

## Bien poursuivre l'allaitement maternel



Chaque couple mère-enfant est différent. Des règles trop rigides sont plus néfastes qu'utiles.

### Pas de règle rigide à appliquer

● Pour la santé des enfants, sauf dans de rares exceptions, il est préférable d'allaiter dès la naissance et de poursuivre l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de 6 mois, plutôt que de recourir aux biberons de lait artificiel.

● L'allaitement "à la demande" (c'est-à-dire lorsque le bébé réclame) facilite la poursuite de l'allaitement, diminue le recours à des compléments artificiels, et réduit le risque de douleur des mamelons ou d'engorgement des seins. Il n'y a pas de raison médicale d'imposer un rythme particulier ou des horaires fixes à l'allaitement : plusieurs études ont montré que cela a plus d'inconvénients que d'avantages.

● Il n'y a pas de raison médicale non plus de conseiller de donner un seul sein à chaque tétée, ou au contraire, de donner forcément les deux seins.

● Pour éviter les engorgements, il est préférable de vider entièrement le sein : pour cela, attendre que le bébé arrête de téter de lui-même le premier sein avant de lui proposer le second.

### Attention aux astuces pour avoir plus de lait

● Certaines mères craignent de ne pas avoir assez de lait. Les astuces parfois proposées pour avoir plus de lait sont souvent inutiles, inefficaces ou dangereuses. Ainsi, prendre de la *dompéridone* augmente parfois la production de lait (comme tous les neuroleptiques). Mais la *dompéridone* passe dans le lait maternel, et fait courir au nourrisson des risques cardiaques.

● Attention à l'alcool (dont la bière). Quand une femme qui allaite boit de l'alcool, une partie passe dans le lait. Mieux vaut éviter d'en boire régulièrement et éviter d'allaiter après une forte consommation (dans ce cas, tirer le lait pour entretenir la lactation puis le jeter). Quand une consommation ponctuelle d'alcool est envisagée (fête), il est possible de tirer à l'avance du lait maternel pour le donner à l'enfant au biberon.

● L'efficacité du Galactogil<sup>®</sup> chez les femmes qui n'ont pas assez de lait n'est pas prouvée. Alors que ce médicament à base de plante cause parfois des allergies.

### De grandes variations d'un nourrisson à l'autre

● Certains bébés tètent souvent, ou longtemps, et il y a de grandes variations d'un bébé à l'autre. Par exem-

ple, à l'âge d'un mois, on a pu observer entre 5 et 11 tétées par jour, pour une durée totale allant de 1 h 15 à 6 h 45. Et le nombre de tétées par nuit peut varier de 1 à 5.

● En pratique, le mieux est d'allaiter son bébé aussi souvent qu'il en manifeste l'envie. Ce qu'il indique souvent par des mouvements ou des bruits de succion, en portant les mains à la bouche, en s'agitant, en poussant des grognements doux ou de petites plaintes.

● On peut aussi choisir de réveiller son bébé s'il dort longtemps (sans délai précis) ou lorsque les seins sont tendus. Pour le faire en douceur, on peut par exemple enlever ses couvertures, le changer ou le prendre dans les bras.

©Prescrire – février 2015

#### Sources :

- "Allaitement maternel et alcool : quels risques pour l'enfant ?" *Rev Prescrire* 2012 ; 32 (348) : 793-794.
- "Promouvoir un allaitement maternel. Aider à choisir et maintenir l'allaitement maternel" *Rev Prescrire* 2008 ; 28 (299) : 689-692.