

# Bien plus que de la nourriture !

**Nourrir son bébé au sein, rien de plus simple... Du moins, c'est ce qu'on imagine avant de devenir parent ! Car quand les questions se bousculent, les interlocuteurs valables se font rares : les infirmières ont des avis contradictoires, le pédiatre reste flou, les guides de puériculture demeurent trop théoriques...**

MICHÈLE RAGER

C a y est : trois kilos de fossettes roses ont débarqué dans le salon, la tête et le couple. Durant les premières semaines, on est en immersion totale dans le lait et les couches-culottes. C'est la révolution. De deux, on est passé à trois. Les psys appellent cette période « la nidification » : on a tout simplement tendance à se replier sur soi. Par envie, d'abord, de contempler avec émerveillement ce minois fabriqué maison. Par besoin, ensuite : lorsque les nuits se résument à deux sessions de trois heures de somnolence (entrecoupées par le repas du divin enfant), l'envie et le courage de sortir jusqu'à l'aube disparaissent. Le séisme surgit pendant ou après cette étape, dès que la vie tente, tant bien que mal, de reprendre son cours tranquille.

## Période à risques... de pleurs

On découvre notamment que Monsieur le mari, devenu un Monsieur Papa, est toujours un Monsieur l'amant... Survient la question que l'on ose à peine balbutier au gynéco : « *Quand peut-on refaire l'amour ?* ». Alors qu'on brûle de savoir : « *Cette région a-t-elle récupéré sa forme – son volume – sa tonicité après le passage de bébé ?* », « *Est-ce que ça va faire mal ?* », « *Est-ce que je ne risque pas un écoulement de lait ?* ». Circonstances aggravantes : la libido joue souvent les absentes. Il faut bien avouer qu'entre une épisiotomie qui n'en finit pas de cicatiser, le ventre mou et plein de vergetures, les seins en obus et la fatigue tenace, l'image renvoyée par le miroir n'est pas franchement sexy : il n'y a que les mannequins qui récupèrent leur ligne en un mois. Durant cette période de remise en questions, la jeune

---

*Maman et bébé sont les experts ; les autres intervenants éclairent les points obscurs.*

---

maman est donc particulièrement vulnérable. Un allaitement qui foire, des conseils contradictoires et un papa maladroit deviennent alors d'autant plus compliqués à vivre sereinement.

## Trop d'info tue l'info !

Une jeune maman qui décide d'allaiter trouve assez aisément diverses recommandations. Non seulement via la pléthore de bouquins consacrés au sujet, mais aussi via les sites spécifiques, les copines qui sont passées par là, les séances d'informations organisées par le gynécologue, le kinésithérapeute, l'infirmière de l'ONE ou les bénévoles (Leche League, Peau à Peau, Infor Allaitement...). Ce qui représente un réel avantage : plus on bénéficie d'acquis, mieux on réagit en cas de blues, de soucis, de

doutes... Et pourtant, bien souvent, cette hémorragie d'informations aboutit au résultat inverse et perturbe plus encore la jeune maman inexpérimentée. En effet, ces éléments se contredisent fréquemment ou expriment des recommandations trop rigides pour être respectées (« *Le bébé doit boire pendant 20 minutes. Vous devez l'allaiter toutes les 3 heures. Vous devez sentir s'il tire ou s'il chipote* »). Bien sûr, certaines grandes lignes de conduite sont nécessaire mais de là, chacune, professionnelle ou non de l'allaitement, apporte son grain de sel. Et, en moins d'heures qu'il ne faut pour obtenir une montée laiteuse, la jeune maman commence à hésiter et à perdre confiance en elle. Ne sachant plus à quel... sein se vouer, elle interrompt souvent son allaitement plus tôt qu'elle ne l'avait d'abord décidé. (voir cadre)

## L'experte incontestée

Or, la vraie pro, c'est la jeune maman elle-même, comme le soulignent les différents auteurs (pédopsychiatre, pédiatre, obstétriciens...) de l'ouvrage « *L'art de nourrir les bébés* » : « *Le médecin, en l'accompagnant,*

## Pourquoi ça foire

**L'objectif de cette vaste étude (349 femmes) était de cerner les raisons de sevrage prématuré de l'allaitement maternel. Ces jeunes mamans souhaitent donner le sein durant minimum deux mois. Or, un mois après l'accouchement, 28 % d'entre-elles (dont une majorité de primipares) avaient déjà interrompu leur allaitement. Les raisons ? La perte de poids importante du bébé, la difficulté de respecter des intervalles réguliers entre les tétées (voilà pourquoi on conseille plutôt l'allaitement libre, « à la demande »...), la mise au sein tardive et l'utilisation d'une tétine.**

« *Les Arrêts prématurés d'allaitement maternel* », d'A. Ego, Unité de recherche clinique, hôpital Jeanne-de-Flandre, CHRU Lille, 2003.



doit veiller à lui laisser toute sa place, la conforter et la convaincre qu'elle connaît mieux que quiconque les besoins de son bébé et ce qui lui convient. Le savoir médical, tout en apportant son éclairage, ne doit pas s'approprier l'art de nourrir les bébés. Cet art est d'abord celui de la mère mais aussi celui du bébé, qui la nourrit à son tour. »

On y apprend ainsi que l'appétit d'un nourrisson est totalement imprévisible : certains jours sont rythmés par des tétées incessantes, d'autres moins. Quand on dit aux mères : « Il ne faut pas garder le nourrisson plus de 20 minutes à chaque sein », on les incite davantage à regarder leur montre qu'à apprendre à ressentir les besoins de leur enfant.

### **Pas de stress, ça m'stresse**

Que la maman arrête précocement l'allaitement ou persiste vaille que vaille, elle est soumise à de multiples tensions... Flûte, on lui a pourtant bien répété de ne surtout pas s'angoisser : cela stresse son tout-petit. Ce qui l'énerve davantage encore, voire la culpabilise de ne pas être aussi zen que l'image d'Épinal ! Halte-là, cette anxiété est bien normale face à un nourrisson qui hurle, à des nuits écourtées, à des mamelons douloureux, à un entourage pas toujours compréhensif. Mieux : tant qu'elle n'est pas exagérée, elle représente un bon indicateur psychique marquant une hypervigilance aux besoins de son bébé. Ces sont les mères indifférentes à leur progéniture qui inquiètent plutôt les professionnels.

### **Potion magique**

Il faut dire aussi qu'on revient de loin. Dans les années soixante, les mamans qui choisissaient l'allaitement maternel se voyaient stigmatisées par le corps médical. Les vertus du lait maternel (« lait artificiel ») étaient mises en avant avec une telle insistance que celles désireuses d'allaiter étaient classées comme des originales, voire des inconscientes... Aujourd'hui, c'est l'inverse. Le lait maternel est fortement recommandé, présenté comme la prévention de tous les problèmes : anti-allergique, anti-obésité et même anticancer ! En effet, ne dit-on pas que les bébés allaités pourraient espérer un Q.I. plus proche de celui d'Einstein que de celui de Gaston Lagaffe ? Du coup, ce sont celles qui préfèrent le biberon qui se sentent coupables ! Quand on leur demande : « Nourrissez-vous votre bébé ? », elles répondent souvent : « Non, je lui donne le biberon. » Une négation significative...

### **Tétons ou tétine**

Du coup, les non-allaitantes ont droit à des regards désapprouvateurs. Voire à des leçons de morale, quand elles ne sont pas simplement considérées comme des mauvaises mères. Un diktat tout aussi insupportable, signifiant presque : « *Sans lait maternel, point de salut pour le tout-petit* ». Quand les Britanniques affirment « *Breast is best* », que les hôpitaux soutenant l'allaitement maternel sont qualifiés par l'OMS d'« Amis des Bébé », les mamans-biberons sont regardées comme des OVNIS. Comment oser affirmer alors que l'allaitement est d'abord un choix ? Donc, il faudrait non seulement allaiter mais réaliser ce geste avec le sourire. Faux ! Bien avant le téton ou la tétine, c'est d'abord l'épanouissement maternel et familial qui rend les bébés sereins... ✕

#### **A lire :**

*L'art de nourrir les bébés, ouvrage collectif sous la direction de Myriam Szejer, Collection La Cause des Bébé, Albin Michel 2008*