

 ALLAITEMENT

Ces "a priori" qui nous



Par Carole, animatrice à la Leche League, maman de Théo, 10 ans, Marie, 7 ans et Estelle, 4 ans.

gâchent la vie!



DANS LA VIE QUOTIDIENNE, LES « A PRIORI » SONT SOUVENT BIEN TENACES. QUAND IL S'AGIT D'ALLAITEMENT, ILS FINISSENT MÊME PAR DÉCOURAGER CERTAINES FUTURES MAMANS DE SE LANCER DANS CETTE BELLE AVENTURE. PASSONS EN REVUE CERTAINES IDÉES REÇUES PARMIS LES PLUS COURANTES.

L'allaitement, ça fait mal.

Faux

Les crevasses et autres petits bobos de l'allaitement sont des accidents de parcours qu'il est possible d'éviter en positionnant convenablement son bébé au sein et en lui donnant fréquemment à téter. La douleur est un symptôme, un signal d'alerte qui indique que quelque chose ne se passe pas convenablement. Bien qu'une certaine sensibilité soit relativement fréquente pendant les quelques premiers jours, celle-ci ne devrait pas durer. Si la douleur devient telle qu'une maman appréhende le moment de la tétée, il est sans doute indiqué qu'elle consulte une personne spécialisée en allaitement pour trouver une solution.

PAROLE D'EXPERT



Le lait artificiel est maintenant aussi bien que le lait maternel.

Faux

Cette affirmation pourrait faire sourire quiconque possède un minimum de connaissances sur les qualités du lait maternel. La composition du lait humain se modifie au cours d'une même tétée, au cours de la journée, de la croissance du bébé ou en fonction de l'environnement. Si des virus circulent, il y a fort à parier que les anticorps qui protégeront le bébé soient déjà présents dans le lait avant même que le bébé n'ait déclaré la maladie (s'il la déclare). Le lait est même différent d'une femme à l'autre, et d'un bébé à l'autre chez une même femme.

PAROLE D'EXPERT

Beaucoup de femmes n'ont pas assez de lait pour leur bébé.

Faux

Si cette affirmation comportait un fond de vérité, la race humaine se serait probablement éteinte. Dès lors que le bébé tète correctement et fréquemment, sa maman a largement de quoi l'allaiter.

PAROLE D'EXPERT

L'allaitement, ça abîme les seins.

Faux

Qu'on se le dise, la grossesse marque beaucoup d'entre nous. C'est au moment où on porte l'enfant que notre poitrine se distend. Certaines mamans conserveront un galbe et une souplesse des tissus mammaires quelle que soit le nombre d'enfants qu'elles auront. Pour d'autres, la grossesse laissera des traces bien visibles qui prendront du temps à s'atténuer. L'allaitement n'est en cela qu'une continuité et non un déclencheur.

PAROLE D'EXPERT

Une mère qui allaite doit boire davantage.

Faux

Encore une croyance inappropriée. La mère qui allaite devrait boire à sa soif mais pas plus que de raison. Son corps lui fait souvent ressentir plus facilement qu'elle a besoin de boire au moment de mettre son petit au sein. Il lui suffit de l'écouter.

PAROLE D'EXPERT

On doit suivre un régime strict quand on allaite.

Faux

D'ordinaire, quand on allaite, on mange de tout ! Bien que dans certains cas le bébé puisse être dérangé par un aliment que sa mère a consommé, c'est inhabituel. Ainsi, une alimentation normale et saine peut très bien inclure l'ail, le chou, les oignons ou les mets épicés. Certaines mamans seront amenées à éliminer de leur régime alimentaire certains aliments considérés comme allergènes (les produits laitiers, les fruits à coque, le soja, par exemple) mais uniquement après avoir observé que leur consommation régulière ou accrue influait négativement sur leur bébé. Une mère qui allaite n'a pas besoin de boire du lait pour en produire. Il n'est nullement nécessaire de se priver d'aliments riches en variété et en saveurs sous prétexte que le goût sera trop prononcé pour le bébé. Le parfum des aliments se retrouve dans le lait maternel, pour le plus grand plaisir des papilles gustatives de bébé.

PAROLE D'EXPERT

Un simple article ne me permet pas de citer toutes les idées reçues habituelles qui circulent autour de l'allaitement. Je vous invite donc à consulter l'excellent ouvrage de Claude-Suzanne DidierJean-Jouveau, *Les dix plus gros mensonges sur l'allaitement*, paru aux éditions **Dangles** de même que les articles du pédiatre Jack Newman qui fait la peau aux principaux mythes sur www.lilfrance.org.