



À quel sein se vouer ?

Quelle maman ne s'est jamais posé de questions sur l'allaitement ? Si le choix d'allaiter semble évident pour certaines, d'autres en revanche hésitent, cherchent conseil... et recueillent parfois tellement de points de vue contradictoires, qu'elles ne savent plus à quel saint se vouer. Nous avons donc eu envie de vous aider à trouver votre chemin vers la voie lactée.

Propos recueillis par Amélie Cordonnier

PsychoEnfants : L'allaitement influe-t-il sur la sécurité affective du nouveau-né ?

Lyliane Nemet-Pier : Il joue bien sûr un rôle indéniable, mais c'est surtout l'investissement du bébé par la maman qui agit sur sa sécurité affective. L'allaitement est un vrai don de soi, la maman nourrit son enfant au sens propre comme au sens figuré. La sécurisation du nouveau-né dépend de la relation qui se noue entre la mère et l'enfant pendant l'allaitement. C'est de cet échange de regards, de cette attention à lui, du plaisir partagé, plus que du lait pris au sein, que naît la sécurité affective de l'enfant.

INTERVIEW

Lyliane Nemet-Pier est
psychologue clinicienne
et psychanalyste.

Les principales vertus de l'allaitement

- Il rend les enfants plus résistants aux infections (gastro-entérites, otites) car certains dispositifs immunologiques contenus dans le lait maternel s'opposent à la prolifération microbienne.
- Il s'adapte automatiquement aux besoins du nouveau-né. Sa composition varie pendant la lactation (colostrum du 1^{er} au 6^e jour, lait de transition du 6^e au 14^e jour, lait mature après le 14^e jour) et sa concentration s'épaissit progressivement durant la tétée.
- Il protège contre les allergies, l'eczéma ou les troubles digestifs.
- Il est stérile, sain, tiède, pur, facile à digérer et ne requiert aucun préparatif !

À lire...

Fleur de lait, l'allaitement : un bon départ
Anna Rousseaux-De Leo,
Éditions Dangles

Guide de l'allaitement et du sevrage
Pascale Walter,
La Découverte

L'allaitement
Dr Marie Thirion,
Albin Michel

Les dix plus gros mensonges sur l'allaitement
Claude Suzanne
Didierjean-Jouveau,
Éditions Dangles

PE. : Pourquoi certaines femmes savent tout de suite qu'elles allaiteront alors que d'autres ne se décident qu'au dernier moment ?

L. N.-P. : Tout dépend de leur histoire, de leur relation avec leur propre mère, de ce que cette dernière leur a communiqué à propos de la féminité et de la maternité. La position de chaque femme face à l'allaitement est en grande partie liée à la mythologie familiale, à ce qui s'est transmis de mère en fille. Une maman a le droit de ressentir du plaisir ou du déplaisir face à l'allaitement, mais aussi d'être hésitante et de ne pas savoir, avant qu'il paraisse, si elle allaitera son bébé. Elle ne doit en aucun cas se laisser dicter son choix ni se forcer. Mieux vaut donner un biberon de lait avec plaisir que d'allaiter dans la peine. «L'important est la façon de donner qui compte autant que ce qui est donné», dit le professeur René Frydman.

PE. : Comment expliquer le fait que certaines femmes n'aient pas du tout envie d'allaiter et ressentent parfois même du dégoût ?

L. N.-P. : Elles ont peur de perdre leur féminité, leur part de séduction et redoutent parfois aussi cette trop grande

proximité corporelle avec l'enfant. Tout dépend de l'assise narcissique de la maman. Si cette dernière se trouve fragilisée, l'allaitement sera vécu comme un péril, une mise en danger. L'allaitement est directement lié à l'histoire personnelle de la mère, ainsi qu'à son environnement social.

PE. : Quelle est la place du père dont la femme allaite ?

L. N.-P. : Certains papas se sentent parfois exclus de cette relation au sein, qui ne peut pourtant se vivre harmonieusement qu'avec





Vrai ou faux ?

Allaiter abime les seins

Faux : Ce sont les changements brusques du volume des seins (accroissement en début de grossesse, engorgement des premiers jours et sevrage brutal) qui sont à l'origine des vergetures et des lésions du tissu cellulaire sous-cutané. Pour les éviter, rien de tel qu'une mise au sein précoce avec de nombreuses tétées les premiers jours et un sevrage en douceur.

Avoir le bout de sein malformé, les mamelons plats ou creux empêche d'allaiter

Faux : Les seins ombiliqués ne gênent en rien l'allaitement. De toute façon, c'est toute l'aréole du sein et pas seulement le mamelon que tète le bébé. Le simple fait de téter forme les bouts de sein en quelques jours.

Mieux vaut donner le sein à la demande plutôt qu'à heures fixes

Vrai : Inutile d'avoir l'œil rivé sur votre montre ! Vous pouvez allaiter le bébé chaque fois qu'il a faim, même si cet horaire varie d'un jour à l'autre.

...et **faux** : Mais vous pouvez aussi choisir d'amener progressivement le bébé à des horaires réguliers, plus compatibles avec votre mode de vie. Mieux vaut alimenter à heures fixes les nourrissons malades ou prématurés, car ils ne sont pas toujours capables de trouver seuls leur rythme.

L'allaitement peut provoquer gerçures et crevasses douloureuses

Vrai : Cela arrive dans 20 % des cas. Les raisons sont multiples : succion appliquée exclusivement sur le bout de sein, mauvaise position du bébé au sein, mauvaise orientation de sa bouche ou de sa langue... Gerçures et crevasses ne sont donc pas une fatalité. Pour prévenir leur apparition, informez-vous bien sur la bonne façon de prendre le sein pour le bébé et évitez de le laisser tétouiller inutilement.

Il faut préparer ses seins à l'allaitement

Faux : On a longtemps fait endurer toutes sortes de pratiques aux femmes pour durcir leurs mamelons : étirements à l'aide de petites bouteilles de verre appelées «sucoirs», ports de baleines et corsets... Certains conseillent encore de masser les seins avec de la crème ou de l'huile. Mais les experts s'accordent désormais à dire que le corps se prépare naturellement et automatiquement à l'allaitement durant la grossesse.

eux. Le père a un rôle essentiel, car c'est dans son regard que la femme se retrouve à la fois comme mère et comme épouse désirée. Mais sa place dépend de celle que la mère veut lui donner et va lui laisser prendre auprès de leur enfant.

PE. : Certains affirment que la maman qui retire son bébé du sein provoque en lui un sentiment de frustration. Qu'en pensez-vous ?

L. N.-P. : Le mot d'arrachement véhicule une bien grande violence.

Le retrait du sein n'est jamais vécu ainsi par l'enfant entouré et aimé. C'est le plus souvent le bébé, repu et apaisé, qui lâche le sein de sa mère. Il ne viendrait à l'idée d'aucune maman

Contacts

Action pour l'allaitement

19, rue de Dalhain 67200 Strasbourg,
Tél. : 03 88 27 31 72

Lactarium

26, boulevard Brune 75014 Paris. Tél. : 01 40 44 39 14

Leche League France

BP 18 78260 L'Étang-la-Ville. Tél. : 01 39 58 45 84

Solidarilait

26, boulevard Brune 75014 Paris. Tél. : 01 40 44 70 70

d'interrompre sans raison la tétée, mais si elle retire son sein de la bouche de son enfant avec douceur, parce qu'elle ressent une douleur ou juge qu'il a assez bu, il n'y a aucune raison qu'il le vive comme une frustration.

PE. : Pourquoi certaines mamans vivent-elles très mal le sevrage ?

L. N.-P. : Car il implique la séparation corporelle d'avec son bébé, une "défusion" et souvent, la fin d'un très grand bonheur. Le sevrage est d'autant plus difficile à vivre qu'il est subi. Une maman qui cesse d'allaiter, contrainte et forcée, par exemple pour retourner travailler, vivra le sevrage beaucoup plus douloureusement qu'une maman qui le choisit librement. La manière dont l'enfant vit le sevrage dépend en fait de la façon dont il est vécu par sa maman, plus ou moins soutenue par son entourage, et parfois victime de la pression familiale et médicale. Si une maman souffre de devoir arrêter d'allaiter, elle peut expliquer sa peine à son enfant, les bébés comprennent toujours lorsqu'on leur dit des choses importantes et ils ont besoin de savoir qu'ils ne sont pas à l'origine de la tristesse de leur maman. ■■■

