

POINT ALLAITEMENT

## Les poussées de croissance :

C'est la crise ! Votre bébé demande à téter souvent et longtemps, vous réclame jour et nuit ! Mais que se passe-t-il ? Il fait peut-être une poussée de croissance ? Un point pour les reconnaître et savoir quoi faire.

Votre bébé peut présenter un ou plusieurs des signes suivants. Téter très souvent jour et nuit, être agité au sein, pleurer plus souvent, moins bien dormir. Donner l'impression d'avoir encore faim, de pouvoir engloutir tout ce qu'on lui propose. Chercher le contact, les bras protecteurs. La maman, elle, peut trouver ses seins plus souples, penser qu'ils sont vides.

Ces impressions de manque sont souvent non réelles, et certains indicateurs permettent de faire la part des choses : se rassurer si c'est bien une poussée de croissance, ou chercher une aide compétente en cas de souci.

### VÉRIFIER QUE VOTRE BÉBÉ BOIT ASSEZ DE LAIT

Lors des tétées, votre bébé déglutit pendant de longs moments. S'il a moins de trois mois, il s'endort généralement au sein lors de la plupart des tétées, l'air repu. Il n'est pas limité, ni en nombre de tétées ni dans leur durée.

### ➤ Témoignages

*Poussée des 3 semaines : l'horreur !!! Ça a duré une bonne semaine, j'avais l'impression de ne faire que ça. Je ne pensais qu'à une chose : qu'elle arrête pour que je puisse la poser et faire autre chose ! Mais dès que je la posais, elle se mettait à réclamer et ne se calmait qu'au sein même si la plupart du temps on voyait bien qu'elle tétouillait. Lors de la poussée de croissance suivante, j'ai décidé de ne pas lutter, de laisser faire et d'en profiter pour me reposer. Je me suis installée dans mon lit, bébé scotché au néné. Ça a duré... 36 heures !*

**Sandra D, maman d'Emy**

*Vers ses 4 mois, ma fille a arrêté de "faire ses nuits". Il y avait aussi "une dose de crampon", car bien qu'il y ait eu plus de tétées, en dehors de ces tétées ma fille me sollicitait plus, jour et nuit, elle était tout le temps avec moi. La gestion était simple : tétée à volonté dans l'écharpe, et cododo, je ne voyais pas bien quoi faire de plus... Tout est rentré dans l'ordre au bout d'une bonne dizaine de jours.*

**Rina R, maman d'Alaia**



Bébé porté et allaité, une solution pour répondre aux besoins intenses du bébé et continuer sa vie de maman.

*Quand le bébé boit du lait, il fait des mouvements amples et lents avec sa mâchoire. Entre deux flux de lait, le bébé peut continuer de tétouiller, en faisant des mouvements plus petits et rapides.*

Les couches sont un très bon indicateur : ce qui sort montrant ce qui est entré. Des couches bien lourdes de pipi montreront que le bébé boit tout le lait qu'il lui faut.

*Quand un bébé boit assez de lait, il a au moins 5-6 couches bien lourdes de pipi et plusieurs selles par 24h. Après l'âge de 4 à 6 semaines, les selles peuvent se raréfier, seules les couches de pipi restent indicatives. Si ce n'est pas le cas, un point est nécessaire, ce n'est pas toujours un signe de problème.*

*(Couche lourde de pipi = au moins 50-60 ml de liquide. Bonne selle = surface de la paume d'un adulte.)*

L'évolution du poids est satisfaisante à plus long terme, en prenant pour référence les courbes de poids des bébés allaités.

Du côté de la mère, elle pourra aussi ressentir des signes que ses seins produisent bien du lait : des picotements lors des réflexes d'éjection sur le sein tété ou l'autre sein, une sensation de soif au début de la tétée, et d'apaisement lors de la tétée.

Tous ces signes montrent que la maman produit tout le lait qu'il faut, que le bébé est capable de le boire, et qu'il boit tout ce dont il a besoin.



# crises passagères

## COMMENT GÉRER LA CRISE ?

Savoir déjà que c'est l'affaire de quelques jours, se souvenir que juste avant ce n'était pas comme ça, c'est rassurant ! Votre bébé ne vous teste pas, il a des besoins, ils sont juste plus affirmés en ce moment. L'idéal pour faire passer cette période de crise au plus vite repose sur quelques principes de base.

**Laisser votre bébé téter autant qu'il veut :** votre bébé pourra boire tout le lait dont il a besoin, ce qui stimulera les seins et fera évoluer la production selon les nouveaux besoins de votre bébé. Les seins plus souples ne sont généralement pas un signe de manque de lait, mais juste la conséquence d'une sollicitation plus importante.

Si votre bébé s'énerve lors de la tétée et que vous pensez qu'il a encore faim, il acceptera peut-être l'autre sein ? Et s'il s'agit à nouveau, vous pouvez revenir au premier sein, et alterner ainsi de suite plusieurs fois. Votre bébé trouvera toujours un peu de lait pour le satisfaire s'il en veut encore. Sur 24h, il pourra ainsi avoir sa ration de lait, même si les tétées sont très rapprochées.

**Vous reposer :** la maman peut adopter une position allongée pour les tétées, moins fatigante, où elle pourra se laisser aller à somnoler. Et puis laisser les autres choses à faire de côté, le temps que ça passe.

**Faire le plein de contact :** que ce soit avec la maman ou le papa, ce contact permettra à votre bébé de se rassurer et de passer au mieux ce cap. Si le porter dans les bras devient fatigant et limite vos mouvements, pensez à des systèmes de portage confortables pour vous et votre bébé, comme une écharpe, où votre bébé pourra même dormir et téter.

## CE QU'IL FAUT ÉVITER

Devant un bébé qui pleure, l'idée qu'il a faim vient rapidement, ainsi que la solution de lui donner un complément, de lait maternel ou artificiel. Si tous les indicateurs montrent que votre bébé boit suffisamment de lait, un complément risque au contraire d'empirer la situation. La lactation risquera de s'adapter à la nouvelle demande, donc de diminuer au lieu d'augmenter. Sans parler du risque de confusion sein/téti-ne si un biberon est utilisé.

## QUAND ET POURQUOI ?

Plusieurs termes existent selon les auteurs pour définir cette période de crise : poussées de croissance, périodes de pointe ou poussées de développement. Elles durent de quelques heures à quelques jours. Ces périodes peuvent être une manière d'augmenter la production lactée de la mère, en volume et/ou en

En observant de très nombreux bébés, Rijt et Plooij ont déterminé plusieurs périodes crampons associées à de nouvelles acquisitions :

Autour de...	Bébé découvre...
5-6 semaines	les sensations
8-9 semaines	les schémas, les formes
12-13 semaines	les transitions douces (vue, son, etc.)
15-20 semaines	les événements
23-27 semaines	les rapports entre les choses
29-31 semaines	la distance entre les personnes (séparation)
34-37 semaines	les catégories (classer)
42-47 semaines	les séquences (assembler)

composition. Elles peuvent également être associées à des périodes crampon, signe de futures grandes acquisitions pour le bébé.

Certains âges semblent plus disposés à ce genre de crises. Toutefois, une poussée pourra passer inaperçue, ou une autre pourra s'ajouter. De même, les dates ne sont pas au jour près. Bref chaque bébé suit son rythme, les dates sont indicatives.

*Les auteurs qui parlent de poussées de croissance les situent à 7-10 jours, 3 et 6 semaines, puis 3 et 6 mois. D'autres auteurs parlent de périodes crampons, suivies d'une période de calme et où le bébé montre de nouvelles d'acquisitions.*

Finalement, ces moments peuvent être un peu difficiles à passer, mais ils montrent que votre bébé évolue ! ■

MARTINE VERGNOL  
CONSULTANTE EN LACTATION IBCLC

## Sources :

"Allaitement maternel - Mise en œuvre et poursuite dans les 6 premiers mois de vie de l'enfant", ANAES (Agence Nationale d'Accréditation et d'Evaluation en Santé) (mai 2002).

"Pourquoi pleurent-ils? Comprendre le développement de l'enfant, de la naissance à un an", Hetty van de Rijt et Frans X. Plooij, éditions Albin Michel (2001).

Courbes de croissance de l'OMS (avril 2006) : [www.who.int/childgrowth/en/](http://www.who.int/childgrowth/en/)