



POINT ALLAITEMENT

## Sevrer en douceur

Quand la décision d'arrêter l'allaitement est prise, il est possible de procéder en douceur. Comment aider le bébé dans ce changement d'habitudes et l'amener à ne plus téter tout en respectant ses besoins ? Côté maman, quels moyens mettre en œuvre pour gérer sa lactation et éviter les complications ? Autant de questions qu'il est important d'anticiper pour réussir le sevrage.

Quelles que soient les raisons qui ont conduit à arrêter l'allaitement, une fois la décision prise, il faut mener au mieux le sevrage. Cette étape ne concerne pas uniquement le bébé mais la dyade mère / enfant. Et, même si le sevrage marque une rupture dans les habitudes de vie, il n'y a aucune raison pour en faire une étape violente. Il est possible de procéder le plus en douceur possible et de faire de ce passage une expérience positive.

### PRENDRE SON TEMPS

Il y a rarement urgence lorsque la décision de sevrer est prise. Mieux vaut prendre du temps pour que cette transition se passe au mieux pour le bébé comme pour sa maman. L'enfant doit s'adapter à une autre alimentation, un autre moyen de se nourrir et changer de nombreuses habitudes. La mère, elle, doit prendre le temps de faire baisser sa production lactée, ainsi que d'accepter l'idée de nourrir son bébé différemment et de faire le deuil de cette relation. Il arrive également que la date que les adultes ont choisie pour le sevrage ne soit pas un bon moment pour l'enfant : une période où le tout-petit sera plutôt « crampon » ou malade par exemple. De même, des événements familiaux ou la santé de l'enfant peuvent amener à suspendre le sevrage, voire à revenir en arrière. Si la décision a été prise de sevrer, à terme, rien n'empêche de rester souple et d'adapter le rythme de progression du sevrage.

### DE NOUVELLES HABITUDES POUR L'ENFANT

L'enfant va devoir faire face à de nombreuses nouveautés. Des tétées vont disparaître peu à peu de ses journées. Par lesquelles commencer ? Cela dépendra de

À certains âges, les enfants peuvent montrer un moindre intérêt pour le sein, par exemple, entre 4 et 5 mois, vers 7 mois et entre 9 et 12 mois. Initier un sevrage à ces moments peut être plus facile.

**PRENDRE LE TEMPS DE CHANGER SES HABITUDES ET DE FAIRE BAISSER LA LACTATION. S'AUTORISER À REVENIR EN ARRIÈRE OU À NE PLUS VOULOIR SEVRER.**

chaque bébé. Certaines tétées seront plus importantes pour lui, par exemple celle du matin, celles pour s'endormir (en journée ou la nuit) ou celle du soir. Il sera peut être plus facile pour le tout-petit de renoncer d'abord aux autres tétées et de finir par ces moments plus sensibles.

Selon l'âge de l'enfant, les tétées seront remplacées par des aliments différents. Un bébé de moins de 6 mois recevra plutôt du lait artificiel. Plus grand, il pourra manger des laitages à la cuillère puis d'autres solides. Si l'enfant a déjà découvert ces autres aliments alors qu'il tétait encore, ce ne sera que le ratio par rapport au lait maternel qui aug-

➔ Suite page 68



→ Suite de la page 67

mentera. Si le bébé est exclusivement allaité, il lui faudra probablement un peu de temps pour accepter le nouveau lait. Douceur, patience et souplesse seront les meilleures alliées pour accompagner l'enfant. Il n'est pas question de lui forcer la main ni de l'affamer pour qu'il accepte ces changements. L'enfant a le droit de montrer qu'il n'est pas d'accord avec cette décision d'arrêter ; le fait que l'adulte soit vraiment convaincu ne pourra qu'aider l'enfant dans ces changements.

## LE BESOIN DE SUCCION

Un petit bébé a un fort besoin de succion qu'il peut assouvir en mangeant. S'il ne peut plus téter, il pourra alors boire au biberon. Certains n'accepteront pas cet ustensile et s'arrangeront pour tétouiller autre chose. Peu importe, le biberon n'est pas un passage obligé si c'est une décision de l'enfant : il pourra boire à la tasse ou au verre.

Les tout-petits peuvent faire croire qu'ils acceptent plus facilement le biberon, mais c'est, avant tout, parce qu'ils ont moins la possibilité de le refuser, à cause d'un réflexe qui fait que ce qui entre dans leur bouche déclenche automatiquement la succion. Au fil des mois, la succion devenant un phénomène davantage volontaire, ils sauront montrer leur mécontentement, même s'ils acceptaient le biberon avant.

## APPRENDRE À BOIRE AUTREMENT

Plusieurs facteurs entrent en jeu. Si le bébé tète souvent, il a probablement l'habitude de boire fréquemment de petits volumes. Il pourra être intéressant de lui proposer, au début, des volumes de lait plus faibles que ce qui est habituellement préconisé pour son âge. Il faut, en général, également essayer différentes tétines de biberon avant de trouver celle qui convient au bébé. Il existe des matières et des formes différentes d'une marque à l'autre<sup>1</sup>. Certaines mamans



laissent le bébé jouer avec un biberon vide afin qu'il s'habitue à l'objet et le mette de lui-même à la bouche. Il en est de même pour les tasses dont la matière et la forme du bec varient selon les marques, ainsi que des systèmes spécifiques pour éventuellement limiter le débit de liquide.

La manière de donner le lait dans le biberon ou tout autre contenant est également à tester pour arriver à décider l'enfant. Certains bébés apprécient de procéder comme au sein, d'autres, au contraire, préféreront prendre de la distance, que ce soit du corps comme du regard. De même, un tout-petit peut se décider à accepter le biberon entouré d'un linge portant l'odeur de sa maman, ou cela le fera fuir. Certains bébés passeront mieux le cap si le biberon est donné par une autre personne que leur mère, cette dernière leur rappelant trop les tétées.

Un point extrêmement important est de ne pas forcer l'entrée de la bouche du bébé, surtout chez un tout-petit qui n'aura pas les ressources pour refuser cette intrusion. Même au biberon, on peut demander la participation du bébé : chatouiller sa lèvre inférieure avec la tétine ou sa joue, pour lui faire tourner la tête vers le biberon, lui permettront d'attraper volontairement la tétine et de montrer qu'il est prêt à boire.

Il peut également être intéressant de faire les premiers essais quand le bébé n'a pas trop faim : il sera plus calme pour découvrir cette nouveauté et plus patient. Enfin, le sein et le lait maternel peuvent être des jokers lors de cette transition. Si le bébé a très faim et refuse le biberon, il est envisageable de donner un peu le

## Quelques définitions

Le **sevrage** est la période où on mène l'action d'arrêter complètement l'allaitement, ce qui conduit à un **enfant sevré**. Cette période s'étend sur un certain temps, dépendant du bébé et de sa maman. Le sevrage peut être **planifié** par la mère ou **naturel**, c'est-à-dire que le bambin diminue les tétées pour s'arrêter de lui-même en grandissant.

La diversification, par contre, n'est pas un début de sevrage, puisque les solides ne viennent pas remplacer les tétées mais les compléter ; de même que l'évolution vers un allaitement partiel (aussi appelé allaitement mixte), si du lait artificiel est proposé à la place de certaines tétées.

Le sevrage peut être **temporaire** si, pour une raison particulière, la maman ne pouvait plus allaiter pendant quelques temps mais reprenait les tétées par la suite. L'idéal, dans cette situation, est d'exprimer du lait pour maintenir la lactation. Si ce n'était pas le cas, il serait toujours possible d'entreprendre une relactation et d'aider le bébé à revenir au sein.



sein, puis de poursuivre avec le biberon une fois le bébé calmé. Certains bébés apprécieront également d'approvisoir le contenant avec du lait maternel avant de boire du lait artificiel, voire en passant par un mélange des deux.

### SEVRER UN BAMBIN

Que ce soit un sevrage partiel, par exemple supprimer les tétées nocturnes, ou total, le bambin a beaucoup plus de possibilités d'exprimer ce qu'il pense de cette décision qui n'est pas la sienne. Cela ne veut pas dire que le sevrage est impossible, mais qu'il faudra prendre du temps et faire attention à de nombreux détails.

Changer ses habitudes est une étape importante. Ce peut être : éviter de s'asseoir dans tel fauteuil qui signifie « tétée » pour l'enfant afin de ne pas le tenter ; proposer un jeu, une sortie ou un en-cas à l'enfant quand il demande le sein ; envoyer le papa pour le consoler ou le rendormir la nuit. Le bambin arrive aussi à un âge où il peut plus facilement comprendre des règles et des limites, comme ne téter qu'à la maison, qu'à certains moments de la journée ou qu'un temps réduit. Enfin, des tétées peuvent se supprimer d'elles-mêmes si on attend que l'enfant vienne en demander au lieu de les lui proposer.

Peu à peu, le nombre de tétées diminuera et, en tous cas, elles prendront moins d'importance dans la vie de l'enfant. Les dernières tétées pourront ainsi plus facilement disparaître d'elles-mêmes ou à la demande des parents.

La fin de l'allaitement ne signifie pas obligatoirement de donner des biberons de lait artificiel.

### GÉRER LA LACTATION

Que le bébé tète encore ou non, il est important de gérer la baisse de la lactation pour ne pas déclencher de problèmes comme des engorgements, voire des mastites.

Diminuer lentement les tétées, par exemple en en supprimant une par semaine, permet aux seins d'adapter leur production. Si la disparition d'une tétée occasionne des problèmes, c'est que la diminution a été trop rapide. Ceci permet également d'éviter de forts changements de volume des seins. Au fil des semaines, il ne restera plus qu'une tétée journalière qui pourra évoluer vers une tous les deux jours et, ainsi de suite, jusqu'à ce que les seins restent souples.

Pour aider la production à baisser, on peut proposer des demi-tétées, avant ou après un petit biberon par exemple. La production de lait est plus lente dès que le sein n'est pas vidé. Si le bébé ne tète plus, il est également possible d'exprimer du lait (à la main ou à l'aide d'un tire-lait) juste pour le confort, sans vider les seins. Dans les rares cas où la lactation peine à baisser ou que l'allaitement doit s'arrêter rapidement, il est possible d'utiliser des aides comme des tisanes de sauge.

Si les seins se retrouvent tendus, voire douloureux, la priorité est de se soigner. Si le bébé veut bien encore téter, il est préférable de le mettre à contribution : il est le plus efficace pour drainer les seins. Le sevrage pourra se poursuivre ensuite. Si le bébé ne tète plus, ou pas assez efficacement, il est nécessaire d'exprimer du lait soi-même. Régler ce problème est prioritaire, même si cela peut occasionner une augmentation temporaire de la production lactée.

L'arrêt complet de la production peut prendre plusieurs semaines, voire mois selon les femmes. Une légère stimulation des mamelons peut parfois entretenir une faible lactation. L'important est que les seins restent souples et ne fassent pas mal. Le lait présent qui reste dans les seins sera réabsorbé dans l'organisme maternel et les glandes mammaires disparaîtront peu à peu, remplacées par de la graisse, dans l'attente d'une éventuelle prochaine grossesse. ■

MARTINE VERGNOL  
CONSULTANTE EN LACTATION IBCLC

*1- Les biberons en polycarbonate, contenant du Bisphénol A, étant maintenant interdits dans plusieurs pays et reconnus dangereux, il est conseillé de miser sur la prudence et de choisir des biberons en matières "propres", soit en verre ou en plastique dénué de Bisphénol A, de phtalates et de PVC.*

### Pour aller plus loin

- Dossier sur le site de La Leche League <http://www.llfrance.org> mot-clé « sevrage ».
- À propos du sevrage – Quand l'allaitement se termine, Diane Bengson, Éditions La Leche League International (2003).
- On a volé mes tétées, Christelle Vaudour et Daphné Dejay, Éditions Terres du Réel (2005).