

SOINS KANGOUROU :

Une entrevue avec le Dr. Nils Bergman par Marit Olanders



"Prend moi, Nourrit moi, Aime moi"

"Le meilleur environnement pour un développement épanoui de l'enfant, provient du corps de la femme, affirme le Dr Nils Bergman, un médecin spécialisé dans les soins Kangourou, en Afrique du Sud. "Lorsqu'il est en contact peau à peau avec la mère, le bébé reçoit la chaleur, la protection et la nourriture nécessaire, et son cerveau peu ainsi se développer de façon optimale. « En négligeant de nourrir son bébé fréquemment et en le laissant dormir seul après la tétée, cela peut entraîner des coliques chez ce dernier. », ajoute-t-il. La peau de la mère est l'environnement naturel du bébé, et autant physiquement qu'émotionnellement, le lieu le plus sain pour le bébé.

Le corps de la mère est le seul environnement naturel et sain pour le nouveau né

Nils Bergman affirme qu'il aimerait situer l'allaitement des bébés dans un contexte plus large, et son point de départ réside dans la perspective biologique. Il dit que le comportement d'un bébé est déterminé par son environnement, et qu'ainsi l'environnement en place peut avoir des conséquences positives ou négatives. L'environnement approprié pour un bébé reste le corps de la femme, et il insiste pour que le bébé demeure totalement maintenu dans cet environnement optimal en tout temps.

Réponse désespérée de protestation

L'impossibilité d'être en contact avec la peau de la mère, maintient Bergman, n'est pas seulement un comportement néfaste mais aussi génère un état de stress pathophysiologique. Cela est vrai, aussi bien pour les bébés sains nés à terme que pour ceux nés prématurément. Comme pour les autres mammifères qui sont éloignés de leur environnement naturel, les bébés humains réagissent avec protestation et découragement. Durant la phase de protestation, le bébé tente intensément de ré-établir le contact avec l'environnement approprié, la mère, habituellement en criant.

En cas d'échec, le bébé devient trop épuisé pour continuer à crier. Dans ce cas, il tombe dans un état de désespoir dans lequel il se retire afin de conserver son énergie et de se concentrer à la survie. Les résultats de cela sont une réduction de la température corporelle et du rythme cardiaque, et en même temps une grande augmentation du niveau de l'hormone de stress, parqu'en fait, un bébé qui est séparé de sa mère est en état de

stress. Lorsqu'un bébé retrouve son environnement approprié, soit le contact peau à peau avec la poitrine de sa mère, la température et le rythme cardiaque retournent rapidement à leurs niveaux normaux.

Les bébés humains sont biologiquement extrêmement immatures à leur naissance. Nils Bergman indique que la taille du cerveau d'un nouveau-né n'est que de 25% de sa taille finale, comparé à 45% de celui des chimpanzés et à 80% de celui des antilopes. Ce n'est pas avant l'âge de 1 an que le cerveau du bébé humain atteint 80% de sa taille finale. Comparés aux autres mammifères, nous devrions avoir une grossesse de 21 mois. La raison pour laquelle les bébés humains naissent si tôt et si immatures provient du fait que la largeur du canal pelvien de la mère s'est réduite lorsque nos ancêtres ont commencé à marcher debout. Durant cette période, le volume du cerveau augmentait. Sur le plan évolutif, la solution a été que les bébés commencent à naître plus tôt et par conséquent plus immatures, et en besoin constant de soins parentaux.

En dépit de leur immaturité, les bébés humains dans leur environnement approprié, soit en contact peau à peau au sein de la mère, peuvent prendre soins d'eux-mêmes, affirme Nils Bergman. Il se réfère à une recherche de Ann-Marie Widström et coll., ainsi qu'aux résultats d'autres chercheurs, démontrant que les bébés en bonne santé nés à terme et sans assistance, peuvent, s'ils sont placés sur la mère, ramper jusqu'au sein, trouver le mamelon, s'y accrocher et se mettre à téter.

Le bon environnement signifie aussi l'allaitement à la demande

Dr Bergman indique que les bébés ont un cycle de sommeil de 1 à 1 ½ heures. Or, même si le bébé est endormi, le cerveau capte si oui ou non il est dans un environnement approprié (peau à peau avec la mère ou séparé de la mère). Bien sur, les bébés peuvent apprendre à dormir seul et pour des périodes plus longues, mais c'est un comportement appris, pas un comportement naturel ou sain.

Les coliques, selon Nils Bergman, peuvent être causées par l'ingestion d'une trop grande quantité de nourriture, ou par le fait que le processus de digestion normal du nouveau-né s'arrête lorsqu'il est séparé de sa mère. Selon lui, la situation naturelle serait celle où les bébés s'alimentent environ toutes les 90 minutes, et consomment 30 ml de lait, qui dans un sens correspond au volume du réflexe d'excrétion. Parmi les conseillers sur l'allaitement naturel, on entend souvent parler de plusieurs réflexes d'excrétions qui surviennent durant un allaitement. Mais selon Bergman, c'est un réflexe qui survient parce que le bébé n'est pas nourrit assez souvent, et ainsi reçoit trop de lait lors d'une seule tétée.

Dès la première journée suivant la naissance, l'estomac d'un bébé peut seulement contenir 5 ml de liquide. Si l'estomac est rempli avec plus de 30 ml de lait lors d'une tétée, le surplus est expulsé du corps soit par la voie de l'excrétion ou soit par régurgitation. Si aucune de ces choses ne survient, le surplus de lait demeure coincé dans

l'estomac et les muscles de l'estomac deviennent par conséquent étirés. Cette conséquence, à elle seule, peut causer une colique, explique Nils Bergman, tout en indiquant la taille d'un petit estomac avec ses mains.

De plus, si le bébé est séparé de sa mère après l'allaitement, le niveau de son hormone de stress augmente à cause du trauma de séparation, ce qui a pour résultat de freiner la digestion. Situation qui peut aussi causer une colique. Le processus adéquat de digestion chez un bébé est entièrement dépendant du fait qu'il ne doit pas être séparé de sa mère.

Le développement du cerveau profite et se normalise au contact de la peau

Pour le bébé, le plus grand avantage du contact peau à peau 24 heures par jour avec la mère, et le libre accès au sein, est le développement du cerveau, indique Nils Bergman. Un bébé naît avec un nombre maximum de synapses (et de potentiel de connections) entre les cellules nerveuses. Les circuits neurologiques se forment entre les synapses utilisées, et les synapses non utilisées vont disparaître. Dès l'âge de 6 mois, toutes les cellules des bébés sont pleinement développées. Après cette période, ce sont les circuits neuronaux qui ont été formés qui deviennent des facteurs déterminants et importants dans la qualité de vie qu'aura éventuellement cet individu. Ces réseaux neuronaux peuvent être associés au stress ou au plaisir, selon l'environnement dans lequel le bébé est exposé (proximité d'avec la mère, ou séparation d'avec elle). Si le bébé doit utiliser les connexions associées au stress de sa prime enfance, celles associées aux plaisirs vont s'atrophier. Ainsi, les circuits neurologiques associés au stress deviennent dominants pour le reste de la vie de l'individu. On parle de plasticité du cerveau, et le fait que le cerveau puisse compenser diverses pertes, ne s'applique pas à ces premières connexions fondamentales qui deviennent permanentes dans le cerveau.

Le cerveau est un organe bio-social. Dans ce contexte, sa fonction est de créer et de maintenir les relations. S'il ne lui est pas permis de le faire dès le début, une dissociation survient. Cela laisse un héritage de santé mentale déficiente qui affecte les habiletés d'un individu à être flexible dans différentes situations, explique Nils Bergman.

Dans les premières 8 semaines de vie, le contact peau à peau est le stimulant le plus important pour le développement du cerveau. Il dit que le contact physique continu est une exigence essentielle pour le développement sain des structures fondamentales du cerveau. Après cette exigence, les stimuli les plus importants dont le cerveau a besoin pour un développement normal sont le contact des yeux, ainsi que les soins physiques apportés par les parents. Quelquefois, les bébés sont obligés de traverser des moments douloureux ou des situations stressantes, et dans ces moments, il devient plus important pour le bébé d'avoir un contact avec la mère.

“Lorsque mes enfants étaient petits, et ont eut une infection de l'oreille moyenne, ils dormaient beaucoup mieux s'ils étaient couchés sur ma poitrine. Je suis sûr que c'était bienfaisant pour eux de différentes façons”, affirme Nils Bergman. “Ce qu'on vit durant la naissance et les semaines subséquentes, nous affecte pour le reste de notre vie. De nos

jours, nous élevons nos enfants d'une manière que l'on peut considérer comme pathologiques”.

Dans nos sociétés occidentales, on nous donne souvent l'avis que les bébés doivent être couché sur le sol afin de développer les muscles du dos. Nils Bergman insiste, “Ce n'est pas parce qu'on le dit, qu'il faut le faire, ou qu'on doive le faire”. Un bébé qui est porté, se développe d'une façon différente d'un bébé qui est laissé couché. La différence de l'endroit physique où est placé le bébé, n'est pas en soi de première importance, dit-il, c'est le résultat final qui compte, soit un développement optimal du cerveau causé par le portage.

Nils Berman base son raisonnement sur une étude d'Allan Schore parue dans la revue *Infant Mental Health Journal*, 2001, et compare cela avec la façon dont nous prenons soin de nos nouveaux-nés dans le domaine de la néonatalité aujourd'hui. Il affirme que, dans la dernière décennie, pratiquement tous ceux qui sont nés et ont grandi dans le monde occidental ont été limités dans leur capacité d'atteindre leur plein potentiel.

“Ce n'est que dans le dernier siècle que nous avons abandonné notre façon de faire vieux de trois millions d'années dans la façon de prendre soin de nos enfants. Nous avons remplacé les soins continus de l'enfant, le partage du sommeil avec les parents, et l'allaitement à la demande, par un enfant qu'on laisse dormir seul, dont on ignore les cris, nourri toutes les quatre heures au lait artificiel, ajoute-t-il.

Les mères ont besoin de soutien

De nos jours, les mères ont perdu leur instinct maternel parce qu'elles ont hérité des comportements inappropriés de leurs mères. Elles ont besoin d'un soutien dans le but de redécouvrir ces instincts. Ensuite, un support additionnel est nécessaire afin d'aider ces mères à agir selon ces instincts, dans une société qui n'a pas la compréhension, ni la mémoire culturelle nécessaire. Un soutien est aussi nécessaire afin d'aider les parents à maintenir un contact peau à peau continu et ininterrompu avec le bébé durant les premières semaines, même si cela implique que le père ou quelqu'un d'autre remplace la mère afin de maintenir ce contact.

Nils Bergman conclut que les mères ont aussi besoin de ce soutien durant la grossesse, et il met l'accent sur l'importance d'avoir le support d'une doula ou d'une figure maternelle durant l'accouchement, pour vivre cette expérience de manière active, afin d'obtenir des résultats optimaux pour la mère et le bébé.

Le texte ci-dessus est un résumé d'un article de Marit Olander, publié en *Amningsnytt*

(Breastfeeding News) en Suède, Décembre, 2004.

Traduction et édition - Åke and Pat Törngren

Traduction en français – Claude Breault Ph.D. et Julie Contant