

■ ■ ■ 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, *Pediatr 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.

Les risques de mort subite d'un nourrisson qui dort près de ses parents sont réduits. En effet, le sommeil partagé, encore plus si le bébé est allaité, modifie son sommeil. Il dort moins profondément, ce qui lui permet de se réveiller plus facilement en cas de problème. De plus, l'adaptation du sommeil de la mère fait qu'elle est plus attentive aux signes de son bébé.

### MAIS POURQUOI DONC TANT DE QUESTIONS SUR CES RÉVEILS NOCTURNES ?

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.

LE SOMMEIL  
D'UNE MÈRE ALLAITANTE  
PARTAGEANT SON  
LIT AVEC SON BÉBÉ  
EST OPTIMISÉ.



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 vauquez 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 bébé à rentrer ses bras et déployez le porte-bébé vers le haut, un doigt au-dessus de ses oreilles. Au besoin, demandez de l'aide ou penchez-vous en avant, dénouez et remontez le porte-bébé, de façon à soutenir sa tête. Ou passez un foulard, une écharpe courte ou un sling en biais derrière sa tête. Vérifiez que son bassin est basculé et que ses cuisses, entièrement soutenues, remontent, ses genoux étant plus haut que ses fesses. Son dos s'arrondit dans une posture physiologique qui favorise votre équilibre et la répartition de son poids. Bébé bien installé, une sieste portée, brève ou longue, ne pose pas de problème de dos. Les mouvements tout en contact bercent votre enfant et renforcent sa sécurité de base. Difficile pour vous de rater les signaux émis par bébé dans sa toute première langue : le langage du corps. À l'aide de micro-signaux (petits bruits et mouvements), il vous invite à y réagir sans délai et sans peine. Le portage facilite l'accès au sein rapide et favorise l'endormissement. Beaucoup de petits se rendorment rapidement si on les sort délicatement du siège auto pour les installer d'un geste contre soi dans un porte-bébé respectueux... et bouger ! De par sa structure simple, le sling facilite l'accompagnement d'un bébé fatigué ou qui pleure. Une fois endormi, bébé peut être posé avec ce porte-bébé, ce qui est précieux pour le personnel de crèche. Toutefois, certains enfants n'aiment pas être posés et sont capables de nous le faire comprendre...

INGRID VAN DEN PEERBOOM

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 un 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



© SANDRINE FRANKIN

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