



Christelle Jacquet



POINT ALLAITEMENT

Allaiter **exclusivement** **des jumeaux**

L'allaitement maternel s'adapte à beaucoup de situations. Les seins savent produire tout le lait qu'il faut pour nourrir complètement des jumeaux. Cet allaitement ne rend pas la vie de famille plus difficile, au contraire ! Chercher des informations et partager ce qu'on vit permet également de trouver le soutien nécessaire à la réalisation de ce projet.

La décision d'allaiter est souvent prise avant d'apprendre la nouvelle : ils sont deux ! Alors que l'allaitement d'un enfant unique commence enfin à entrer dans nos mœurs, en allaiter deux exclusivement risque d'être un parcours du combattant.

LA LACTATION FAIT FACE

La production de lait s'adapte en fonction des besoins. Quand les seins sont souvent stimulés et vidés, la fabrication est rapide et le volume de lait disponible important. L'allaitement de jumeaux entre dans ce cas de figure. Il existe également d'autres situations : le co-allaitement d'enfants d'âges différents ou l'expression de lait en plus des tétées pour faire un don au lactarium. Dans toutes ces situations, les seins produisent plus de lait qu'il n'en faut pour un seul enfant. Il est également possible d'allaiter exclusivement des triplés et même des

quadruplés (Berlon, *Breastfeed Med.*, 2007). Historiquement, les nourrices, en France, au 17^e siècle, pouvaient accueillir et allaiter de trois à six enfants (Fidel-Rimon & Shinwell, *Arch Dis Child Fetal Neonatal*, 2006). Tout ceci montre que les seins peuvent faire face à la demande et fournir du lait de qualité en quantité suffisante.

Il est très important que la mère soit accompagnée dès le début afin qu'elle se sente soutenue et que l'allaitement se mette bien en place, d'autant plus que les prématurés sont plus fréquents lors de naissances de multiples (Nygqvist, *J Pediatr Nurs.*, 2002). Quand la famille n'a pas été accompagnée pour maintenir un allaitement exclusif, ou que ce n'est pas son choix, le lait maternel, même donné en moindre quantité, sera toujours bénéfique.

➔ Suite page 72

Grandir en savourant

→ Suite de la page 71

CELA FACILITE LA VIE

Accueillir un enfant, ça chamboule la vie et ses habitudes. Contrairement aux a priori, allaiter exclusivement des jumeaux aide les familles dans leur organisation de tous les jours. Sylvie, maman de 4 enfants, témoigne : *"l'allaitement facilite le travail avec des jumeaux : rien à laver, à préparer. Les déplacements sont vraiment facilités puisqu'il suffit de prévoir quelques couches. Cela m'a permis de sortir (en ville ou chez des amis) au bout de 3 semaines. Nous sommes aussi partis plusieurs jours dès que les bébés ont eu 2 mois. C'est aussi beaucoup plus facile de s'occuper des aînés quand on allaite, puisqu'on a toujours au moins un bras libre"*.

Avoir des jumeaux, c'est aussi risquer de se laisser submerger par les mille choses à faire tous les jours. Les tétées peuvent devenir une sorte de bulle, un temps consacré à chaque bébé, une partie de ce maternage proche des bébés. C'est ce qu'explique Anne-Sophie : *"Allaiter mes bébés a été une façon de dépasser, au moins momentanément, la frustration qu'on peut ressentir à avoir des jumeaux à la maison : partager son temps en deux, l'impossibilité de les aider à marcher en même temps par exemple, d'où le risque permanent d'en entendre un pleurer. L'allaitement, surtout en simultané, m'a permis de dépasser cette frustration : je les tiens tous les deux, ensemble, et ils reçoivent ce dont ils ont besoin dès qu'ils en manifestent l'intérêt, sans devoir attendre leur tour"*.

DANS LA PRATIQUE

Faire téter les bébés ensemble ou chacun leur tour, quel sein pour quel bébé, quel rythme ? Il n'y a pas un mode d'emploi prédéfini. Chaque famille expérimentera et trouvera le fonctionnement qui lui conviendra le mieux selon le moment.

Un sein, un bébé ?

Physiologiquement, chaque sein a sa manière de délivrer le lait et son niveau de production lactée. De même, la succion de chaque bébé est différente : l'une peut être plus vigoureuse que l'autre et savoir mieux entretenir la production. Il vaut donc mieux évi-



Catherine Diaz

ter d'attribuer un sein à un bébé, de manière fixe, pour la lactation et le développement symétrique de chaque bébé (vision, forme de la tête, sensation du corps). Proposer à chaque bébé de téter les deux seins permettra à chacun de trouver tout le lait qu'il lui faut et de stimuler de la même manière les deux seins. Pour ce qui est de savoir quand alterner, c'est selon les envies et besoins. Une mère préférera proposer un sein à un bébé, et changer lors de la tétée suivante. Une autre fera téter un bébé sur un même sein sur plusieurs heures, voire une journée, puis passera à l'autre côté.

Des tétées en tandem

Faire téter deux bébés simultanément permet de gagner un temps non négligeable et de ne pas faire patienter un bébé demandeur. Des coussins ou un polochon d'allaitement sont d'une grande aide pour caler les jumeaux, particulièrement quand ils sont petits, et pour assurer le confort de la mère. Adopter ces tétées en tandem ne signifie pas non plus qu'il faille le faire tout le temps, à toutes les tétées, ou au contraire jamais. Il faut déjà que les deux bébés soient prêts à téter et que la mère souhaite le faire. Certaines mamans préfèrent avoir un bébé au sein à la fois, pour profiter de ce temps en tête à tête. Parfois, les jumeaux se gênent lors de la tétée. En cas de problème de succion, il est plus facile de la surveiller avec un seul bébé au sein.

Mais il faut aussi se poser la question de ce que fait le bébé qui ne tète pas. Parfois, il dort et ne demande pas le sein. S'il réclame, peut-il attendre sereinement, quelqu'un d'autre peut-il le faire patienter ? Quand ce n'est pas le cas, les tétées en tandem sont de la plus grande aide.

Catherine s'adaptait selon les situations : *"Petits, je les allaitais soit en simultané soit un par un, en fonction de*

Ne pas rester seuls

Outre chercher de l'aide auprès de personnes compétentes quand il y a un problème ou des questions particulières, il est également bénéfique, pour les parents de jumeaux, de se rapprocher d'autres mères allaitantes, grâce aux associations de soutien à l'allaitement.

L'association Allaitement de Jumeaux et Plus (ADJ+) propose une aide et un soutien aux familles de multiples. Son site web (cf. Pour aller plus loin) contient de nombreuses informations. Son équipe, formée à l'allaitement, est composée de 12 mères de jumeaux allaités. Elle répond aux questions des familles par téléphone, ou lors d'un entretien, dans toute la France (coordonnées sur le site).



Le papa peut s'investir de multiples manières : s'occuper de la maison, des aînés et aussi porter ses bébés.

Veronique Serres

leur demande (si les tétées tombaient en même temps ou pas). Aujourd'hui (ils ont 18 mois), ils sont plus grands et sont donc souvent allaités en même temps car ils aiment être tous les deux pendant ce moment".

Quel rythme ?

L'allaitement à la demande est recommandé, même quand il s'agit de jumeaux. Ceci permet d'obtenir tout le lait nécessaire et de bien stimuler les seins. Le rythme de chaque bébé pourra être similaire. Mais quand il est décalé, le nombre de tétées pour la mère dans la journée va être important. En fonction de ses contraintes de vie et de l'âge des jumeaux, elle pourra s'adapter à cette situation ou proposer le sein à un bébé plus tôt, pour tenter de faire des tétées en tandem. Bérengère, maman de 6 enfants, dont les deux plus jeunes ont 14 mois, s'adaptait : "Dans la journée, je devais parfois mettre au sein un bébé à moitié endormi. Mais il fallait jongler avec les horaires d'école et la « vie » du foyer avec une enfant de 2 ans à la maison et 3 autres scolarisés."

Et la nuit ?

Les besoins des bébés ne s'arrêtent pas la nuit. Le sommeil partagé permet aux parents de répondre rapidement aux besoins de leurs jumeaux en limitant la fatigue. Sylvie et son mari s'organisaient ainsi : "La nuit, le papa se levait souvent, mais on a vite opté pour le cododo partiel : je me rendormais avec le bébé au sein et on le recouchait quand l'autre réclamait à son tour".

UNE RELATION À TROIS

Les échanges, lors de la tétée, sont forts entre le bébé et sa mère. Quand les deux jumeaux tètent en même temps, ils échangent également entre eux. Stéphanie, maman de 3 enfants, dont des jumeaux de 3 mois, raconte : "Ce sont des moments privilégiés. Depuis qu'ils ont deux mois, leur rythme est identique, donc je les mets aux seins ensemble. C'est trop mignon, ils ont souvent leurs mains l'une sur l'autre posées au centre de ma poitrine. Dès que le premier a fini, il se

met un peu plus en arrière pour me regarder et me faire des grands sourires". Cela peut être tendre ou plus houleux, comme le souligne Bérengère : "Quand ils tètent ensemble, le souci, maintenant, c'est qu'ils se tirent les cheveux et se mettent tout le temps les doigts dans les yeux l'un de l'autre. Il faut faire la police en permanence. Ils découvrent leur corps à travers le corps du bébé qui tète le sein d'en face !"

DE L'AIDE

Vu le rythme imposé par les nombreuses tétées et le temps dédié aux bébés, il est important de se faire aider pour leur consacrer tout le temps nécessaire, particulièrement quand les jumeaux sont petits. Le père tient un rôle primordial. Christelle, maman de 3 enfants, dont des jumeaux de 2 mois, témoigne : "Le fait d'avoir mon mari, qui aide énormément à la maison, est un vrai soulagement. Je peux allaiter tranquillement ou me reposer entre les tétées, et le papa assure avec les enfants pendant ce temps". Toutefois, il ne faut pas oublier non plus que le père a également besoin de soutien dans cette aventure. Cédric, papa de jumeaux de 2 mois, explique : "Pour l'allaitement, on demande au père un engagement et un soutien sans faille. Tâche délicate quand il s'agit de ses premiers bébés et de sa méconnaissance sur ce que réclame un bébé dans ses besoins primaires".

Le reste de la famille peut également proposer son aide en s'occupant de la maison, des courses, des repas, des aînés. Il est également possible de faire appel à des aides extérieures. Catherine a particulièrement apprécié "la travailleuse familiale (40 heures gratuites dans les Ardennes), la famille (qui est venue aider même si loin de nous), et ma belle-mère qui m'a payé les services d'une femme de ménage pendant 1 an et demi".

ET EN GRANDISSANT ?

Comme tout bébé allaité, le temps de la diversification alimentaire arrive. Ceci ne signifie pas la fin de l'allaitement, mais une cohabitation entre la découverte de nouveaux aliments et les tétées. Puis ces jumeaux deviennent des bambins, capables de venir chercher tout seul leur tétée et d'expérimenter de nouvelles positions d'allaitement. Anne-Sophie, maman de jumeaux de 10 mois, allaités et diversifiés, raconte : "Maintenant qu'ils marchent à quatre pattes, si j'en prends un pour l'allaiter, l'autre arrive à toute vitesse style 'et moi maman, tu ne m'oublies pas, hein ?!'"

MARTINE VERGNOL

CONSULTANTE EN LACTATION IBCLC

Pour aller plus loin

- Site ADJ+ <http://www.allaitement-jumeaux.com>
- Site de La Leche League, mots-clés « Jumeaux et plus ». Schémas de positions en tandem dans le feuillet F08. <http://www.llfrance.org>
- *Mothering multiples: Breastfeeding & Caring for Twins or More*, Karen Kerkhoff Gromada, Éditions La Leche League International (1999).