtent encore le sein de leur mère passé six mois.

Les professionnels de santé jouent eux aussi un rôle indispensable dans la mise en place et le maintien de l'allaitement

lors du retour à la maison. Encore faut-il qu'ils aient développé une compétence spécifique en la matière, et qu'ils aient la volonté et le temps d'encourager les mamans. En France, le contexte est donc plutôt défavorable à l'allaitement.

Il ne suffit pas d'affirmer qu'il est bien d'allaiter son enfant. La difficulté des mamans n'est pas uniquement de décider si elles allaitent ou non, mais plutôt d'inscrire cette décision dans la durée. En effet, de nombreux obstacles peuvent survenir au début et au cours de l'allaitement.

« J'ai mal aux mamelons lorsque mon bébé tète. Je pense que je vais arrêter l'allaitement ! » Comment répondre à toutes ces mamans inquiètes, fatiguées ou isolées ?

Si la France continue d'améliorer son taux d'allaitement maternel, c'est aussi en partie grâce aux associations actives. Elles créent des sites Internet, des blogs et des forums accessibles à tous. Cela permet d'éviter l'isolement des mères. Ces associations sont aussi à l'origine de réunions, de formations professionnelles, de partenariats, de publications.

Il existe même une journée, en octobre, dédiée à l'allaitement maternel. Une de ces associations est particulièrement dynamique : la Leche League. Elle est connue par près d'une mère sur deux et est présente dans plus de 70 pays, dont la France, son pays d'origine.

Créée en 1979, la Leche League est un réseau de mères bénévoles, dont l'objectif est de promouvoir l'allaitement et le maternage. La Leche League est aussi à l'origine de la création de l'Institut de formation pour les professionnels. Enfin, l'association met à la disposition de tous sa mine d'informations : sous forme de publications, réunions, formations, forums, etc., ces investigations sont précieuses et de qualité, car elles sont appuyées par des sages-femmes, infirmières-puéricultrices et pédiatres.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande un allaitement exclusif pendant 6 mois, et jusqu'à 24 mois avec diversification alimentaire. Que vous allaitiez un jour, une semaine, un mois, un an, vous apporterez à votre enfant

une expérience unique. Comme les bénéfices de l'allaitement sont multiples, plus vous allaiterez longtemps, plus ils vous apparaîtront évidents. Voici quelques bonnes raisons d'allaiter :

- Votre enfant profite pleinement et immédiatement des bienfaits de votre lait.
- À l'instant où il boit à votre sein, votre bébé bénéficie de tous les nutriments dont il a besoin, car la composition du lait maternel varie au cours de la tétée et selon l'âge de votre petit. De plus, comme son arôme change au gré de votre alimentation, vous commencez à participer naturellement à l'éducation des saveurs de votre enfant. Le choix de vos propres aliments n'est donc pas neutre.
- Le lait maternel est plus digeste et diminue considérablement les coliques du nourrisson, généralement fréquentes au cours des trois premiers mois.
- Votre lait est constitué de lipides de bonne qualité (dits polyinsaturés), qui jouent un rôle important dans la prévention de l'obésité.
- Le fer passe plus ou moins bien la barrière intestinale pour se distribuer dans l'organisme. Or, le fer contenu dans le lait maternel est assimilé à presque 100 %, contre 10 à 20 % pour le lait de vache.
- Riche en anticorps, le lait maternel apporte une meilleure protection contre les infections et les allergies familiales. Il permet une meilleure adaptation à l'environnement et face à l'hostilité du milieu urbain, la pollution, etc.
- Enfin, on a également constaté la diminution du taux de mort subite du nourrisson (MSN) chez les bébés allaités exclusivement au sein maternel pendant au moins 16 semaines. Comme nous connaissons encore

mal les raisons de cette mort subite, il est difficile d'expliquer précisément pourquoi. Il semblerait cependant que la position des lèvres de bébé sur le sein l'obligeant à ne respirer que par le nez, la répétitivité des tétées (réveils fréquents), puis la composition du lait expliqueraient le rôle préventif de l'allaitement maternel dans la MSN.

La maman tire, elle aussi, un réel bénéfice de l'allaitement :

- Il est prouvé que la mère allaitante protège son organisme en diminuant de moitié le risque d'ostéoporose et de cancers des organes génitaux¹.
- Les tétées entraînent des contractions utérines qui diminuent énormément les risques d'hémorragie et aident l'utérus à reprendre plus vite sa taille, sa forme et sa tonicité. Ceci est encore plus important pour une femme qui a subi une césarienne. Cette absence de saignement plus ou moins longue réduit aussi le risque d'anémie.
- La mère allaitante retrouvera plus facilement son poids initial.
- Enfin, l'allaitement provoque la sécrétion d'endorphines, qui créent un sentiment de détente et de bien-être.

La fusion entre la mère et l'enfant, engendrée par la grossesse, est maintenue par l'allaitement. Elle favorise un bien-être émotionnel. Le temps de la « séparation charnelle » se fera quand maman et bébé seront prêts. À vous d'en décider et de l'orchestrer progressivement à votre rythme. Elle sera de toute manière inévitable pour l'autonomie de votre enfant. Attention à l'exclusivité : papa a un rôle très précis dans cette relation mère-enfant ; il doit établir l'entité familiale pour l'épanouissement de chacun.

1. Stuebe, A. M., W. C. Willett, F. Xue et K. B. Michels, « Lactation and Incidence of Premenopausal Breast Cancer : A Longitudinal Study », *Archives of Internal Medicine*, 10 août, 2009.

Des avantages pratiques évidents...

Le lait est toujours disponible, en quantité et à bonne température ! Pas besoin d'emporter tout l'arsenal (biberon, boîte de lait en poudre, eau minérale) lors de vos petites escapades. C'est donc un gain de temps et de place.

À l'heure où l'écologie est une préoccupation générale, il est important de rappeler la diminution du gaspillage grâce à l'allaitement maternel. Il n'est pas nécessaire, avant de trouver celle qui convient, d'essayer plusieurs marques de lait (boîtes en métal achetées, ouvertes et jamais terminées, car bébé ne tolérerait pas cette formule).

La nuit venue, c'est aussi un vrai bonheur pour les adeptes du « cododo », c'est-à-dire le sommeil partagé. Si votre bébé dort tout près de vous, par exemple dans un berceau au pied de votre lit, il vous suffit de tendre les bras, puis de le mettre au sein. Maman n'a même pas besoin de se lever. Il est possible d'allaiter bébé tout en restant allongé¹.



1. Voir le chapitre sur les tétées et les positions.

... et un gain financier non négligeable

Outre le fait que vous n'avez pas besoin d'acheter du lait, la bonne santé de votre enfant peut vous décharger de frais de santé inutiles. Les visites médicales sont moins fréquentes, et cela représente une économie de médicaments (dont la liste des produits déremboursés ne cesse de croître), sans compter que vous n'avez pas à vous absenter de votre travail pour rester au chevet de votre enfant malade. L'économie d'énergie est évidente : pas besoin de bouillir d'eau, de laver et de stériliser

Pourquoi ce livre ?

Étant préparatrice en pharmacie et jeune maman d'un bébé allaité, j'ai pu prendre conscience de l'importance d'accompagner les femmes dans leur choix de l'allaitement. J'ai rencontré des mères épanouies et beaucoup d'autres angoissées. Elles doutent surtout de leur capacité à rassasier leur bébé : « Je ne sais pas quelle quantité de lait il boit ! » ; « Je veux louer un pèse-bébé pour être sûre qu'il grossit bien ! » ; « Bébé s'énerve quand il tète. J'en ai marre. Ça ne se passe pas comme j'aurais voulu ! »

La pharmacie donne de précieux conseils, distribue des documents d'information et fait des démonstrations des différents accessoires utiles. Maman ouvre grand ses oreilles, pose plein de questions, regarde partout pour repérer le coin puériculture, mais bébé gémit, pleure, hurle : c'est l'heure de la tétée ! Maman se stresse, commence à avoir chaud et s'en va précipitamment avec bébé sous le bras. Arrivée à la maison, il est naturel qu'elle se sente parfois désemparée. Elle a eu trop d'informations en même temps et n'en a retenu qu'une partie. Ce livre pratique est donc conçu pour les mères qui allaitent pour la première fois et celles qui hésitent encore. Se préparer aux obstacles de l'allaitement permet de

mieux les appréhender. Il est aussi recommandé aux papas de le lire pour qu'ils se sentent encore plus concernés.

Car le père ne doit pas rester spectateur ; il doit s'impliquer et s'imposer auprès de la maman, de son bébé et prendre sa place dans ce processus.

À la sortie de maternité, c'est d'ailleurs souvent lui qui est missionné pour aller à la pharmacie chercher le matériel nécessaire à l'allaitement et aux premiers soins de bébé. Il doit parfois prendre seul des décisions quant au choix de ces articles : coussinets d'allaitement, lait infantile en poudre au cas où, tire-lait électrique en location, etc.

Il est donc important qu'il ait pu en parler avec sa compagne afin de ne pas être déboussolé sur place ou réprouvé une fois de retour à la maison. L'objectif de ce guide est de pouvoir accéder rapidement aux informations souhaitées. Il traite avec simplicité des généralités sur l'allaitement maternel jusqu'au sevrage. Vous y trouverez de nombreuses astuces pour améliorer votre organisation, soulager vos petits maux et ceux de bébé.

Posé sur votre table de chevet, dans votre valise de voyage, près de votre fauteuil d'allaitement, dans votre sac à langer, ce guide pratique apportera des réponses claires et utiles à vos questions.