

Feuillet n° 21 - Allaiter un bambin : quelle drôle d'idée!

" Toddler Nursing - Why on Earth? ". Révisé en janvier 2000, en octobre 2000 pour la version française. Dr Jack Newman, MD, FRCPC

Comme les femmes sont de plus en plus nombreuses à allaiter leurs bébés, elles sont aussi nombreuses à constater que cela leur plaît assez pour prolonger l'allaitement au-delà des quelques premiers mois d'abord prévus. Depuis longtemps, l'UNICEF encourage l'allaitement jusqu'à deux ans et plus et l'American Academy of Pediatrics s'est maintenant déclarée pour l'allaitement pendant au moins un an, puis aussi longtemps qu'il plaira à la mère et à l'enfant. Et la Société canadienne de pédiatrie, dans sa dernière déclaration sur le sujet, affirme que les femmes pourraient très bien souhaiter allaiter deux ans ou plus. Jusqu'à récemment, on allaitait souvent les enfants jusqu'à trois ou quatre ans, dans une bonne partie du monde, et c'est encore chose courante dans bien des sociétés.

Pourquoi poursuivre l'allaitement au-delà de six mois?

Parce que souvent, les mères et les enfants adorent ça. Pourquoi mettre un terme à une relation agréable?

Mais on dit que le lait maternel n'a plus d'avantages après six mois.

Ce ne sont que des on-dit, des faussetés, qui ne font que montrer l'étendue de l'ignorance de bien des gens au sujet de l'allaitement maternel. Le lait maternel est, après tout, du lait. Même après six mois, il contient encore des protéines, du gras et d'autres éléments qui sont importants pour la nutrition et qui répondent aux besoins des bébés et des enfants. Le lait maternel contient encore les facteurs immunologiques qui aident à protéger le bébé. En fait, ces facteurs immunologiques du lait maternel sont présents en plus grande quantité pendant la deuxième année que pendant la première. Comme il se doit. En effet, les enfants de plus d'un an sont en général plus exposés aux infections. Le lait maternel contient encore des facteurs qui contribuent à la maturation du système immunitaire, ainsi qu'à celle du cerveau, des intestins et d'autres organes.

On a prouvé que chez les enfants en garderie, les infections sont moins nombreuses et moins graves chez les enfants qui sont encore allaités. Par conséquent, les mères qui continuent d'allaiter après leur retour au travail perdent moins de jours de travail.

Il est amusant de constater que les producteurs de laits artificiels (une pâle copie " maternisée " du lait maternel) proposent de le servir jusqu'à l'âge d'un an, tout en disant que le lait maternel (l'original) ne vaut la peine d'être donné que jusqu'à six mois ou même moins longtemps (" la meilleure nutrition pour les nouveaux-nés "). Malheureusement, c'est un refrain que de trop nombreux professionnels de la santé ont repris en chœur.

On m'a dit que si j'allait plus de six mois, les facteurs immunologiques du lait empêcheraient mon bébé de développer son propre système immunitaire...

C'est faux, voire absurde. On a peine à croire que tant de gens dans notre société travestissent en inconvénients les bienfaits de l'allaitement maternel. On donne des vaccins aux bébés pour qu'ils puissent se protéger contre de vraies infections. Le lait maternel donne aussi l'occasion à l'enfant de se défendre contre des infections. Quand ils les combattent, ils y deviennent résistants. Tout naturellement.

Mais je veux que mon bébé soit autonome...

Et l'allaitement maternel rendrait les bébés dépendants? N'en croyez pas un mot. L'enfant allaité jusqu'à ce qu'il se sevré de lui-même (entre 2 ans et 4 ans, habituellement) est en général plus autonome et, plus important encore, peut-être, plus sûr de lui dans son indépendance. Il a reçu réconfort et sécurité au sein, jusqu'à ce qu'il décide de se sevrer. Quand il prend cette décision, il sait qu'il a réussi quelque chose, qu'il a fait un pas en avant. C'est un des jalons de sa vie.

Souvent, on pousse les enfants à devenir autonomes trop rapidement. À dormir seuls trop tôt, à être sevrés trop tôt, à se passer de leurs parents trop tôt, à tout faire trop tôt. Ne les poussons pas, ils deviendront autonomes bien assez vite. Pourquoi se presser? Bientôt, ils quitteront leurs parents. Voulez-vous qu'ils quittent la maison à quatorze ans?

Bien entendu, l'allaitement maternel peut, dans certains cas, servir à encourager une dépendance excessive. Mais on peut en dire autant de l'alimentation et de l'entraînement à la propreté. Le problème est ailleurs, pas dans l'allaitement.

Que dire d'autre?

Malgré leur importance, les bienfaits nutritionnels et immunologiques de l'allaitement maternel d'un bambin n'en sont pas l'aspect le plus important. Je crois que ce qui compte le plus dans l'allaitement maternel d'un bambin, c'est la relation spéciale entre la mère et l'enfant. L'allaitement maternel est un geste d'amour porteur de vie. Toute personne sans préjugés qui observe l'allaitement d'un bébé déjà grand ou d'un bambin peut témoigner de la magie de ce geste tout particulier qui transcende la simple alimentation. Un bambin qu'on allaite peut soudainement éclater de rire, sans raison apparente. Le plaisir que lui donne le sein n'est pas seulement alimentaire. Et si la mère se le permet, l'allaitement sera pour elle aussi une source de plaisir, et pas seulement parce qu'elle nourrit son enfant. Évidemment, ce n'est pas toujours facile, mais qu'est-ce qui l'est? Quand tout va bien, toutes les difficultés sont oubliées.

Et si l'enfant tombe malade ou s'il est blessé (ce qui arrive nécessairement quand il rencontre d'autres enfants et qu'il devient plus audacieux), quelle meilleure façon de le réconforter qu'en lui offrant le sein? Je me souviens de certaines nuits au service d'urgence de l'hôpital, où des mères qui n'allaitaient pas promenaient leur enfant de long en large, dans les couloirs, en essayant, souvent en vain, de les réconforter, tandis que les mères allaitantes étaient assises calmement, leur enfant au sein, apaisé, sinon soulagé. Par l'allaitement, le mère et l'enfant se réconfortent mutuellement.