

Vivre son allaitement au jour
le jour, selon ses possibilités
et ses envies.



© THIERRY MARUS

■ ■ ■ POINT ALLAITEMENT

Le co-allaitement

Allaiter des enfants d'âges différents, une drôle d'idée ? Pourquoi des familles font-elles ce choix ? Comment cela se passe-t-il pour la mère et ses enfants, pendant la grossesse et après la naissance du bébé ?

Se retrouver à allaiter plusieurs enfants, ce n'est pas toujours un choix fait à l'avance. Le bébé ou le bambin est allaité, et la mère ne projette pas de sevrer son enfant ou préfère le laisser se sevrer naturellement. Un nouveau bébé s'annonce alors. Que faire ? Si la mère et son enfant le souhaitent, il est tout à fait possible de continuer l'allaitement pendant la grossesse, puis après la naissance du bébé.

QUE SE PASSE-T-IL POUR LA MÈRE ET SA LACTATION ?

Quand une nouvelle grossesse commence, la lactation va obligatoirement évoluer, en quantité et en composition. Le volume de lait produit sera plus faible. Toutefois, cette évolution à la baisse pourra être différente d'une mère à l'autre : certaines conserveront un certain niveau de lactation, d'autres n'auront plus du tout de lait, ou juste quelques gouttes. Cette baisse

est généralement observée à partir du deuxième trimestre de grossesse. Si l'enfant qui tète est encore à un âge où il a besoin d'un apport de lait important, l'allaitement peut ne plus lui suffire. Il faudra alors compléter avec d'autres laitages, mangés à la cuillère par exemple.

La composition du lait va se modifier peu à peu, pour revenir à une composition proche de celle du colostrum. Finalement, qu'un autre enfant tète ou non, cette évolution aura lieu dans tous les cas au cours de la grossesse.

Côté sensation, il peut également y avoir des changements. Certaines mères auront les mamelons plus sensibles, ce qui rendra les tétées moins confortables, voire parfois même impossibles. Cet inconfort s'estompe souvent, en partie ou totalement, après le premier trimestre de grossesse. D'autres mères se sentiront obligées de raccourcir les tétées, voire de sevrer totalement leur enfant.

Il arrive également que la mère se surprenne à avoir des réactions de rejet vis-à-vis de son enfant allaité, pendant la grossesse, voire pendant le co-allaitement.

➔ Suite page 64

Grandir en savourant

➔ Suite de la page 63

Après la naissance, la lactation continue son évolution habituelle : le nouveau-né boit du colostrum les premiers jours, puis la montée de lait se fait et le lait se transforme peu à peu en lait mature. La seule différence en cas de co-allaitement, c'est que la lactation va s'adapter à partir de la montée de lait à la demande de deux enfants et non uniquement du nouveau-né. Un peu comme dans le cas de la naissance de jumeaux.

QUE SE PASSE-T-IL POUR LES ENFANTS ALLAITÉS ?

Pendant la grossesse comme après la naissance, l'enfant allaité peut se sentir rassuré de conserver une place dans les bras de sa mère, à son sein, et donc dans son cœur. D'autant plus que les bambins ont souvent des phases "crampons" lors de la grossesse et encore plus après la naissance. Les mères font souvent la remarque qu'elles trouvent leurs enfants co-allaités plus complices, moins "jaloux" l'un de l'autre. Au cours de la grossesse, certains enfants peuvent ne pas apprécier le changement de goût du lait qui redevient du colostrum, ou être frustrés par le moindre volume qu'ils obtiennent. Ils pourront alors refuser le sein et se sevrer. Il sera souvent difficile de savoir si le moment du sevrage naturel était arrivé pour eux, ou si

Tétée express improvisée pour la bambine pendant que bébé dort contre maman

© VINCENT PAGAZ



les changements dus à la grossesse ou la présence du nouveau-né les y auront poussés. Que ce soit la décision du bambin (en rapport ou non avec la nouvelle grossesse ou le nouveau bébé) ou celle de la mère (qui ne supporte plus les tétées pendant la grossesse ou après la naissance), le bambin peut avoir envie de goûter, voire de reprendre les tétées, après la naissance du nouveau-né.

Allaiter pendant la grossesse n'est pas dangereux pour le fœtus

Les tétées provoquent des pics d'ocytocine, hormone du plaisir, qui, à son tour, provoque des contractions de l'utérus. Toutefois, ces contractions, même si la mère peut les sentir, restent faibles et ne mettent en aucun cas le fœtus en danger. L'ocytocine est également libérée dans d'autres situations, comme lors d'un bon repas entre amis ou de rapports sexuels. Une observation [S. R. Moscone, *J Hum Lact* (1993)] parmi des mères allaitant pendant leur grossesse n'a pas permis de montrer la moindre augmentation de fausses-couches. Le seul moment où les tétées pourraient éventuellement être remises en cause serait une situation de grossesse pathologique où la mère doit éviter toute contraction utérine (et donc aussi tout rapport sexuel).

D'UN POINT DE VUE PRATIQUE

Pendant la grossesse, si la succion n'est pas confortable pour la mère, elle peut demander à son bambin de réduire le nombre de tétées et leur durée. Plus l'enfant sera âgé, plus il aura la possibilité de comprendre la situation et d'aider sa mère. Pour gérer l'inconfort, on peut aussi demander à l'enfant d'ouvrir bien grand la bouche, pour limiter les frottements. La position d'allaitement s'adaptera en fonction du ventre de la mère pour son confort : par exemple dans les bras mais un peu plus loin, en ballon de rugby, allongés côte à côte, etc.

Après la naissance, la mère doit être attentive à ce

"Ma fille a tété jusqu'à ses deux ans. J'étais alors enceinte de sa petite sœur. J'ai eu moins de lait dès le début de ma grossesse, puis le colostrum a remplacé le lait vers le 4^e mois. Téter à vide ne la dérangeait pas. Mais lorsque le colostrum est apparu, elle a passé trois jours à lécher le sein, plutôt que téter. Je lui ai demandé pourquoi elle ne tétait pas, et elle m'a répondu 'maman, il est pas bon ton lait'. La nuit suivante, elle a tété dans un demi-sommeil, puis elle n'a plus jamais demandé à téter."

Karine P., maman de trois enfants

"Je vais bientôt devenir maman pour la seconde fois en 20 mois. Dès le début de la grossesse je n'ai pratiquement plus eu de lait et j'avais les seins très sensibles. Je ne voulais pas arrêter l'allaitement parce que je trouvais déjà ça dur pour notre fils. Et je savais que si j'arrêtais là, ce ne serait pas un choix de sa part. Ces tétées ont été très douloureuses pendant 4 longs mois... Le point positif était qu'elles me permettaient de me poser : je n'ai jamais fait autant de siestes/tétées que depuis ma grossesse. À présent, je n'ai plus mal, mais je commence

un peu à appréhender le rythme et les positions des tétées avec un nouveau-né et un bambin... Mais j'évite de me prendre la tête à l'avance et profite un max de ma grossesse d'un côté et de l'allaitement de l'autre."

Florence D., maman d'un enfant.

"À la maternité, la première chose que ma fille a dit en voyant sa sœur, c'est 'c'est ma petite sœur', et elle a grimpé sur le lit et dit 'on partage' et hop, direct au sein ! Au départ, elle voulait toujours téter avec sa sœur, mais ça me déran-



Les tétées à deux sont souvent l'occasion de câlins et gestes de complicité entre les enfants.

© MARTINE VERGNOL

que son nouveau-né puisse téter autant qu'il le souhaite et qu'il reçoive tout ce colostrum dont il a besoin. Il est donc préférable de faire téter le nouveau-né avant le bambin. Dès que la montée de lait s'est faite, cette vigilance peut s'estomper pour finalement disparaître : la lactation se sera adaptée en quantité pour les deux enfants.

L'organisation des tétées entre les enfants se fait au jour le jour, rien n'est figé. Certaines mères font téter leurs enfants ensemble, un à chaque sein. D'autres préfèrent faire téter un enfant après l'autre. Lorsque le nouveau-né tète, la mère peut proposer une activité calme ou une lecture au plus grand. Ou même une petite tétée express. De manière générale, il vaut mieux ne pas attribuer un sein à chaque enfant. L'alternance peut se faire lors de chaque tétée, ou d'un jour sur l'autre. Chaque sein produisant de manière différente, ceci permet d'assurer une stimulation optimale. ■

MARTINE VERGNOL
CONSULTANTE EN LACTATION IBCLC

Pour aller plus loin :

Site de La Leche League <http://www.lllfrance.org>, mot clé "Allaitement pendant la grossesse".

Adventures in tandem nursing : breastfeeding during pregnancy and beyond, P. O'Mara, Éditions La Leche League International (2003).

On dit que le lait s'adapte à l'âge de l'enfant allaité. Et là, alors ?

Le lait évolue, du colostrum au lait mature, selon les besoins du plus petit des enfants, donc du nouveau-né. Ce dernier est prioritaire. L'enfant plus âgé aura donc à disposition du lait différent de celui qu'il avait juste avant le démarrage de la nouvelle grossesse. Son transit intestinal pourra éventuellement être modifié sous l'effet laxatif du colostrum. Cela ne pose pas de problème pour le plus grand enfant : le lait qu'il reçoit est du lait humain, donc toujours adapté à ses besoins, et bien plus que le lait d'un autre animal. Et s'il est diversifié, il trouvera également ailleurs ce dont il a besoin.

geait franchement. J'ai imposé le 'chacun son tour'. Par contre, pour la montée de lait, ma fille aînée a été d'une aide très précieuse pour limiter l'inconfort."

Clara, maman de 2 enfants de 3 semaines et 32 mois, co-allaités

"Mon 'grand' ne s'est pas sevré au cours de la grossesse. Mais de mon côté, j'ai fait partie de ces mamans qui, d'un seul coup, ne supportent plus les tétées. Je ne parle pas de douleur physique, je parle de rejet et d'aversion. C'est un peu

culpabilisant car je savais que mon bonhomme avait toujours autant besoin de ses tétées-câlins quotidiennes. Depuis la naissance de son petit frère, je supporte à nouveau l'idée de l'avoir au sein, mais l'agacement revient tout de même au bout de quelques minutes. Deux mois après la naissance, il a toujours droit à quelques micro-tétées quotidiennes, surtout au lever et au coucher, mais aussi parfois en même temps que le petit."

Anne-Gaëlle, maman de 2 garçons, 2 ans et demi et 2 mois co-allaités.

"Le co-allaitement s'est mis en place naturellement à la naissance de mon deuxième enfant, il y a 13 ans. Depuis, je n'ai pas trouvé de raison d'arrêter. L'aîné a tété trois ans, la seconde 3 ans et quatre mois... Ensuite, chacun a tété un peu plus que le précédent. Mes seins sont un lieu de retrouvailles, de complicité, de solidarité où mes enfants se retrouvent, comme on s'accoude à un bar lors d'une virée entre copains. Les corps se détendent. Les petits ont bien entendu la priorité."

Ingrid, maman de 7 enfants, âgés de 18 mois à 15 ans.