

Pour bien allaiter, il faut être bien préparée

Mieux vous serez renseignée et entourée, plus grandes seront vos chances de réussite.

M.L. BREAM

Au Canada, les femmes sont très conscientes des bienfaits de l'allaitement maternel pour l'enfant. À preuve : elles sont 85 % à adopter cette méthode à la naissance du bébé. Toutefois, même si l'Organisation mondiale de la santé et la Société canadienne de pédiatrie recommandent que les bébés nés à terme et en santé soient allaités pendant les six premiers mois de leur vie, 17 % seulement des nouveau-nés sont nourris au sein tout au long de cette période.

Pourquoi tant de femmes se découragent-elles en chemin ? La raison la plus fréquemment invoquée est le manque de lait. Pourtant, selon les spécialistes en lactation, rares sont les femmes qui ne produisent pas assez de lait. Ils nous expliquent aussi qu'en bénéficiant d'une meilleure préparation avant l'accouchement, les mères seraient plus nombreuses à allaiter leur bébé pendant la période recommandée. Et bien qu'il n'y ait rien que la maman puisse faire pour se préparer physiquement — mis à part de manger sainement et de bien dormir — la préparation psychologique joue un rôle crucial dans le succès de l'allaitement.

« Le plus important est de se familiariser avant l'accouchement avec le déroulement normal de l'allaitement et d'avoir des attentes réalistes », nous dit Stéphanie Dupras, consultante en lactation autorisée et éducatrice en périnatalité à Laval, Québec. Compte tenu du fait que les mamans allaitent leurs nourrissons depuis la nuit des temps, il est naturel que l'on ait tendance à croire que l'allaitement est un jeu d'enfant. C'est peut-être vrai pour certaines femmes, mais dans la majorité des cas, bien que l'allaitement ne devrait pas, en principe, causer de douleurs, de nombreuses femmes éprouvent certaines difficultés, et même de la douleur et de l'inconfort. Elles peuvent, par exemple,



POUR LES MAMELONS : PAS DE PRÉPARATION

« Aucune préparation physique n'est nécessaire pour allaiter », de dire Stéphanie Dupras, une consultante en lactation de Laval. Vos seins s'adapteront sans que vous ayez besoin d'intervenir. Ils deviendront plus gros et plus fermes, les mamelons plus proéminents et les aréoles s'élargiront et prendront une couleur plus foncée. À l'intérieur de votre corps, des changements vont également s'opérer : les glandes mammaires, stimulées, se prépareront à donner du lait.

Madame Dupras est en désaccord avec le mythe selon lequel les femmes doivent endurcir leurs mamelons avant la naissance du bébé en ne portant pas de soutien-gorge, en les frictionnant avec des tissus rugueux et en les tortillant et les étirant avec les doigts. On croyait, autrefois, que cela pouvait prévenir les abrasions et les gerçures pendant l'allaitement ou favoriser l'érection des mamelons plats ou rétractés.

« Ces conseils sans fondement ne sont d'aucune utilité. Pire, ils peuvent endommager les mamelons et le tissu aréolaire. Les glandes qui entourent l'aréole sécrètent un lubrifiant qui protège la peau. En frictionnant ou en lavant la peau avec un savon fort, celle-ci deviendra plus sensible. La personne qui recommande une telle pratique n'est pas en possession des données les plus récentes sur l'allaitement; elle est donc, par le fait même, plus susceptible de vous nuire que de vous aider. »

développer une infection à levure aux mamelons, et ces derniers deviendront alors douloureux. Une mastite peut également survenir. En étant informée à l'avance que ces désagréments n'ont rien d'anormaux, il devient par la suite plus facile d'y remédier.

Stéphanie Dupras recommande aux femmes enceintes d'utiliser toutes les sources possibles d'information, les livres et documents vidéo par exemple. « Il est primordial que vous sachiez ce qui est normal dans l'allaitement, à quelle fréquence boivent les bébés et ce que vous êtes censée ressentir pendant une séance d'allaitement », dit-elle.

Le D r Jack Newman, un pédiatre qui dirige une clinique d'allaitement à Toronto, est d'accord avec le fait que l'accès à une information pertinente constitue la meilleure préparation possible à l'allaitement. Mais ce n'est pas si simple que cela, puisque des mythes continuent de circuler sur la pratique de l'allaitement et certains d'entre eux sont même répandus par des professionnels de la santé bien intentionnés. « Le type de conseils que les mamans reçoivent dans les hôpitaux peuvent rendre l'allaitement maternel extrêmement pénible, mais il est toujours possible de surmonter ces difficultés », nous explique le D r Newman.

Les femmes qui viennent d'accoucher se font dire, par exemple, que les bébés doivent apprendre très tôt à tenir un biberon pour que la maman puisse prendre du repos. « C'est faux ! », s'exclame Jack Newman. On leur dit aussi, parfois, qu'il n'y a aucune différence, pour l'enfant, entre boire au biberon et boire au sein. Le problème, c'est que le nourrisson à qui on donne le biberon ne boira pas nécessairement comme s'il t tait le sein de sa mère. Un bébé affamé, qui doit composer, en alternance, avec le débit lent de l'allaitement maternel et celui plus rapide du biberon, comprendra vite lequel est le plus avantageux », d'expliquer le D r Newman. « Le bébé qui s'accoutume à la méthode du biberon risque de rester sur sa faim lorsqu'il boit au sein, ce qui entraînera la mère et l'enfant dans un cercle vicieux difficile à briser. »

Bien se renseigner avant l'arrivée de bébé peut aplanir toutes les difficultés qui pourraient découler de conseils erronés. « Les femmes enceintes doivent prendre conscience que bien avant l'ère où les préparations lactées ne soient sur le marché, les bébés étaient pratiquement tous nourris au sein », de dire Jack Newman.

La différence, à l'époque, c'est que les jeunes mères pouvaient profiter des conseils des autres femmes qui avaient, avec succès, nourri leurs bébés au sein. Aujourd'hui, les mères qui allaitent pour la première fois n'ont souvent personne pour leur dire si leur bébé tête bien le sein, ce qui représente le deuxième aspect le plus important d'un bon allaitement.

L'idéal, pour les femmes enceintes, serait de trouver des personnes susceptibles de les encourager pendant la période où elles allaiteront leur enfant. C'est la raison pour laquelle Stéphanie Dupras recommande fortement aux femmes qui n'ont accès à personne dans leur entourage immédiat pour les conseiller de communiquer avec des organismes bénévoles qui offrent soutien et encouragement aux jeunes mères. Elle leur conseille tout particulièrement les organismes, comme la Ligue La Leche, composés de groupes de mères qui ont déjà allait  et qui donnent aux autres mères tous les renseignements possibles sur le comportement global des bébés — qui lui-même aura des répercussions sur leur comportement pendant l'allaitement. « Allaiter son enfant ne consiste pas seulement à le nourrir, mais à entrer en relation intime avec lui », d'expliquer Madame Dupras. Bien préparée, la mère sera plus à l'aise de vivre cette intimité.  

RESSOURCES EN MATIÈRE D'ALLAITEMENT

Vous trouverez des renseignements, du soutien et de judicieux conseils dans l'ouvrage intitulé *L'art de l'allaitement maternel*, 7 e édition (Ligue La Leche International, 2004).

Le site de La Leche Canada, <http://www.allaitement.ca/main.php> affiche la liste de tous les organismes de soutien à l'allaitement, classés par provinces et territoires. Il offre également un service d'aide, accessible au 1-800-665-4324, du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h, heure de l'Est.

Des documents vidéo riches en renseignements et en conseils pratiques sont disponibles sur le site du D r Jack Newman, spécialiste en allaitement, au www.drjacknewman.com (en anglais).

Si vous êtes à la recherche d'une consultante en lactation, vous trouverez le répertoire complet de ces consultantes diplômées sur le site de l'Association canadienne des consultantes en lactation au www.clca-accl.ca/french/main.html. Celles-ci figurent également sur le site de l'Association internationale des consultantes en lactation au www.ilca.org.

Pour vous familiariser avec les principes de l'allaitement, visitez le site de la Fondation canadienne de l'allaitement au <http://fondationcanadienneallaitement.org>.

