

5



Module 5

**Les défis liés à l'allaitement
et le rôle des marraines
d'allaitement**

*best start
meilleur départ*

by/par health *nexus* santé

- Le parcours d'allaitement
- Les défis de l'allaitement
- Le sevrage
- Le rôle des marraines d'allaitement
- La promotion de l'allaitement

« Tout parcours qui en vaut la peine nécessite de faire des efforts... »

Jen McDonough





Réfléchissez aux questions suivantes :

- Quand cette difficulté est-elle survenue?
- Les difficultés ont-elles été différentes d'un enfant à l'autre?
- Comment vous êtes-vous sentie face à cette difficulté?

Quelles difficultés avez-vous connues dans votre cheminement d'allaitement?

- Canaux lactifères bouchés
- Un bébé qui régurgite beaucoup
- Production réduite de lait
- Muguet
- Tétées nocturnes fréquentes
- Mamelons endoloris
- Trop de lait
- Un bébé avec des selles verdâtres
- Gain de poids insuffisant
- Confusion du mamelon
- Un bébé qui favorise un sein



Les défis causés par la société comprennent :

- L'allaitement en public
- Les conseils médicaux inadéquats
- La séparation d'avec le bébé (travail, etc.)
- L'harmonisation des différents rôles – mère, partenaire, amante, employée, etc.







De nombreuses mamans qui appellent pour parler du sevrage veulent en fait se renseigner et demander de l'aide afin de ne pas avoir à sevrer leur enfant.



Soutenir les mères en leur offrant des explications et des stratégies.

De nombreuses femmes au Canada sèvrant leur enfant plus tôt qu'elles ne le souhaiteraient .

Raisons courantes pour lesquelles les mères sèvrant leur enfant plus tôt qu'elles ne le souhaiteraient :

- Douleur au mamelon ou au sein qui n'a pas été résolue.
- Perception d'avoir une faible production de lait.
- Le fait de donner le biberon et de nourrir l'enfant à des heures précises est perçu comme étant la norme.
- Peu d'interaction avec d'autres mères qui allaitent.
- Difficultés avec l'allaitement en public.
- Pression de la part des partenaires, des amis ou des membres de la famille.
- Conseils ou informations contradictoires données par le prestataire de soins de santé et d'autres personnes.
- Mauvaise compréhension du sevrage (p. ex., l'idée que l'allaitement n'est nécessaire qu'aux premiers mois du bébé).
- Travailler ou être séparée du bébé.
- Le vécu de la mère par rapport à des violences passées ou présentes.

Sevrer un enfant âgé de moins d'un an

Le bébé doit boire plus de préparation pour nourrissons que de lait maternel.	La mère devra peut-être tirer son lait à la pompe ou l'exprimer manuellement pour plus de confort , quand elle a les seins pleins (sans le faire vigoureusement pour ne pas stimuler la production de lait).
Le bébé recherche davantage le contact physique avec la mère afin de compenser la réduction du contact lié à l'allaitement.	Cela peut être utile pour la mère de se renseigner sur la préparation au sevrage et les étapes du développement de l'enfant.
Le bébé doit être tenu dans les bras quand il est nourri.	La mère peut avoir besoin de soutien accru pour discuter de stratégies et de ses sentiments.
Le bébé peut se sentir confus et malheureux, et a besoin d'être rassuré.	La mère peut se sentir triste et ressentir une sensation de perte.
Le bébé a besoin que le sevrage soit un processus progressif.	La mère a besoin que le sevrage soit un processus progressif.

Ces réactions de la mère et du bébé peuvent aussi se produire quand le sevrage a lieu après la première année.



Les quatre types de sevrage

En quoi consiste le sevrage abrupt?

- L'arrêt soudain de l'allaitement, sans avertissement ni préparation.
- Certaines situations, rares, peuvent justifier cette approche (p. ex., la mère nécessite des soins médicaux d'urgence).
- Le sevrage abrupt est difficile pour la mère et cause la détresse chez l'enfant.
- Il provoque un changement hormonal soudain chez la mère, ce qui peut mener à un état de tristesse et de dépression.
- La mère risque d'avoir les seins engorgés ou de développer une infection mammaire.

Les quatre types de sevrage

En quoi consiste le sevrage progressif?

- La mère encourage l'enfant à sevrer en le soumettant à d'autres formes de distraction et à d'autres aliments pour remplacer l'allaitement.
- Le processus de sevrage s'étale sur une période de quelques semaines à quelques mois.
- L'enfant est moins susceptible d'être en détresse.
- La mère est moins susceptible d'avoir un changement hormonal extrême et de connaître des effets secondaires physiques.

Les quatre types de sevrage

En quoi consiste le sevrage partiel?

- Il s'agit d'un compromis entre l'allaitement fréquent et occasionnel.
- La mère élimine progressivement la plupart des tétées sur une période très étendue.
- La mère choisit de garder les tétées les plus importantes pour le bébé (p. ex., l'allaiter pour l'endormir) et élimine les tétées qui lui sont plus difficiles (p. ex., les tétées nocturnes).

Les quatre types de sevrage

En quoi consiste le sevrage naturel?

- Il permet à l'enfant de se détacher du sein à son propre rythme.
- Cette approche fait appel à des restrictions adaptées à l'âge de l'enfant.
- La mère guide l'enfant.
- Cette approche respecte les sentiments de la mère par rapport à l'allaitement tout en prenant en compte des besoins de l'enfant.

Stratégies d'approche pour aider un enfant de plus d'un an à sevrer



Stratégies d'approche pour aider un enfant de plus d'un an à sevrer

- Ne pas offrir; ne pas refuser
- Créer une diversion
- Substituer
- Allaitement « ponctuel »
- Repousser le moment des tétées
- Raccourcir la durée des tétées
- Sevrer par consentement
- Sevrer sans pression

Une visite de tante Ida...



Réactions possibles aux conseils ou aux critiques

- **Accepter d'être en désaccord** : « Je suis contente que cela ait fonctionné pour toi. »
- **Faire preuve d'empathie** : « Je sais que tu veux ce qu'il y a de mieux pour moi et mon bébé et je pense que cela t'aidera à m'appuyer. »
- **Savoir les reconnaître** : « Merci pour tes conseils, mais j'aimerais vraiment que tu me soutiennes dans mes choix. »
- **Citer des professionnels** : « Mon médecin/ma sage-femme, ou la Société canadienne de pédiatrie recommande de le faire ainsi ». »
- **Partager de l'information** : « J'ai de l'information à ce sujet que je pourrais partager avec toi. »
- **Faire preuve d'humour** : « J'espère vraiment qu'il sera sevré d'ici le secondaire (ou l'université)! »



« Quand les commentaires négatifs commencent à vous irriter, recherchez le soutien des mères qui pensent comme vous. »

Animatrice à la LLL



Quand devez-vous vous référer à un prestataire de soins de santé?

- La correction de positionnement n'a pas permis de supprimer la douleur au mamelon.
- La mère a des symptômes ressemblant à ceux d'une grippe, avec des douleurs, des rougeurs au sein, ou des masses dans le sein.
- La mère donne en supplément le biberon/de la préparation pour nourrissons au bébé et veut modifier le plan/l'horaire des tétées.
- La mère ou la marraine d'allaitement s'inquiètent de la quantité de lait ingérée par le bébé se traduisant par des couches peu mouillées ou souillées, un gain insuffisant de poids, etc.
- Un bébé âgé de moins de 6 mois refuse le sein.
- Un bébé âgé de plus de 6 mois refuse le sein, malgré les suggestions de la marraine d'allaitement.
- La marraine d'allaitement se sent incapable de soutenir la mère ou de déterminer la cause du problème d'allaitement.





- Allaiter où bon vous semble! Allaiter dans les magasins, les centres commerciaux, les restaurants, les parcs, les centres de loisirs, les bibliothèques publiques, les lieux de travail, les écoles, les cabinets de médecin, etc. Plus les gens verront des femmes allaiter, plus l'allaitement sera considéré comme la norme.
- Participez à des événements communautaires liés à l'allaitement, comme le Défi allaitement, les réunions de la Ligue La Leche (LLL), ou les cafés-allaitement.
- Joignez-vous à un comité d'allaitement pour promouvoir des politiques favorables à l'allaitement à votre hôpital ou dans votre communauté.
- Diffusez de l'information sur les programmes de marraines d'allaitement auprès de votre prestataire de soins de santé, de vos amis, de vos collègues et des membres de votre famille.
- Signalez les violations du Code auprès des entreprises avec lesquelles vous faites affaire; faites-leur part de vos préoccupations concernant leurs pratiques.
- Souriez aux mères qui allaitent ou dites-leur que vous trouvez remarquable qu'elles aient décidé de répondre aux besoins de leur enfant en l'allaitant!



Un incident d'allaitement à la piscine municipale mène à des excuses et à une nouvelle politique municipale relative à l'allaitement après qu'une mère ait tenu tête au personnel de la Ville.

« On avait demandé à une mère qui allaitait d'arrêter d'allaiter son bébé de cinq mois à la piscine municipale durant la période réservée aux familles. La Ville a plus tard présenté ses excuses... » 2010

Comment les marraines d'allaitement peuvent-elles promouvoir et protéger l'allaitement dans leur communauté?

Faites votre part!



Organisez un Défi allaitement!



Soutenez les mères qui allaitent en public



Merci...
... d'allaiter en public.

Vous encouragez d'autres
mamans à faire de même!



Merci d'être un modèle à
suivre en allaitant
en public!
www.lactivist.co.uk

Utilisez les médias sociaux pour normaliser l'allaitement.



jonirae.com

La promotion de l'allaitement

Vidéo : Créer un climat favorable à l'allaitement - Building a Breastfeeding Environment (BaBE)

Inspiration pour votre communauté





*Rêvez sans
limites. . .*