

La Voie Lactée



L'ALLAITEMENT ET LE SOMMEIL

Été 2020 | volume 18, numéro 2



Ligue
La Leche

ALLAITEMENT.CA

la référence en allaitement

Sommaire

Éditorial	
par Doris Cloutier	3
Apprécier chaque étape de la vie	
par Lucie Plourde	3
Jamais je n'aurais pensé ça!	
par Joëlle Castonguay	4
L'allaitement nocturne du bambin et de l'enfant d'âge préscolaire pour le bien-être de la mère et de l'enfant	
par Jacinthe Trudeau	5
Une affaire de famille	
par Maéva Iboudghacen	6
Allaiter et dormir, trois histoires et une maman	
par Marie-Pierre Manzoni	9
Les nouvelles recommandations internationales sur le sommeil partagé	
par Annabelle Boucher	10
Nous dormons en cododo ou plutôt je dors dans son lit	
par Samantha Lartigue	13
Choisir la facilité	
par Jeanne Caron	15
«Est-ce que mon bébé peut apprendre à dormir?»	
par Louise Godin	15
Co-dodo en famille, notre mode de vie!	
par Eve Denis	17
Méthode et performance contre liberté et instinct	
par Marine Manard	18
Quand le cododo devient une contrainte...	
par Florie Albucher	20



MERCI à nos nombreuses et généreuses monitrices bénévoles! La Voie Lactée est le fruit du travail de plusieurs monitrices que nous remercions de donner généreusement de leur temps.

Éditrices :

Doris Cloutier et Émilie Falardeau

Réviseure linguistique :

Mylène Schryburt

Réviseure du DALPS :

Jeanne Caron

Abonnement :

514 990-8917 / www.allaitement.ca

bureau@allaitement.ca



Prochains thèmes :

Nous publions trois bulletins par année et ils vous seront envoyés par courriel en format pdf. Pour les recevoir en version papier, vous devez débourser 12 \$ de plus pour couvrir les frais de poste.

Numéro automne 2020:

L'alimentation chez le bébé et le bambin

Date de tombée des textes : 1^{er} octobre 2020

Numéro hiver 2020:

L'allaitement et la parentalité positive

Date de tombée des textes : 1^{er} février 2021

Témoignez !

Vos témoignages sont essentiels pour La Voie Lactée qui se veut un prolongement des réunions locales basées sur l'échange des histoires personnelles, le soutien et l'entraide entre mères. Partagez-nous votre expérience! Il suffit de faire parvenir un texte d'une demi-page à une page et demie et une photo (optionnel) à lavoielactee@allaitement.ca.

Nous laissons aux auteurs l'entièvre responsabilité de leur texte. La révision des textes a été faite selon le Guide pour éditer et réviser les publications LLL. Lorsqu'un texte ou une photo est publié, les droits d'auteur sont cédés à la Ligue La Leche. Les renseignements que l'on y retrouve ne remplacent en rien l'avis d'un professionnel de la santé. Afin de reproduire partiellement ou complètement les articles parus dans La Voie Lactée, il faut préalablement obtenir l'autorisation de l'organisme et ensuite mentionner la source et les coordonnées de la Ligue La Leche.

Ah, dormir!

par Doris Cloutier, monitrice LLL

Depuis plus de quatre mois, nous sommes contraints de respecter les directives de la santé publique à cause de la possible transmission de la COVID-19. Nous vivons une période de vie mémorable. Malgré cette situation extraordinaire et difficile, la vie continue. Les grossesses se poursuivent, de nouveaux bébés naissent, des mamans commencent ou poursuivent leur allaitement, les parents apprivoisent et développent leur rôle parental, etc.

Pour le tout-petit, rien n'a changé. Il manifeste ses besoins et désire qu'on y réponde avec tendresse et amour. Et ses besoins sont tout simples : alimentation, affection, sécurité, chaleur, propreté... et sommeil. Ce dernier prend une place particulière puisqu'il a un impact sur l'ensemble de la famille : la qualité du sommeil du bébé a des conséquences sur tous les membres de la famille.

Pour cette raison, il conviendra d'aménager le lieu de repos de façon à permettre à toute la famille de passer de bonnes nuits. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire ; l'important est que chacun y trouve son compte et dorme paisiblement.

Certaines mamans qui allaient leur bébé choisissent de partager leur lit avec lui, d'autres optent pour aménager un lit familial où chacun y trouve sa place ; c'est ce que l'on appelle le cododo. Ainsi, elles n'ont pas à sortir du lit chaque fois que bébé demande à être allaité et s'assurent de bien dormir et de cumuler suffisamment d'heures de sommeil pour passer de bonnes journées. D'autres mamans préfèrent se lever pour répondre aux besoins de leur enfant. Il est important de choisir un mode de vie nocturne qui respecte ses besoins et ses valeurs.

Dans ce numéro, des mamans nous font part de leurs idées et de leurs préférences pour permettre à toute la famille de passer de bonnes nuits. Aussi, pour celles qui pratiquent le cododo, les recommandations importantes et mises à jour sont ici exposées afin de rendre ce mode de vie sécuritaire et agréable pour toute la famille.

Bonne LLecture !

Apprécier chaque étape de la vie

par Lucie Plourde, monitrice LLL

Ah, le sommeil ! Sujet dont on ne cesse de discuter toute la vie et surtout au début de la vie de notre tout-petit.

Notre bébé a besoin de nous et d'être nourri le jour comme la nuit. Si bébé boit bien la nuit, l'engorgement du matin pourra être évité et ainsi bébé n'aura pas de difficulté à reprendre le sein qui risquerait autrement d'être trop gonflé. Une étude mentionnée dans L'Art de l'allaitement maternel nous dit que 25 % de la consommation de lait maternel d'un bambin de dix mois serait prise la nuit.

Pour vous aider, je vous suggère d'allaiter couchée. C'est souvent difficile dans les premières semaines, mais il faut réessayer jusqu'à bien maîtriser l'allaitement dans cette position. Cela permet de mieux se reposer. Je ne sais combien de fois mon bébé s'est endormi au sein et que je

n'ai pas eu connaissance de la fin de sa tétée.

Les bébés et les jeunes enfants ressentent le besoin de contact physique avec la personne qu'ils aiment, une petite main ou une jambe qui les touche et qui les sécurise, encore plus la nuit.

Cette étape qui semble bien longue lorsqu'on la traverse passe si vite. Elle représente bien moins du dixième de toute notre vie et de la leur. « Cela aussi passera », disait Lise Raynaud, une monitrice LLL et mère de 12 enfants.

L'important, c'est de respecter son cœur de mère, de parent et les besoins diurnes et nocturnes de notre enfant, peu importe son âge.

Jamais je n'aurais pensé ça!

par Joëlle Castonguay

Je suis maintenant maman depuis deux ans : Kira a deux ans et huit mois et Yoan, treize mois.

Au départ, je ne voulais pas allaiter et la chambre de ma plus vieille était faite, prête à accueillir mon bébé tout neuf. J'ai rencontré une pharmacienne qui m'a parlé d'allaitement ; pour moi, c'était évident, c'était le biberon, rien de plus facile. Cette dernière m'a parlé de son expérience et comment l'allaitement, c'était facile et merveilleux. Alors je me suis donné comme objectif d'essayer, de persévérer au moins durant un mois, puis, si cela ne fonctionnait pas, j'allais passer à autre chose. Voilà comment tout a débuté ! Ça m'a pris 21 jours pour m'adapter. Je suis sortie de l'hôpital avec des téterelles, les seins en sang et avec une simple ordonnance de la crème Newman. Rendue à la maison, ce fut un enfer : bébé ne dormait que sur moi et en

tétant mes seins crevassés. La visite de l'infirmière ne m'a pas vraiment aidée ; elle m'a dit ce que je croyais déjà savoir : « votre fille a une bonne prise, je ne vois pas le problème ». J'étais encore fatiguée et, selon elle, je n'avais aucun problème. Elle m'a alors parlé de la halte-nourrissons au CLSC. Le mercredi suivant, j'y suis accourue ! À ce moment, je ne connaissais rien sur mon nouveau rôle et l'allaitement, mais grâce à ces haltes, j'ai su que ma fille pouvait dormir avec moi et que sa prise du sein n'était peut-être pas aussi optimale que ce que les nombreuses infirmières m'avaient indiqué !

J'ai donc fait du cododo avec ma première jusqu'à ses treize mois. Ce fut ce qui m'a permis de dormir plus de 30 minutes consécutives. Lorsque je l'ai transférée dans son lit, on était prêtes tous les deux et ça s'est fait tout seul et sans crise de larmes. J'ai adoré : mon conjoint dormait avec

nous, il s'occupait de changer les couches et moi, de l'allaitement. Ça nous a fait de la peine de ne plus dormir avec elle, mais elle grandissait et on n'avait plus assez de place.

À mon deuxième bébé, j'avais tellement hâte de faire du cododo ! Je me suis gâtée au début dès l'hôpital, mais plus les mois avançaient, plus l'expérience devenait désagréable : j'avais un bébé qui ne voulait pas faire de cododo à mon grand désarroi !!! Eh oui, je l'ai mis dans son lit à l'âge de sept mois et il s'est mis à dormir 12 heures sans arrêt au lieu de ses habituelles périodes de 45 minutes !

Bref, deux expériences de cododo inoubliables que je ne pratiquerai plus, car notre famille est complète. Il faut l'essayer pour savoir si ça convient à la famille. Il y a tellement d'avantages que les petits inconvénients, on les oublie.



Joëlle Castonguay en cododo avec Kira 13 mois à Ste-Thérèse

L'allaitement nocturne du bambin et de l'enfant d'âge préscolaire pour le bien-être de la mère et de l'enfant

par Jacinthe Trudeau, monitrice LLL, DALPS, IPSPL

Il y a maintenant onze ans que mon histoire de cododo et d'allaitement a commencé. Je dois dire qu'à ce moment, les recommandations en matière de cododo demeuraient très peu claires. Même si j'avais un suivi avec une sage-femme, je me sentais très peu et très mal outillée pour avoir un maternage jour et nuit comme je le souhaitais. Dans mon ambivalence et par manque de soutien professionnel, durant ses premières semaines, notre fille, Chloé, dormait dans notre chambre, sans toutefois être dans notre lit. Lorsqu'elle a eu environ un mois et que mon mari s'apprêtait à retourner au travail, j'ai réalisé que ce passage entre notre lit et sa couchette était de plus en plus pénible, car dès que je la déposais, elle se réveillait aussitôt, et cela à plusieurs reprises. J'étais épuisée. Nous avons alors fait le grand saut. Celui du cododo bien assumé avec notre petite dans notre lit et sa bassinette collée à notre lit.

Plusieurs parents mentionnent que l'allaitement est souvent vu à court terme, puis peu à peu, les jours, voire les semaines, puis les mois et enfin les années font que l'allaitement s'étire dans le temps. Pour notre part, il était assez clair que je voulais allaiter longtemps. Cependant, je ne croyais pas que je dormirais «longtemps» avec mes enfants et que je les allaierais si longtemps la nuit. Avec ma grande Chloé, je dois dire que nous avons vécu plusieurs vagues, comme certains vivront avec l'allaitement : «Là, c'en est assez, elle a deux ans, il est temps qu'elle dorme dans sa chambre!» Puis le temps s'est étiré. Elle a eu trois ans et, de nouveau, on s'est dit qu'il était temps qu'elle sorte du lit, surtout que nous attendions un autre enfant. Toutefois, encore là, elle n'était pas prête et je dois dire que peu à peu, mon mari et moi non plus n'étions pas prêts à cette séparation tant souhaitée peu de temps avant. Malheureusement, nous avons perdu ce bébé et heureusement, nous n'avions pas sevré du lit notre grande. J'aurais alors vécu le double deuil d'avoir forcé un sevrage du lit plus rapide que ce à quoi nous étions prêts en plus de la perte d'un bébé. Un an plus tard, son frère Edmond arrivait. Nous avons réorganisé la chambre, cette fois-ci de façon beaucoup plus assumée.

Puis enfin, le livre «Sweet Sleep» a été publié et cela a été une révélation validant ce que nous intuitionnions depuis des années sur le sommeil partagé. Nous avons ajouté un lit

simple collé à notre lit queen et c'est ainsi que nous avons dormi tous les quatre durant plusieurs années. Vers l'âge de 6-7 ans, Chloé a peu à peu intégré sa chambre de grande fille et Edmond, quant à lui, est resté avec nous jusqu'à aujourd'hui, et ce même si quelques années plus tard, il y a eu l'arrivée de sa petite sœur Marianne. C'est ainsi que Chloé, ma grande, a dormi à l'occasion avec nous jusqu'à ses dix ans. Elle n'y dormait plus toutes les nuits, mais de temps à autre. Cela ne l'a pas empêchée de faire partie d'un groupe scout depuis ses sept ans et de régulièrement découcher avec ses amis scouts lors des camps de fin de semaine. L'an dernier, alors qu'elle avait dix ans, elle est même partie à plusieurs reprises dormir en camp durant une semaine sans papa et maman. Un peu après ses dix ans, du jour au lendemain, elle a décidé de dormir toutes les nuits, seule, dans sa chambre avec la porte fermée. Nous ne l'aurions jamais cru alors qu'elle avait trois ans et qu'elle était encore durant la nuit. Elle est maintenant grande et on la dit très mature et loin d'être dépendante de ses parents comme notre entourage nous l'avait fait craindre si nous poursuivions si longtemps avec elle le cododo. On nous avait laissé entendre qu'elle serait toujours dans les «jupes» de sa mère, ce qui est loin d'être le cas.

La question du cododo, de l'allaitement nocturne et du sevrage des bambins, voire même des enfants d'âge préscolaire et scolaire, est une nouvelle question pour moi, car pour mes deux premiers enfants, une grossesse a mis fin à mes allaitements nocturnes, ce qui n'est pas le cas de ma petite Marianne. Malgré mes ambivalences et les exigences du sommeil partagé, je constate régulièrement les bienfaits de l'allaitement nocturne. Il me permet de reconnecter avec mes enfants lorsque je travaille. Cela me permet aussi de me rendormir plus aisément après une tétée nocturne ou lors de l'endormissement de l'enfant grâce aux effets de l'ocytocine. Il permet de «soigner» mes enfants lorsqu'ils sont malades, surtout quand on ne peut rien faire, comme lorsqu'ils ont un rhume. On prévient parfois certains pipis au lit en étant tout près de notre enfant qui s'agit dans son sommeil. Bref, il y a de multiples avantages. Selon des auteurs qui s'intéressent au neurodéveloppement, on peut croire que l'environnement que la mère fournit permet à l'enfant de développer son plein potentiel neurologique en ayant un

niveau de stress abaissé près de ses parents. C'est un concept auquel j'adhère aisément. De plus, même si nous changeons d'environnement, voyage, vacances, camping ou autre, notre enfant a le même environnement, car cet environnement, c'est nous.

L'allaitement nocturne d'un bambin n'est pas toujours facile et se fait par moment à l'amiable. Une discussion peut même être abordée avec notre enfant. Il faut dire que ce n'est pas facile toutes les nuits et qu'il m'est arrivé à maintes reprises de me dire : « Ça y est, j'en ai assez, je sèvre, j'ai mal dormi. » Puis, la nuit suivante, je reçois un grand câlin à deux heures du matin et un « Je t'aime maman », qui me rappelle que ce petit être au creux de mes bras est reconnaissant des moments passés ensemble. Somme toute, je crois profondément que chaque famille est unique et que le lieu de sommeil à court, moyen et long terme est variable selon les besoins de sommeil de tout un chacun. Je crois, de plus en plus, tout comme pour l'allaitement d'un bambin ou d'un enfant plus vieux, que l'allaitement nocturne a été bénéfique pour notre famille. Même si je suis parfois hésitante, je crois que j'ai de la chance d'avoir encore droit du haut des trois ans de ma petite Marianne de recevoir souvent de tendres câlins, bisous et tétées nocturnes qui, j'en suis certaine, me rendront nostalgique lorsque tout cela sera fini.

Pour ceux que ça intéresse, il y a un chapitre sur les bambins et les nuits dans le livre Sweet Sleep :

✿ Wiessinger, D., West, D., J. Smith, L., Pitman, T. (2014). Sweet Sleep. La Leche League International, Ballantine Books, New York



Marianne (2 ans et demi) et Edmond (6 ans et demi) dorment ensemble lors d'un voyage

Une affaire de famille

par Maéva Iboudghacen

Dès l'annonce de ma grossesse, j'en étais sûre, j'allaiterais notre enfant et nous partagerions nos nuits en cododo. À sa naissance, mon bébé tout lové contre moi, je n'avais qu'une hâte : lui offrir sa première tétée. Ce fut un coup de cœur ; un océan d'amour et de bonheur m'a submergée. Ayant eu une césarienne d'urgence, ce premier contact m'a apaisée. Cette nuit-là, je l'ai gardé au moins deux à trois heures sur moi, à le laisser téter, à le contempler,

à le découvrir. Nous avons passé ces trois nuits à la maternité à dormir la plupart du temps, lui contre moi au sein, mes bras l'enveloppant.

A retour à la maison, nous avons pris une tout autre habitude ; nous étions de ces parents, au départ, qui ne souhaitaient pas que bébé investisse le lit conjugal. On était pour le cododo, certes, mais bébé placé dans un lit spécialement conçu à cet effet ; cela nous rassurait. À

cause de l'intervention médicale, j'avais des difficultés à porter mon enfant et, pour aider à ma convalescence, mon compagnon a décidé de pratiquer le cododo avec notre fils. Il gérait ses réveils et m'a aidé à le placer au sein. Son aide a été salvatrice pour moi, mais aussi précieuse pour la mise en place de l'allaitement. Une fois remise sur pied, nous avons échangé nos places et j'ai enfin pu dormir à proximité de mon tout-petit.

Témoignage

Les mois ont passé, la fatigue s'accumulant. À mon retour au travail, la tétée de «bonne nuit» était toujours donnée dans notre lit, avec le papa; c'était notre moment à tous les trois. Nous avions besoin de ce moment de douceur après notre journée et, occasionnellement, nous finissions par passer la nuit en famille, bébé entre nous deux. Nous avions changé d'avis; parfois nous avions juste besoin de nous ressourcer à proximité avec notre enfant.

On dit souvent que «lorsqu'un enfant naît, toute la famille s'en mêle.» Alors oui, comme tous les parents pratiquant le maternage proximal, nous avons entendu ces phrases populaires : «Les tétées de nuit ne sont pas là par faim, mais par réconfort», «À son âge, il ne devrait pas se réveiller la nuit; le lait maternel n'est pas assez nourrissant, donne-lui un biberon de lait artificiel avant son coucher.» L'allaitement et le sommeil de notre enfant sont devenus la passion de tous. Nos proches ont essayé de nous aider à leur manière en nous donnant leurs conseils, chacun en fonction de son vécu. Malheureusement, mal informés au départ, nous avons essayé de donner à bébé un biberon de lait maternisé¹, à contrecœur, avant son coucher.

Notre fils avait un mois et demi. Cela n'a rien donné; cela a même été contre-productif pour bébé comme pour moi. Avec le recul, je conseillerais à chaque parent de s'écouter. Il existe autant de méthodes que de couples parent-enfant.

Pour ma part, je pensais ma lactation bien établie; je ne connaissais pas l'impact de donner un biberon de préparation commerciale pour nourrisson aussi tôt ainsi que le risque de confusion sein/tétine. Suite aux deux ou trois biberons de lait artificiel donnés le soir juste pour essayer, j'ai subi une baisse de lactation et mon enfant a commencé à apprécier le débit du biberon. Nos nuits se sont retrouvées alors bousculées; j'allaitais notre fils en espérant qu'il ait suffisamment de lait. Ensuite, je me levais pour exprimer du lait avec mon tire-lait afin d'essayer d'augmenter ma production et faire des réserves en prévision de ma reprise du travail. Cela a été une période difficile, j'ai beaucoup douté; les jours étaient jonchés d'échecs comme de petites réussites. Mon compagnon a été mon plus grand soutien; il a même fait appel à une association d'aide à l'allaitement de notre région pour être conseillé et me soutenir dans cette démarche de «relactation»². De son côté, notre fils

s'est réveillé de plus en plus la nuit pour combler ce besoin de succion auquel le biberon n'avait pas su répondre. De plus, nous devions désormais le berger pour l'endormir.

Heureusement, je n'ai jamais cessé d'allaiter notre fils; je lui offrais toujours le sein à la demande durant la journée. Un soir où je commençais à désespérer, bébé a téte toutes les heures; cette nuit-là, j'ai cru revivre la nuit de la montée de lait à la maternité. Dès notre réveil, je le savais : la machine était relancée, j'avais de nouveau un REF (réflexion d'éjection fort). Ma relactation aura duré une semaine et demie. Depuis ce jour, nous pratiquons de nouveau l'allaitement exclusif.

Alors oui, l'allaitement a pour notre couple parent-enfant un rôle plus important que la simple nutrition : mon fils tête par réconfort, pour se rassurer, s'endormir, être câliné. Mais n'est-il pas là notre rôle de parents de remplir d'amour le réservoir de nos enfants pour leur donner une pleine sécurité, confiance en eux et au monde, pour qu'un jour, quand ils s'en sentent prêts, ils fassent leurs nuits seuls ? Aujourd'hui, à l'aube de ses six mois, notre fils ne fait toujours pas ses nuits et s'endort au sein; cela me convient, j'ai intégré cette habitude, nous l'accompagnerons à son rythme. J'ai pris plaisir à ses tétées nocturnes où il n'y a que nous deux au creux de la nuit. Certes, parfois je rêve d'une nuit complète, mais je tiens bon malgré la fatigue, car je sais que ces tétées de nuit lui sont des plus nutritives et je suis fière de pouvoir les lui offrir.

Nous avons su exprimer à deux voix ce que nous souhaitions réellement pour notre enfant. L'allaitement a réellement été un choix de couple. Nous sommes fiers d'être une triade allaitante où papa occupe toute sa place, car chez nous, l'allaitement est une histoire de famille !



Cassiel et Maéva chez ses grands-parents, à la levée du confinement

¹ Note de la rédaction : L'appellation de choix au Canada est maintenant «lait artificiel» ou «préparation commerciale pour nourrisson».

² Note de la rédaction : La relactation est plutôt la reprise d'un allaitement cessé depuis moins de six mois; dans ce cas-ci, il est plutôt question de faire augmenter une production qui était à la baisse.

Obtenez jusqu'à 2 000 \$ pour les études de votre enfant grâce au BEC*

Grâce au REEE, offrez à votre enfant un brillant avenir,
quels que soient vos moyens financiers



KALEIDO

Informez-vous sur votre admissibilité au BEC :

Clément Blais

Directeur d'agence – Représentant en plans de bourses d'études
Kaleido Croissance inc.

514 352-7405 | clement.blais@kaleido.ca



*BEC: Bon d'études canadien. Pour un enfant né après le 31 décembre 2003 et dont la famille est financièrement admissible. L'admissibilité au Bon d'études canadien est évaluée annuellement. Kaleido Croissance inc. placeur et gestionnaire des plans de bourses d'études promus par la Fondation Kaleido.

Allaiter et dormir, trois histoires et une maman

par Marie-Pierre Manzoni

Maman de trois garçons, j'ai vécu trois allaitements et trois relations au sommeil différentes. Je témoigne de mon histoire.

Mon premier, William, beau gros bébé, né à terme, en France en 2005. Après trois jours à la maternité, nous rentrons enfin ! Et miracle, il dort de 9 h le soir à 5 h du matin... bizarre ! Et puis, ça se répète. On a un bébé qui a fait ses nuits à trois jours ! Il se réveille à 5 h, mais se rendort dans mes bras après un allaitement dans le canapé, dans mon super fauteuil La-Z-Boy rouge ! Donc, redodo jusqu'à 7 h. Puis, nous passons toute la journée ensemble ; il tête, dort, tête, dort dans mes bras. Il fait toutes ses siestes sur moi jusqu'à environ quatre mois. Puis, je suis prise de remords ; à force de me faire répéter qu'il doit faire ses siestes dans son lit, on « l'entraîne » à dormir dans son lit. Le coucher somnolent, mais pas endormi, avec un filet de lumière, après la tétée, mais sans qu'il s'endorme au sein... FACILE ??? Eh, non ! Ça nous prendra deux mois pour qu'il accepte de faire ses siestes dans son lit ! À six mois, j'ai un bébé extra-terrestre, un bébé licorne, qui dort douze heures la nuit et deux fois deux heures de sieste dans sa journée !!! Cet enfant m'a vraiment mal élevée !!! Je pense que c'est ça la norme, que ce sont évidemment les autres qui ne savent pas faire.



Moment de complicité à la maison (Montréal). William 12 ans, Maxime 10 ans et Adrien 6 jours

Chambre d'Adrien où Marie-Pierre Manzoni dort avec son fils

Et puis, j'ai un deuxième bébé, vingt mois plus tard, en France en 2007. Et l'humilité est rentrée en moi d'un GRAND coup !!! Ce Maxime ne dort pas... Il fait des microsiestes, pas en même temps que son frère ! Et puis la nuit, c'est toutes les heures et demie qu'il veut téter. La journée, il tête peu, trop occupé à regarder, à se faire distraire, à être surstimulé par tout ! Alors la nuit, il se reprend. Et puis après, j'apprends que c'est un B.A.B.I., un bébé aux besoins intenses, avec RGO (reflux gastro-oesophagien) et hypersensibilité. Et vers deux ans, on apprendra qu'il est intolérant au lait de vache...¹ En France, fromage, yaourt, fromage blanc, petit suisse..., c'est la base de l'alimentation en 2007. Des protéines maigres et du calcium, quoi de mieux ! Alors, tout les produits laitiers que je consomme entrent dans mon lait et directement dans mon fils ! Un cercle vicieux. Ceci, ponctué d'un réflexe d'éjection fort... Alors oui, la nuit, couché, c'est mieux pour lui ! Mais voilà, moi, je craque... Je suis à bout de nerfs, épaisse, sans nuit, sans sieste ! Alors, lorsqu'il a 11 mois, je décide de le sevrer la nuit. Et du jour au lendemain, il dort mieux ! Il ne reste cependant plus que la tétée du matin et du soir. Et mon allaitement s'arrête vers 13 mois.

Dix ans plus tard, en 2018, un troisième bébé a décidé de venir pointer le bout de son nez pour mes 40 ans. Adrien vient rejoindre notre famille, désormais installée au Canada. Me voici donc plus sage, plus documentée, avec l'envie de tout donner ! Alors, cododo dès le premier jour. Allaitement à la demande, partout, tout le temps. Il passe sa vie collé-serré sur moi. Il tête, dort, vit sur mon sein. Et je suis tellement heureuse de le lui donner. Tellement heureuse de vivre avec moins de stress, moins d'attentes, moins de préjugés sur ce qui devrait être. Il tête la nuit, je me réveille un peu, mais me rendors. Dorm'allaitement pour nous. Mais voilà, ce n'est pas tout rose non plus. Certains jours, je vis de l'insomnie, je n'arrive pas à dormir, alors que bébé dort... lui ! Et puis par phase, j'en ai marre !!! Alors, vers huit mois (oui, génial le timing...)², je me dis allez, on essaye de le mettre dans un lit de bébé. Ça a duré deux semaines où on dormait encore moins bien... Je dis on parce que mon mari est venu aider, pour le rendormir sans le sein, mais autant il arrivait à l'endormir, autant il ne pouvait pas le poser : bébé se réveillait instantanément. Alors, retour du lit chez Ikea et retour du lit double dans la chambre de bébé où je dors avec lui pendant que papa dort tranquillement dans notre chambre ! J'ai fait deux formations sur le sommeil pour voir ce que je pouvais changer dans mes habitudes, dans mes

façons de faire... pour en venir à la conclusion que c'est normal qu'il se réveille; il vient chercher le bon lait pour son gros cerveau de B.A.B.I. Alors, allaitement à la demande ce sera!!! Adrien a maintenant 27 mois, je suis son doudou, son sein nourricier, son sein réconfort, son sacré sein. Tétée salon, tétée dodo, tétée Pat'Patrouille. Par contre, pas facile quand le doudou se fâche... J'espère ne pas le rendre fou!

¹ Note de la rédaction : Les allergies alimentaires et intolérances chez le bébé allaité sont moins courantes qu'on le pense. Elles se présentent généralement avec une variété de symptômes (pouvant inclure le RGO) et doivent être diagnostiquées par un spécialiste. Si vous avez des doutes, discutez-en avec votre médecin traitant qui pourra vous référer.

² Note de la rédaction : C'est vers 8 à 10 mois que débute la phase d'angoisse de séparation.

Information

Les nouvelles recommandations internationales sur le sommeil partagé

par Annabelle Boucher, monitrice LLL de réserve, MA, IBCLC

Depuis longtemps, sinon depuis toujours, les monitrices de la Ligue La Leche et de très nombreuses mères savent intuitivement que leur bébé allaité est en sécurité en dormant dans le creux de leurs bras. Cet instinct de la mère allaitante a longtemps été nié par notre culture nord-américaine et par nos instances gouvernementales comme Santé Canada ou la Société canadienne de pédiatrie. Encore aujourd'hui, par crainte de la mort subite du nourrisson, ces deux instances considèrent que l'endroit le plus sûr pour le sommeil du nourrisson est dans une couchette, installée dans la chambre de ses parents.

Pourtant, les données probantes ne soutiennent pas la conclusion que le partage du lit avec un bébé allaité cause le syndrome de la mort subite du nourrisson en l'absence des risques connus. On sait d'ailleurs que l'allaitement est un facteur important de protection contre le syndrome de la mort subite du nourrisson. Qui plus est, il est maintenant reconnu scientifiquement que le partage du lit contribue à l'initiation, à la durée et à l'exclusivité de l'allaitement. Il importe

donc de démêler le vrai du faux, ce que je tenterai de faire dans cet article.

L'Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) a publié en 2009 une édition révisée de son protocole # 6 sur le partage du lit et l'allaitement ainsi que sur les pratiques sécuritaires le concernant. L'idée sous-jacente soutenant cette révision est qu' étant donné qu'une majorité de parents pratique le partage du lit à un moment ou un autre, il est préférable de mieux faire connaître l'information sur le partage sécuritaire du lit.

Ce protocole tient compte des dernières données probantes sur le sujet et sert de lignes directrices internationales pour les soins offerts aux familles d'un peu partout dans le monde. Ces recommandations s'appliquent aux dyades mère-enfant qui ont amorcé l'allaitement et qui sont de retour à la maison après la naissance.

L'ABM a résumé les résultats des études scientifiques les plus valides et récentes sur le partage du lit et l'allaitement comme suit :

- ✿ La proximité physique nocturne entre la mère et l'enfant facilite la durée et l'exclusivité de l'allaitement ;
- ✿ Une discussion à propos du partage du lit sécuritaire devrait faire partie intégrante des soins de santé offerts aux futures et nouvelles familles ;
- ✿ Les données probantes ne supportent pas la conclusion que le partage du lit avec un bébé allaité cause le syndrome de la mort subite du nourrisson en absence des risques connus ;
- ✿ La mort par suffocation accidentelle est extrêmement rare chez les nourrissons allaités qui partagent le lit de leur mère ;
- ✿ Le sommeil séparé, même dans la même chambre, comporte des risques pour l'allaitement, incluant un sevrage précoce et le risque de diminution de la production de lait causée par une plus faible fréquence des tétées nocturnes ;

- ✿ L'allaitement est un facteur de protection du syndrome de la mort subite du nourrisson.

Les recommandations pour un partage du lit sécuritaire sont les suivantes :

1. Ne jamais dormir avec un bébé sur un divan, un fauteuil ou sur une surface inappropriée incluant un oreiller ;
2. Faire dormir le bébé loin de toute personne dont les facultés sont affaiblies par l'alcool ou des drogues ;
3. Placer le bébé sur le dos pour dormir ;
4. Coucher le bébé loin de la fumée secondaire, d'un parent qui fume la cigarette et de tout vêtement ou objet qui sent la fumée. Dans le cas où la mère est fumeuse, le partage du lit n'est donc pas recommandé ;
5. Placer le lit loin des murs et des meubles de façon à empêcher la tête ou le corps du bébé de caler et de se coincer ;
6. La surface du lit devrait être aussi ferme que le matelas de la couchette, sans couvertures épaisses, oreillers ou autres objets pouvant accidentellement recouvrir la tête du bébé et l'asphyxier ;
7. Le bébé ne devrait jamais être laissé seul dans un lit d'adulte ;
8. Adopter la position en C comme dans la photo qui suit (C pour câlins), avec la tête du bébé près du sein de la mère, les jambes et bras de cette dernière enroulés librement autour du bébé qui est couché sur le dos ; c'est la position optimale pour un sommeil sécuritaire. Un des bras de la mère devrait être situé au-dessus de sa tête pour ne pas que bébé se pousse et remonte vers l'oreiller. L'autre bras est posé sur le bébé pour le garder bien collé. Les jambes de la mère sont au-dessous du bébé et l'empêchent de glisser vers le bas du lit ;

9. Il n'y a pas assez de preuves scientifiques pour faire des recommandations pour positionner le bébé dans le lit avec d'autres personnes que la mère.

Le sommeil en solitaire ou en partage du lit peut comporter des risques pour le syndrome de la mort subite du nourrisson et d'autres accidents fatals liés au sommeil. Les principaux facteurs de risques sont les suivants :

- ✿ partager un divan ou une chaise avec un adulte endormi ;
- ✿ bébé dormant proche d'un adulte dont les facultés sont affaiblies par l'alcool ou d'autres drogues ;
- ✿ bébé dormant près d'un adulte qui fume la cigarette ;
- ✿ bébé dormant sur le ventre ;
- ✿ bébé n'ayant pas été du tout allaité ;
- ✿ dormir sur une surface molle ;
- ✿ bébé né prématurément ou de faible poids.

Dans le cas où un ou des facteurs de risque sont présents, il est plus sécuritaire que le bébé dorme dans sa couchette, dans la chambre de ses parents.

HISTOIRE ET CONTEXTE LIÉS À L'ENDROIT OÙ DORT LE NOURRISSON

Le bébé qui grandit rapidement a besoin de téter très souvent, soit au moins 8 à 12 fois en 24 heures. L'allaitement fréquent est facilité quand le bébé est à proximité de sa mère, et ce autant la nuit que le jour. Les recherches anthropologiques ont démontré que le partage du lit avec son bébé allaité constituait la norme évolutive chez l'humain.

Dans les pays industrialisés, et ce jusqu'au début du 20^e siècle, la plupart des nourrissons étaient allaités et partageaient le lit de leurs parents. Le sommeil en solitaire n'est apparu qu'ensuite comme idéal chez les familles de la classe moyenne.



Une maman et son bébé dans la position en « C »

Entre l'entraînement au sommeil des bébés de plus en plus populaire, la médicalisation des naissances et l'arrivée de l'alimentation artificielle, la tendance au sommeil solitaire s'est accrue.

Les inquiétudes vis-à-vis de l'endroit où dorment les bébés ne sont apparues qu'à la fin du 19^e siècle dans les pays industrialisés. La recherche sur le sommeil des nourrissons a ainsi commencé dans un contexte historique où les préparations commerciales pour nourrisson et le sommeil en solitaire étaient considérés comme la norme sociale. Même maintenant, alors que les parents d'une majorité de cultures dorment en proximité avec leurs enfants, certaines organisations au Canada, aux États-Unis et ailleurs recommandent encore que la mère qui allaité ne dorme jamais sur la même surface que son bébé.

Le concept de « breastsleeping », mis de l'avant par James McKenna ou « dorm'allaitement » en français, a été proposé pour décrire ce modèle biologique de contact continu entre la mère et son nourrisson, qui commence avec la gestation, et se poursuit après la naissance, et dans lequel le sommeil et l'allaitement sont inextricablement combinés, tant qu'il n'y a pas de facteurs de risque. Dans ce modèle, le bébé allaité tête à volonté pendant la nuit et souvent ; à son réveil le matin, la mère ne se souvient pas ou peu des boires de la nuit.

Ce concept comprend le rôle critique du contact continu entre le bébé et sa mère pour établir et maintenir une production lactée optimale et reconnaît que le comportement et la physiologie de la dyade qui dort ensemble et allaité sont différents de ceux des dyades où le bébé n'est pas allaité. En effet, le sommeil chez les dyades qui incluent un bébé non allaité doit être évalué différemment. La mère qui n'allait pas n'a pas, selon les études, la même vigilance continue pendant son sommeil qui lui permet de surveiller où est son enfant et ce qu'il fait pendant la nuit.

La recherche a montré que les bébés qui dorment au sein restent plus souvent dans les stades de sommeil léger, ce qui facilite les réveils et l'interruption de l'apnée, et qui protège du syndrome de la mort subite du nourrisson. On pense d'ailleurs que le sommeil au sein pourrait affecter les réponses épigénétiques au stress et ainsi améliorer la capacité du bébé à s'autoréguler en grandissant.

Même si les parents se font suggérer depuis des décennies de ne pas faire de partage de lit, environ 20 à 25 % des parents le font malgré tout certaines nuits, du moins aux États-Unis et en Angleterre. Une étude réalisée auprès de monitrices de La Leche League International a montré que ces femmes mentionnent toutes sortes de raisons pour partager leur lit avec leurs enfants, dont la culture

et les croyances religieuses, mais aussi le lien physiologique entre la lactation et le sommeil et cette compulsion biologique qui amène la mère à garder son enfant tout collé. Le dorm'allaitement rend les réveils nocturnes plus faciles, est confortable, aide à veiller sur l'enfant et permet de dormir.

Quand on compare les dyades qui dorm'allaitent versus celles qui dorment sur des surfaces séparées, mais dans la même chambre, on voit que les premières sont beaucoup plus sujettes à allaiter exclusivement ou partiellement. Selon l'ABM, le conseil de ne pas partager le lit de son bébé peut potentiellement nuire aux buts d'allaitement que des parents se donnent et peut augmenter les risques de dormir dans un environnement non sécuritaire comme sur un divan.

En conclusion, on se rend bien compte que la science vient confirmer, encore une fois, ce que les mères savent d'instinct depuis bien longtemps. Nos bébés se sentent aimés et sont en santé bien blottis dans nos bras, au sein. Aussi longtemps que vous évitez les facteurs de risque du syndrome de la mort subite du nourrisson, votre enfant qui dort à votre sein est en sécurité.

Références :

<https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/autres-textes-lll/2023-le-dorm-allaitement-ou-comment-dorment-les-bebes>

BLAIR, Peter S., BALL, Helen L., MCKENNA, James J., FELDMAN-WINTER, Lori, MARINELLI, Kathleen, A. et BARTICK, Melissa C. *Bedsharing and breastfeeding: The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol #6, Revision 2020, Breastfeeding medicine*, 2020, 15 (1).

MCKENNA, James J. *Sleeping with Your Baby: A parent's Guide to Cosleeping*, Washington, Platypus Media, LLC, 2009, 133 p.

Nous dormons en cododo ou plutôt je dors dans son lit

par Samantha Lartigue



Vladya à 14 mois, fille de Samantha Lartigue

Je suis la maman de Vladya. Notre histoire nous la vivons à deux, sans papa, une expérience rien qu'à nous.

J'ai accouché physiologiquement à la maternité de l'île de Saint-Martin. Tout s'est très bien passé, sans péridurale ; j'ai senti ma fille descendre sans aucun effort de ma part, seule la poussée de fin fut intense.

Mon bébé presque sorti, je l'attrape et le pose contre mon cœur, je suis dans un autre monde, un état indescriptible où douleurs et environnement disparaissent.

Nous sommes restées deux heures en peau à peau avant de retourner dans notre chambre. À partir de là, je n'ai pas su poser mon bébé dans son petit berceau de glace. J'avais

comme une impression d'être incomplète, j'avais besoin de l'avoir sur moi. La première nuit, je l'ai gardée tout contre moi, à l'encontre des sages-femmes qui me conseillaient de me reposer et de la laisser dans le petit lit. Je n'ai jamais pu m'y résoudre. La peur de rater un moment, de ne pas entendre si ma fille avait faim ou autre chose de plus grave; dormir avec mon bébé était le remède pour calmer mes peurs.

L'allaitement bien lancé, ma montée de lait n'est arrivée que le troisième jour et nous sommes rentrées chez nous. J'avais acheté un lit, un couffin et plein d'autres accessoires que je n'ai jamais utilisés.

Le premier mois, elle dormait dans son petit couffin jusqu'au premier réveil pour la tétée. J'essayais par pression collective de la reposer dans son couffin à côté de moi, tout en me disant que ce n'était pas ce que je souhaitais faire. Elle ne dormait pas bien; très vite, je la prenais et nous nous rendormions ensemble jusqu'à tard dans la nuit. À ce moment-là, j'ai compris que ma fille et moi dormirions mieux de cette manière.

Cela devenait compliqué pour les tétées, car j'étais fatiguée. Un allaitement à la demande en tout temps, se lever plusieurs fois par nuit, ne serait-ce que pour s'asseoir sur le lit avec ma fille, tout ça était beaucoup trop intense pour moi. Elle mettait beaucoup de temps à se rendormir.

Toutes les siestes de la journée se passaient sur moi. J'ai passé les deux premiers mois ainsi, je n'ai pas quitté la maison avant ça; elle dormait tout le temps sur moi, je me suis donc mise à faire la même chose la nuit.

C'est ainsi que j'ai découvert le portage me permettant de vaquer à mes occupations pendant qu'elle dormait et était selon son désir¹. J'ai découvert combien c'était bénéfique en termes de qualité de sommeil pour nous deux, pour une tranquillité d'esprit et tellement plus pratique pour l'allaitement. Elle était libre de téter quand elle le voulait, dans un demi-sommeil, sans jamais couper la nuit et être totalement réveillée.

Les mois ont passé, le lit est descendu, le matelas au sol pour plus de sécurité. Ma fille grandissait, les nuits s'amélioraient. Le cododo nous sauve des heures de sommeil, mais n'empêche pas la fatigue.

Plus elle grandissait, plus elle commençait à prendre de la place dans le lit. Je suis reconnaissante de ces moments que j'ai pu partager où elle discutait dans son sommeil; c'était tellement mignon.

J'ai essayé de la mettre sur un petit matelas au sol à côté du mien, pour voir si elle dormirait mieux. Ce fut un échec : elle avait peur de dormir ailleurs que dans son lit (le mien). Par la suite, j'ai décidé de ne rien changer et de rester sur mon avis, celui de faire du cododo jusqu'à ce qu'elle demande elle-même à quitter le lit.

Aujourd'hui, elle a 23 mois. Nous sommes toujours en cododo, elle est toujours allaitée à la demande. Les nuits sont toujours entrecoupées de tétées, mais ces tétées sont irréelles, car en demi-sommeil. Nous dormons bien. Certes, elle gigote, mais cela doit être de famille, car à nous deux, nous prenons toute la place!!!

J'ai mis des peluches² tout le long du mur pour ne pas qu'elle se cogne lorsqu'elle se retourne. Je me réveille souvent avec des pieds sur moi ou avec elle accrochée au sein sans que je m'en sois aperçu.

Ces moments sont uniques. Si je devais refaire les choses, je les referais de la même manière, sans me soucier de ce que les gens peuvent penser. Cela nous rapproche, cela la rassure et cela me rassure.

Il y a ainsi moins de stress à me demander si elle va bien, seule dans sa chambre ; moins de risques de mort subite du nourrisson.

Maintenant, je ne me vois pas la forcer à aller dans une chambre seule. J'attendrai que la demande vienne d'elle. Il en sera ainsi pour le sevrage, il sera naturel.

¹ Note de la rédaction : Il est recommandé d'avoir d'abord un allaitement bien installé et une certaine expérience de portage avant d'allaiter en portant. La position berceau n'est pas recommandée car elle ne permet pas de bien voir le visage de bébé en tout temps et ne favorise pas une bonne position pour dégager les voies respiratoires. Le mieux est de contacter une monitrice de portage pour apprendre comment bien faire, de façon sécuritaire.

² Note de la rédaction : Il est recommandé de ne pas mettre de toutou, de peluche ou d'oreiller dans le lit pour éviter que le bébé se retrouve sous ces objets et ne respire pas bien.



Vladya à 21 mois, fille de Samantha Lartigue, sur le lit de cododo



Samantha Lartigue et Vladya, cododo à 5 mois

Choisir la facilité

par Jeanne Caron, monitrice LLL

Je suis déjà maman trois fois et bientôt quatre. Des nuits mouvementées, j'en ai vécu une et une autre! Bien que les choses se soient passées différemment pour chacun de mes enfants, ils ont tous été longuement allaités, particulièrement le soir et la nuit. Pourquoi? Parce que pour moi, c'était une façon simple de répondre à leurs besoins nocturnes de chaleur, de réconfort, de faim, de soif, etc. Je dirais même que pour avoir essayé d'autres façons de faire à une certaine époque avec mon aîné, c'est vraiment LA façon la plus facile pour moi!

Parfois, il semblerait qu'une autre solution serait bienvenue: quand je suis fatiguée et quand les nuits entrecoupées se répercutent sur le reste de la journée... Mais finalement, qu'en est-il réellement? Je me suis parfois demandé combien de temps je devrais bercer mon bébé la nuit pour qu'il se rendorme après une tétée. Probablement bien plus de temps que

je n'aurais pu garder les yeux ouverts... Et puisque pour moi les laisser pleurer n'était pas une solution envisageable, il me restait les câlins-tétées. Alors oui, mes trois enfants sont venus dans mon lit la nuit pour téter. Et en tant que maman de trois enfants, je vous dirais que ça a été salvateur!

Quand mon troisième est né, l'aîné allait déjà à l'école. Cela impliquait que je devais me lever tous les matins pour l'aider à se préparer et faire les leçons avec lui le soir, le tout imbriqué dans une routine quotidienne qui favorisait une heure de dodo pas trop tardive. Dès la grossesse, c'était clair pour moi et mon conjoint que bébé dormirait avec nous. Je tiens à préciser que le partage du lit n'est pas nécessairement adapté à tout le monde. Il faut le faire de façon sécuritaire et que ce soit un choix réel et assumé. Je vous suggère à ce sujet la lecture des ouvrages de James McKenna sur le cododo. Malgré un nouveau-né et de multiples

réveils nocturnes, je dormais donc relativement bien; allaiter la nuit en étant à peine réveillée permet aussi à la maman de se rendormir très rapidement! Et j'avais suffisamment d'énergie (parfois avec une sieste) pour faire ma journée avec mes aînés. Ce petit bout d'homme ayant sa propre personnalité, ses réveils nocturnes ont duré des années! Même lors de mon retour au travail, je pouvais quand même dormir de façon satisfaisante grâce au cododo et cela a facilité l'allaitement la nuit. Il existe un terme qui décrit très bien notre relation nocturne à fiston et moi. C'est le mot anglais «breastsleeping» traduit en français par l'expression «dorm'allaitement».

Maintenant que mon dernier dort (généralement) la nuit entière et sans téter, je me prépare à recommencer avec un autre bébé! Comme quoi, les nuits de maman ne doivent pas être si terribles que ça!

«Est-ce que mon bébé peut apprendre à dormir?»

par Louise Godin, infirmière bachelière et consultante en lactation IBCLC

Plusieurs parents de jeunes enfants se posent cette question. Bébé, né à terme et en santé, dort de courtes périodes; maman et papa sont fatigués, avec raison. L'inquiétude s'ajoute, surtout quand le parent se fait dire que son

bébé a un problème de sommeil. Que nous disent les dernières recherches scientifiques? Elles démontrent que bébé naît en sachant dormir... par petites périodes... C'est même bénéfique pour lui. L'organisation du sommeil se met en

place en période prénatale. Durant les dernières semaines dans le ventre de sa maman, bébé dort d'un sommeil très particulier: tout d'abord, il ne fait pas la différence entre le jour et la nuit et il s'endort en sommeil agité, puis il passe

en sommeil calme. Cette séquence persistera au moins les trois ou quatre premiers mois après sa naissance. À ce moment-là, il commencera à faire la différence entre le jour et la nuit et à s'endormir en sommeil calme/lent comme nous le faisons tous ; ce sera un grand pas dans le processus évolutif du sommeil du bébé. Ses cycles de sommeil seront encore courts. Comme nous, les adultes, il aura plusieurs microréveils, surtout en deuxième partie de nuit ; « la seule différence entre les enfants et nous, c'est que nous, nous maîtrisons d'ores et déjà la technique pour nous rendormir. Et eux, non. »¹

Durant ses premiers mois de vie hors du ventre de sa maman, l'immaturité du bébé peut aussi engendrer des périodes d'apnée pendant son sommeil. C'est donc très important qu'il dorme à proximité de sa maman et de son papa au moins les six premiers mois de sa vie, de telle sorte que son parent puisse entendre sa respiration, ses microréveils et y répondre. Pendant ces premiers mois, c'est protecteur que bébé ne dorme pas de longues périodes de temps, très profondément. Plus il se réveille souvent, moins il risque d'avoir des périodes d'apnée. Et justement, il est fait pour se réveiller souvent : la capacité de l'estomac du bébé humain est d'environ 20 ml se traduisant par un intervalle d'environ une heure entre deux tétées². Cet intervalle correspond au temps de vidange gastrique du lait humain et à la durée d'un cycle de sommeil du nouveau-né. Ces tétées rapprochées réduisent aussi le risque d'hypoglycémie. Le lait humain est un aliment vivant adapté aux besoins du bébé humain.

L'allaitement qui va bien amène la libération d'hormones chez maman : l'ocytocine (responsable de l'éjection du lait et hormone de l'altruisme et de l'amour), la prolactine (responsable de la production de lait et hormone de la sollicitude et du maternage) et les endorphines (soulagent la douleur, diminuent l'anxiété, favorisent l'attachement). Bébé sécrète lui aussi ces hormones et en plus, il reçoit celles de

sa maman dans son lait qui, d'ailleurs, lui rappelle le liquide amniotique. La présence de ces hormones réduit les hormones de stress, apaise maman et bébé, favorise la détente. Plus la journée avance, plus le lait de maman est riche en substances qui favorisent l'endormissement de maman et de son bébé allaité. Il est démontré que la maman qui allaite et celle qui donne un biberon de préparation commerciale pour nourrisson ont à peu près le même nombre d'heures de sommeil dans une nuit. En tout temps, la maman qui allaita a du lait prêt pour son bébé, en bonne quantité, à la bonne température ; elle n'a pas besoin de se lever, d'allumer les lumières, de préparer quoi que ce soit. Maman et bébé, bénéficiant de ces hormones, ont un sommeil de meilleure qualité. Et si maman allaita en position allongée, cela facilite son endormissement et celui de son bébé.

Après une dizaine de semaines, l'allaitement est généralement mieux établi, bébé risque moins d'être en hypoglycémie. En même temps, bébé est plus conscient de son environnement et il peut redouter le sommeil, car il fait de plus en plus le lien entre sommeil et séparation. Comme nous les adultes, bébé s'abandonne au sommeil quand il se sent en sécurité et ce qui sécurise beaucoup bébé, c'est de prendre du lait de sa maman, collé contre elle. Il entend les battements de son cœur, sa respiration, sa voix, il sent son odeur et son lait, il la voit s'il ouvre ses yeux, il peut s'agripper à elle. Pas surprenant qu'il se réveille dès qu'elle le dépose. Au fil du temps, chaque point fort du développement de l'enfant peut générer une régression, une demande de sécurité accrue et alors, son sommeil redevient chaotique pour un temps. Il peut aussi y avoir une période de stress plus intense dans la famille et le stress, c'est contagieux ; tout le monde ressent les tensions vécues par un membre de la famille, même le chien ! Le sommeil de l'enfant reste imprévisible et inconstant, surtout les premières années, et c'est vers l'âge de trois ans que les réveils nocturnes commenceront à être moins fréquents, d'où l'importance, pour les

parents, de prendre le temps et de suivre le rythme de leur enfant.

Oui, grandir, évoluer vers la maturité, ça prend du temps et encore plus pour l'être humain, un mammifère bipède. À la naissance, comparativement aux autres mammifères, le bébé humain est très immature avec son cerveau qui a le quart de la taille du cerveau de l'adulte. Son cerveau du bas, le cerveau reptilien (toutes les fonctions de base comme la respiration, la digestion, le sommeil) et le cerveau des émotions (les émotions, l'instinct d'attachement), commun à tous les mammifères, fonctionnent dès la naissance. Ce qui reste largement à construire, c'est le néocortex, le cerveau du haut — d'où émergent le raisonnement, le jugement, la compréhension, la conscience et la maîtrise de soi, l'empathie — sa maturation se poursuivra jusqu'à la fin de la trentaine. Le bébé ne peut ni apprendre, ni comprendre, ni raisonner qu'il est temps de dormir puisque son néocortex n'a pas atteint une maturité suffisante.

Le sommeil est un processus évolutif, régi par des processus biologiques. Le sommeil de l'enfant a besoin d'un temps inhérent au processus de maturité. L'enfant a besoin de la présence chaleureuse et prévisible de son parent auprès de lui, un parent qui suit son rythme bien particulier, le jour et la nuit. Chaque fois que le petit appelle et que son parent le rassure, il se sent en sécurité et ça favorise son sommeil. Au fil des semaines, le cerveau de l'enfant mature et la confiance en son parent s'installe doucement. L'enfant n'a pas besoin de pleurer aussi fort, aussi longtemps ; il arrive même à attendre un peu et il y a des moments où il réussit à s'endormir seul, à retrouver seul le sommeil après un microréveil. Tout ça prend du temps...

Dormir, ça ne s'apprend pas. « Aucun enfant ne se réveille pour le plaisir de se réveiller, ni pour nous embêter. »³. Le bébé né à terme et en santé est un



Louise Godin, infirmière bachelier et consultante en lactation IBCLC

mammifère immature à la naissance. Comme nous, les adultes, bébé a besoin de dormir, mais il n'a pas le même rythme que nous; ça viendra avec le temps, avec la maturation de son cerveau. Durant ces premières années de vie, la confiance dans la relation du petit envers son parent, l'allaitement et le lait maternel vont contribuer à un meilleur sommeil.

Je remercie madame Jeanne Roy, travailleuse sociale spécialisée en petite enfance et parentalité, pour ses commentaires très constructifs à la lecture de cet article.

¹ Dre Rosa Jové (2017) *Dormir sans larmes*. Paris : Les Arènes, page 64

² Bergman Nils (2013). «Neonatal stomach volume and physiology suggest feeding at 1-h intervals»

³ Dr Rosa Jové (2017) *Dormir sans larmes*. Paris : Les Arènes, page 64.

Co-dodo en famille, notre mode de vie !

par Eve Denis

Le cododo est un mode de vie que nous avons adopté, embrassé et que nous vivons avec grand plaisir tous les jours depuis le premier jour de naissance de Kim-Love qui a aujourd'hui cinq ans.

Je dois mentionner que ça a été d'abord une idée et une initiative de Papa Love. Pour lui, c'était naturel, normal et il n'était pas question qu'on fasse autrement. Moi, dans ma tête d'éducatrice professionnelle d'enfant, ce n'était pas une bonne idée. On a tellement eu un lavage de cerveau en se faisant dire que c'est dangereux, qu'un enfant doit avoir sa chambre, que c'est une mauvaise habitude, qu'elle ne fera jamais ses nuits... C'est comme si c'était impensable en Amérique du Nord de dormir avec son enfant. Mais après qu'on en ait parlé, je me suis mise à faire des lectures, à y réfléchir personnellement, à voir que dans tellement d'autres cultures, c'est chose courante. À réfléchir aux animaux et à la nature, aucun animal ne met son bébé naissant dans une autre tanière! Et puis, plus la naissance approchait, plus ça s'est juste imposé dans ma tête. C'est comme si je n'envisageais aucunement d'autre possibilité. Notre enfant dormirait avec nous.

J'avais quand même peur au début. En fait, on nous fait peur. Il y a même des campagnes anti-cododo un peu partout. Mais le danger pour une maman de dormir avec son enfant vient notamment du fait que c'est dangereux si une maman fume, boit, prend de la drogue ou est extrêmement fatiguée et n'est donc plus à l'affût. Alors, c'est comme si on arrêtait de transporter les enfants en voiture parce que certaines personnes ont eu des accidents alors qu'ils n'étaient pas en état de conduire!

Témoignage



Qu'est-ce qu'on dort bien ensemble, Ève et Kim-Love (16 mois)

Mais quand même... C'est difficile d'imaginer physiquement un bébé naissant dans ton lit et les positions à prendre quand on n'a jamais eu d'enfant. J'avais l'impression que je ne saurais pas comment le placer, que le lit serait trop grand.

Alors, j'avais acheté un petit lit transportable pour coucher bébé entre les deux parents sans danger. Ça m'a beaucoup sécurisée.

La première nuit à la maison, je l'ai couchée dedans, et elle y a passé peut-être une heure ou deux en tout, y compris le temps que je mange mon premier repas à la maison, gentiment préparé par Papa Love. Je l'ai allaitée quelques fois durant cette nuit-là, mais pour le reste de sa première nuit, Kim-Love a dormi avec papa.

C'est sûr que papa aimerait bien dormir plus collé avec sa fille, mais la plupart du temps, c'est sur maman qu'elle se colle.

On a un grand lit King directement par terre et ça fonctionne très bien comme arrangement depuis maintenant plus de cinq ans. Tout le monde dort tellement bien. On s'est évité

tellement, tellement, tellement de problèmes et de manque de sommeil. Depuis sa naissance, nous sommes rassurés, elle est rassurée. Elle a une grande confiance dans la vie et n'a pas peur. Le sommeil n'a JAMAIS été un problème pour nous! Et se coucher a toujours été un plaisir. Nous gardons des routines de dodo simples (il y a toujours une période de lecture d'histoire avant de dormir) et nous nous couchons TOUJOURS à la même heure, tous ensemble, quoi qu'il arrive. J'avoue qu'on a fait beaucoup de compromis, mais c'est un choix de vie. Le sommeil a toujours été très important et la stabilité de notre horaire aussi. Et ça a porté fruit parce que, franchement, je ne referais pas ça autrement.

Et c'est sûr que de s'endormir au sein a facilité beaucoup les choses jusqu'à cinq ans. Mais l'allaitement prolongé, c'est une autre histoire, un autre choix de vie qu'on a fait. Et ce sera pour une autre fois...

Témoignage

Méthode et performance contre liberté et instinct

par Marine Manard

Je tenais au plus profond de moi à l'allaitement, mais ce ne fut pas aussi idyllique que je le pensais. Pendant ma grossesse, je n'ai jamais compris l'insistance pour les cours prénataux portant sur l'allaitement. Pourquoi tant de pression de standardisation pour un acte tellement naturel et que je pensais purement instinctif? Scientifique de formation, j'aime les procédures et la documentation. Mais j'aime surtout ma liberté. Particulièrement dans le domaine de la parentalité, je pense que l'instinct doit garder sa place centrale. Chaque enfant est singulier, tout comme ses parents. Comment pourrait-il y avoir une méthode universelle?

Avant même d'accoucher, je me sens dépossédée de cet instinct qui croît en moi en même temps que ma petite merveille. Mais je fais la promesse de lui offrir le meilleur de moi, d'un point de vue physique et mental. Vient alors l'accouchement surprise au bout de

36 semaines. C'est trop tôt, mais 33 heures et un accouchement plus tard, Mini-nous de 48 cm et 2,9 kg est dans mes bras et prend sa «tétée de bienvenue» comme un vrai champion. Malgré les félicitations du personnel sur ce premier repas, un complément de préparation commerciale pour nourrisson est donné. Suspicion d'hypoglycémie qui n'en était rien. Paniqués et épouisés, il faut ce qu'il faut pour sa santé. Malgré ce premier coup de canif dans le contrat, je garde espoir et motivation.

Les jours suivants, il fait caniculaire. Nous sommes trois dans une minuscule chambre et il fait 40 degrés. Je suis étonnée de l'injonction d'appeler une sage-femme pour chaque tétée. Je dois montrer comment je le mets au sein et s'il ne tête pas correctement dans les deux minutes, on m'exprime du lait manuellement pour remplir des cuillères afin de le «stimuler». Au bout

de quelques jours, il a perdu un peu de poids, comme tous les nouveau-nés, mais je me fais sermonner un bon quart d'heure par une sage-femme que je n'avais jamais vue et qui me répète inlassablement que mon fils a besoin d'un complément. La décision est donc prise par les soignants : il doit aller au sein cinq minutes maximum et sera «complémenté» à la seringue. Je ne comprends pas, je me sens impuissante et tout à fait inadéquate. J'essaie d'expliquer qu'il lui faut, qu'il nous faut plus de temps pour bien s'installer et s'accrocher, mais non. Je comprends de suite que cela ne me, ne nous convient pas. C'est alors qu'avec le soutien de son papa, je décide de ne plus appeler tant que Mini-nous n'est pas au sein, correctement accroché. Qu'il puisse au moins téter correctement ces cinq minutes qui nous sont octroyées. Mon compagnon se fait réprimander à chaque fois qu'il sort de la chambre, car il n'appelle

pas pour signaler la mise au sein, mais il tient bon et me soutient. Ces gavages sont des coups de canif dans mon cœur. L'ensemble de mon corps souffre, je n'ai plus dormi depuis mon entrée à l'hôpital et je suis triste de cette situation qui me coupe de cet instinct qui me hurle pourtant de continuer alors que je semble inapte à allaiter correctement mon fils. Mais une promesse est une promesse. Je m'accroche et persévère. J'exige un tire-lait qui ne me quitte plus quand je n'ai pas mon mini-superhéros au sein, afin qu'un maximum de compléments donnés soient naturels. Je passe pour une foldingue extrémiste, mais je fais comme si de rien n'était. Mon corps tout entier me hurlait que c'était ce que je devais faire.

Au huitième jour, nous pouvons enfin quitter la maternité. Mon instinct allait enfin pouvoir s'exprimer librement. Concernant le cododo, c'était clair pour nous dès le départ. Mini-nous dormirait dans notre lit. Les trois premiers mois, il a bien compris ce que «à la demande» signifie et tétait toutes les heures. Le cododo s'est alors confirmé comme une évidence. Le côté libre-service lui a bien plu et moi, je pouvais somnoler pendant qu'il tétait façon buffet à volonté. En bon «Milk'Addict» qu'il était, mininous a rapidement pris des forces sans complément depuis le retour de la maternité. Il a aujourd'hui 10 mois et demi et pèse presque 11 kg pour 75-80 cm. Il est depuis toujours un

bébé plein de joie de vivre, très éveillé et intéressé par tout. Il évolue comme un charme, dort régulièrement avec nous ou alors dans sa chambre sur un matelas au sol me permettant de le rejoindre la nuit s'il veut téter. Je le laisse aller à son rythme. Parce que oui, Mini-nous aime s'endormir en tétant. Je suis peut-être son «doudou», il a peut-être simplement soif ou besoin d'être rassuré. Mais les parents sont là pour cela selon moi. Ils sont un guide, un soutien pour l'aider à grandir, évoluer et avancer. Le monde et la vie se chargeront bien assez tôt de lui faire expérimenter douleur, souffrance, déception et frustration.

Je ne m'étendrai pas sur le fait que seuls les Occidentaux ont décidé de mettre leurs enfants dans des lits à barreaux dans une pièce séparée; ni sur le fait qu'anthropologiquement, il est naturel pour un bébé de s'éveiller et d'appeler ses parents; ni sur le fait que le bébé humain est encore en construction après les neuf mois de gestation, expliquant sa dépendance naturelle et nécessaire à sa survie. Chacun fait comme il peut avec ses enfants et ses moyens. Je pense juste qu'il serait profitable pour tous de garder l'esprit ouvert, de ne pas vouloir aller trop vite et d'arrêter de vouloir mettre tout et tout le monde dans des cases. J'ai la chance d'avoir deux amies qui ont accouché quelques mois après moi et nous nous soutenons sur les sujets qui peuvent surgir avec un bébé à la maison. Trop souvent, les doutes et les craintes

proviennent de la pression sociale et des soi-disant bonnes pratiques. Malheureusement, je pense qu'en tant que parents, la pression que nous nous infligeons est suffisamment puissante. Je pense qu'il serait temps de soutenir les jeunes parents plutôt que de vouloir les «conseiller sur ce qu'ils doivent faire pour le bien de leur enfant». Je continue de penser qu'il faut laisser la place aux parents de développer cet instinct qui va les guider pour répondre aux besoins individuels de leurs enfants. Ils sauront chercher de l'aide en cas de besoin.

En conclusion, après des débuts difficiles de par le monde dans lequel nous vivons, je suis heureuse d'avoir tenu tête et tenu bon. Heureuse d'avoir choisi pour mon mini-superhéros un papa formidable qui me soutient et m'encourage sans relâche depuis les premières contractions. Malgré les remarques, les regards, les non-dits qui en disent long, je compte pratiquer le cododo et l'allaitement aussi souvent et aussi longtemps que ma merveille en ressentira le besoin. Je ne compte donc pas le sevrer ni de mon lait, ni de ma présence, et je le laisserai choisir à quel moment il n'a plus besoin de s'endormir à mon sein.



La Ligue La Leche est sur Facebook.

Vous y trouverez des articles sur l'allaitement et le maternage, nos nouveautés et nos nouveaux produits.

Pour nous rejoindre :

www.facebook.com/LigueLaLeche



Suivez-nous aussi sur Twitter :

@LigueLaLeche



Quand le cododo devient une contrainte...

par Florie Albucher

Maman de trois enfants, je n'avais jamais fait de cododo avant l'arrivée de Jessy, mon petit troisième né le 1^{er} novembre 2018. Je l'aurais pourtant apprécié avec ma petite numéro 1 qui a mis deux ans et demi à dormir correctement. Mais à l'époque (c'était il y a 13 ans), on parlait beaucoup moins de «tout ça» : cododo, maternage... J'ai donc passé deux ans et demi à me relever en moyenne dix fois par nuit (le papa, mon ex-mari, n'était pas très volontaire pour m'aider, il faut l'admettre). Sachant qu'elle s'est sevrée vers neuf mois, je ne fais aucun lien avec l'allaitement. Aujourd'hui, elle reste une jeune fille à l'endormissement difficile et au sommeil fragile... Le sommeil de mon numéro 2, allaité quelques mois, n'a jamais été problématique.

Quand Jessy est arrivé, je me suis rapidement rendu compte qu'il avait grand besoin de contact et de succion. Et forte de mon expérience avec ma fille pour ce qui est des nuits, je ne me voyais pas repartir dans des aller-retour nocturnes incessants, aucun intérêt! Jessy a donc naturellement passé beaucoup de temps à dormir dans nos bras, en écharpe, au sein et en cododo. Au point où j'ai décidé de le garder avec moi la nuit et que le papa est déménagé dans le salon (lit trop petit pour trois et comme il ronfle, je vous laisse imaginer quelles auraient été mes nuits entre lui et bébé!!!). J'essayais quand même de le poser dans son berceau après qu'il ait tété, mais rien n'y faisait; il finissait toujours avec moi, cela afin de préserver le sommeil de tout le monde. Ça fonctionnait plutôt bien. Jessy avait quelques semaines et tout le monde vivait très bien la situation. Au fil du temps, on s'est rendu compte que Jessy souffrait d'allergies alimentaires¹. Il avait vraisemblablement des douleurs abdominales et beaucoup d'eczéma. Impossible pour moi de le laisser dormir seul dans ces conditions, je l'aurais retrouvé en sang tellement il se grattait... Ce qui repoussait encore mes essais pour le faire dormir seul.

À l'âge de six mois, l'APLV (allergie aux protéines du lait de vache) est confirmée et l'allergie au gluten détectée. Nous mettons donc tout en place pour le soulager, à commencer par un régime d'évitement pour moi, comme l'allaitement continue. Et du coup Jessy va mieux! Même si le cododo ne me dérange pas en soi, cela commence à me prendre trop de temps. Le hic : il se réveille dès que je me lève, que ce soit pendant une sieste, le soir ou la nuit (pour faire pipi!!!). Je n'ai plus de vie de couple, je néglige mes deux grands... Nous décidons donc qu'il est temps pour lui de dormir dans son lit. Ce qui s'avère tout simplement impossible. Il refuse net tout lit fermé : lit à barreaux, lit parapluie, dans la chambre avec son frère, la nôtre... À noter qu'il va chez la nounou où il dort... en poussette... impossible pour elle aussi de le mettre dans un lit. À ce moment-là, nous sommes un peu résignés,

le papa et moi. On sait que ça ne va pas durer. Alors on laisse tomber le lit à barreaux et on réaménage la chambre à coucher pour qu'elle soit sécurisée, car pendant ce temps, monsieur grandit! Matelas au sol, barrière de sécurité, rangement ; tout est repensé en fonction du cododo. Pendant plusieurs mois, je ne le subis plus et l'assume même très bien. On s'organise avec les enfants pour que je puisse être là pour eux. Ils aiment venir se blottir contre moi pendant que j'endors leur petit frère au sein. Bref, on trouve un équilibre. Cela dure quelques mois.

Un an... Jessy grandit. Jessy marche. Jessy bouge. Et là, c'est le début de la fin. Les endormissements jusque-là rapides prennent parfois des heures. Jessy dort le sein en bouche, m'obligeant à rester dans une position inconfortable. Voire il me grimpe dessus et dort allongé sur moi. Parfois la nuit, il peut changer de positions toutes les dix secondes, m'empêchant de m'endormir. Il joue avec le téton qu'il ne tête pas, ce qui me fait mal. Il me tire les cheveux. Mes nuits sont devenues un enfer. Je me retrouve prise au piège. L'allaitement n'est même plus plaisant. Je me sens contrainte et je ne trouve pas d'issue de secours. Je me demande si j'ai loupé la coche...

Nous sommes déménagés il y a une semaine. C'est l'occasion pour moi de rompre avec cette routine dont je ne veux plus. Ça ne se fera pas en un jour, mais nous avons amorcé le changement : dorénavant, j'endors Jessy dans son lit au sol, dans sa chambre (il a malgré tout besoin de moi et, sans ces nuits affreuses, je veux continuer de l'allaiter). Puis je m'en vais. Évidemment, il y a de nombreux réveils. J'essaie de l'y rendormir le plus possible, mais pour le moment, il finit dans mon lit en cours de nuit. Je ne dors pas mieux puisque je me lève et qu'il est agité quand je le prends avec moi, mais je pense que c'est un passage obligé. Car non, je ne veux plus faire de cododo.

Affaire à suivre!



¹ Note de la rédaction : Les allergies alimentaires et intolérances chez le bébé allaité sont moins courantes qu'on le pense. Elles se présentent généralement avec une variété de symptômes et doivent être diagnostiquées par un spécialiste. Si vous avez des doutes, discutez-en avec votre médecin traitant qui pourra vous référer.

Jessy Gagnon Albucher au sein de sa maman