

Allaitement à la demande, allaitement aux signes d'éveil



FEUILLET DE LA LECHE LEAGUE FRANCE

Février 2009

Des mamans disent parfois :

« J'allaite à la demande, mais en respectant un intervalle de deux heures entre les tétées pour que mon bébé ait le temps de digérer. »

« Mon bébé a deux semaines et je l'allaite à la demande : chaque fois qu'il pleure, je lui propose le sein. Il est facile à vivre, il dort beaucoup, mais, à la dernière pesée, on m'a dit qu'il ne prenait pas assez de poids. »

« On m'a dit de ne pas allaiter mon bébé plus de dix minutes de chaque côté afin d'éviter les crevasses, mais mon bébé pleure encore. »

« Mon bébé tète très, très souvent, mais continue de pleurer après les tétées. »

Chaque jour, les animatrices de La Leche League reçoivent des appels de nouvelles mères, inquiètes de savoir si leur lait est suffisant en quantité ou en qualité, car leur bébé réclame « trop souvent » ou veut téter « trop longtemps » par rapport aux normes lues dans les manuels de puériculture ou transmises par leur entourage.

Chaque espèce de mammifère produit du lait parfaitement adapté à son petit. Le lait maternel humain est la nourriture prévue par la nature pour nos bébés. Il se digère très vite en raison de sa composition. Les tétées fréquentes favorisent, entre la mère et son bébé, les contacts étroits dont les bébés humains ont tellement besoin. De récentes études sur la physiologie du sein ont en outre montré que la capacité de stockage du lait dans les seins et la vitesse de fabrication du lait varient selon les femmes, et que la composition du lait évolue au cours de la tétée. Ces facteurs expliquent la grande diversité dans les rythmes alimentaires des bébés et le fait que toutes les règles indiquant « combien de tétées par jour, de quelle durée, avec quel intervalle... » sont au mieux inutiles, au pire trop souvent source de problèmes.

ALLAITER « A LA DEMANDE » : regarder son bébé plutôt que sa montre !

Il est généralement admis que seul **l'allaitement à la demande** permet au nourrisson de réguler ses besoins nutritionnels. En effet, la maman dont le bébé est allaité à la demande produira suffisamment de lait pour son bébé...

MAIS A CONDITION que la demande soit suffisante et bien perçue, que la succion du bébé soit efficace et que la tétée soit complète.

Si beaucoup de bébés réclament suffisamment souvent dès le début de l'allaitement, pour d'autres, leur mère devrait être vigilante pendant un certain temps et allaiter alors aux signes d'éveil afin d'offrir à ces bébés un apport alimentaire optimal. C'est souvent le cas des bébés nés un peu avant terme ou de petit poids ou de ceux qui ont tendance à dormir beaucoup (maman sous anesthésie pendant l'accouchement - même sous péridurale -, bébés séparés de leur maman durant les premières heures,

par exemple).

Quels sont les signes d'éveil ?

- **En phase de sommeil léger**, le bébé montre les tout premiers signes de faim et il est très proche de l'éveil : yeux qui bougent sous les paupières fermées, petits mouvements de succion, légères mimiques, mouvements des bras et des jambes... On peut parfois être amené à proposer le sein, dès cette phase de sommeil léger, à un bébé s'il dort beaucoup et/ou s'il a une prise de poids lente.
- **En phase d'éveil calme**, le bébé observe le monde autour de lui, il est éveillé mais n'a pas l'air de chercher particulièrement le sein. Le bébé, calme et attentif, est déjà dans de bonnes conditions pour téter.
- **En phase d'éveil agité**, il porte ses mains à la bouche, il tourne la tête à la recherche du sein : le bébé montre activement qu'il a faim et sa demande est facile à percevoir.

Les premiers jours, en particulier si le bébé dort beaucoup, il peut donc être important que la maman n'hésite pas à offrir le sein chaque fois qu'elle constate que son bébé est en phase de sommeil léger ou d'éveil calme : c'est ce qu'on appelle l'ALLAITEMENT « AUX SIGNES D'EVEIL ».

Mettre alors le bébé en peau à peau lui donnera une stimulation supplémentaire pour téter efficacement.

Le bébé qui pleure a souvent déjà montré des signes antérieurs pour exprimer sa demande, et il est parfois difficile de le mettre au sein avant de l'avoir calmé. Il risque ensuite de s'endormir sur le sein, fatigué, sans avoir tété suffisamment. Pleurer représente une énorme dépense d'énergie pour un bébé. Un bébé de petit poids ou somnolent peut donc avoir tendance à économiser ses forces : bien souvent il ne pleurera pas, voire continuera à dormir. Si l'on attend que ce bébé-là manifeste sa faim en pleurant, sa maman et lui risquent de se retrouver dans un cercle vicieux : si le bébé n'a pas assez d'énergie pour pleurer, on n'entend pas sa « demande » et il ne tétera pas suffisamment pour couvrir ses besoins. Quant à la maman, comme la fréquence, la durée et l'efficacité des tétées sont faibles, ses seins risquent d'être insuffisamment stimulés et drainés pour assurer une bonne mise en place de l'allaitement et une production lactée suffisante.

Vous pouvez offrir le sein dès les signes d'éveil, si :

- **Le bébé réclame peu souvent et dort beaucoup** : pour la mise en route de l'allaitement, une moyenne de 8 à 12 tétées efficaces et complètes par 24 heures est généralement nécessaire.
- **Le bébé réclame au contraire tout le temps ou pleure beaucoup.**
- **Le bébé mouille et souille peu ses couches** : à partir de la montée de lait, vers

le troisième jour, le bébé devrait mouiller abondamment d'urine 5 à 6 couches jetables (6 à 8 couches lavables) par 24 heures et - après l'évacuation du méconium et jusqu'à ses six semaines environ - il devrait avoir au moins 2 à 3 selles abondantes, jaunes et molles ou liquides par 24 heures.

- **Le bébé prend peu de poids** : à partir de la montée de lait, 3 ou 4 jours après la naissance, et pendant les deux premiers mois, une petite fille prend en moyenne environ 190 grammes par semaine et un petit garçon environ 230 grammes par semaine. (Quand la production de lait est abondante, les tétées fréquentes et le bébé efficace au sein, il reprend le plus souvent son poids de naissance dès son 10^e jour.)

Allaiter en observant le bébé plutôt que la montre, sans limitation ni du nombre ni de la durée des tétées et sans intervalle minimum entre deux prises du sein, tout en vérifiant l'efficacité des tétées, **présente en outre plusieurs avantages** :

- Le risque d'engorgement est moins élevé avec des tétées fréquentes. C'est particulièrement important lors de la montée de lait, vers le 3^e jour.

- Des tétées fréquentes assurent un bon démarrage de la lactation.

- Les besoins de nourriture du bébé, mais aussi ses besoins de succion et de contact, sont généralement comblés.

- Cela limite indirectement le risque de crevasses puisque, si c'est nécessaire, la maman multiplie les occasions de corriger la position du bébé et la prise du sein, et son enfant, n'étant pas encore affamé, est alors plus patient et coopératif pour ces réajustements.

- Cela diminue le recours aux compléments et aux sucettes qui interfèrent négativement avec la production de lait de la mère.

- Des tétées fréquentes préviennent l'ictère du nouveau-né et stimulent les contractions de l'utérus maternel, et le bébé reçoit le précieux colostrum.

Bien sûr, l'attention portée aux premiers signes d'éveil du bébé est surtout importante pour un nouveau-né ou en cas de prise de poids insuffisante. Au fil du temps, la maman et son bébé font connaissance, affinent leur communication et deviennent des « experts » de l'allaitement.

Au-delà des premiers mois, le besoin alimentaire n'est plus aussi urgent que chez un nourrisson. La maman connaît son bébé, ses rythmes et ses besoins, et la relation d'allaitement évolue avec l'âge de l'enfant. Avec un bambin, les tétées peuvent être « négociées ».

Vous souhaitez approfondir le sujet ? N'hésitez pas à prendre contact avec **une animatrice LLL ou une autre personne compétente en allaitement**.