

■ ■ QUAND LES TÉTÉES SONT NOCTURNES...

Sommeil et *allaitement* mat

De nombreux parents pensent que si leur bébé se réveille toujours la nuit, c'est parce qu'il est "encore" allaité. Qu'en est-il exactement ? Et ces tétées nocturnes ont-elles un intérêt ?

L'ALLAITEMENT A-T-IL UN IMPACT SUR LE SOMMEIL DES BÉBÉS ?

Les réveils nocturnes ont été étudiés chez des bébés de un et trois mois, certains allaités, d'autres non. Les enfants allaités âgés d'un mois se réveillaient un peu plus souvent que ceux non allaités (2,4 et 1,82 réveils en moyenne par nuit respectivement) et restaient éveillés un peu plus longtemps que ceux nourris au biberon (respectivement 1 heure 44 minutes et 1 heure 26 minutes en moyenne). Les enfants de trois mois se réveillaient toujours la nuit, avec une différence similaire entre ceux allaités et les autres [H. Ball, Birth (2003)]. Une autre étude [N. F. Butte, Pediatr Res (1992)] a montré qu'il n'y a pas d'impact du mode d'alimentation (sein ou biberon) sur le nombre de réveils nocturnes, ni sur le moment où le bébé arrêtera de demander à manger la nuit [G. Yilmaz, Pedriatr Res (2002)]. Il n'y a donc pas de situation en noir ou blanc, mais un comportement différent pour chaque bébé et selon le moment de sa vie. Certains bébés pourront dormir longtemps et d'autres non, allaités ou pas. LE SOMMEIL Les risques de mort subite d'un D'UNE MÈRE ALLAITANTE nourrisson qui dort près de ses PARTAGEANT SON parents sont réduits. En effet, le LIT AVEC SON BÉBÉ sommeil partagé, encore plus si le bébé est allaité, modifie son som-EST OPTIMISÉ. meil. Il dort moins profondément, ce qui lui permet de se réveiller plus facilement en cas de problème. De plus,

MAIS POURQUOI DONC TANT DE QUESTIONS SUR CES RÉVEILS NOCTURNES ?

l'adaptation du sommeil de la mère fait

qu'elle est plus attentive aux signes de son bébé.

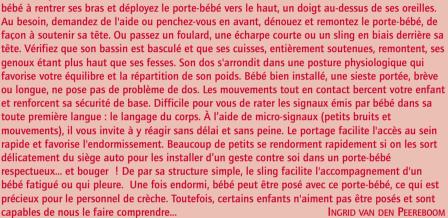
Une enquête [S. I. Quillin, Comprehensive Pediatric Nursing (1997)] montre que les mères ont surtout peur d'être réveillées et de ne pas pouvoir se rendormir. Ce serait l'un des arguments les plus forts pour arrêter d'allaiter.

De nombreuses équipes ont étudié le sommeil des bébés et de leurs mères, dans différentes situations. Une mère qui allaite voit son temps de sommeil de stade 1 et 2 augmenter (cf. schéma page 27), et celui de stade 3 et 4 diminuer [D.M. Blyton, J Sleep Res (2002)]. Le sommeil d'une mère allaitante partageant son lit avec son bébé est optimisé [J. MacKenna, publications depuis 1993]. Une autre étude [S. I. Quillin, J Obstet Gynecol Neonatal (2004)] a montré que les femmes dorment aussi longtemps, voire plus longtemps quand elles dorment avec leur enfant, que leur bébé soit allaité ou non. En revanche, ces mères dorment une heure de moins que les femmes sans enfant. Finalement, une mère allaitante sera probablement réveillée plus souvent par son bébé. Mais parallèle-

ernel

Le mouvement, ami du sommeil de bébé

Vous vaquez à vos occupations, bébé au dos. Vous vous penchez, vous montez des escaliers ou encore vous dansez ? Il aime ça ! Souvent, il s'endort sur vous. Lorsque vous le sentez se détendre, invitez



ment, son endormissement sera facilité par un état de somnolence provoqué par l'ocytocine, hormone libérée pendant la tétée. Son sommeil sera plus réparateur, et son rythme de sommeil s'adaptera à celui de son bébé afin d'éviter d'être réveillée en plein sommeil profond, là où c'est le plus mal vécu.

Côté bébé, la tétée a un effet analgésique [(R. Carbajal, BMJ (2003)] et le lait maternel pourrait avoir un effet sédatif. Ajouté au bien-être du contact et de la tétée, tout cela facilite l'endormissement du bébé. De plus, MacKenna a pu démontrer que le bébé calque ses réveils sur le cycle de sommeil de l'adulte (90 à 120 minutes). Tous ces effets sont d'autant plus forts que la mère partage son sommeil avec son enfant et ne se lève pas la nuit pour allaiter.

LES TÉTÉES NOCTURNES SONT BÉNÉFIQUES.

Les tétées nocturnes ont également un effet positif sur l'allaitement, quelque soit l'âge de l'enfant : meilleure prise de poids du bébé, allaitement plus long, d'autant plus qu'il y a sommeil partagé. Les taux de prolactine sont plus élevés, ce qui permet de limiter les grossesses précoces. Le bébé a davantage d'occasions de téter, ce qui peut être nécessaire pour compenser



un nombre de tétées restreint le jour si la mère travaille, ou permettre au bébé d'obtenir sa ration journalière de lait chez une mère qui ne pourra fournir qu'un faible volume de lait à la fois. Les seins, drainés plus souvent, risquent moins de congestion/engorgement, donc de source d'involution et de baisse de la lactation [ANAES, document scientifique IHAB].

MARTINE VERGNOL