

Le sevrage de l'allaitement & les types de sevrages de l'allaitement

✨ Le sevrage de l'allaitement maternel

🌿 Voici quelques raisons qui poussent les parents à sevrer

- Une mauvaise connaissance du rythme de bébé allaité.
- La peur de manquer de lait.
- Des problématiques semblent impossibles à surmonter.
- Des douleurs, des morsures, des problèmes de succion, etc.
- Parce que l'on croit que ce sera plus facile.
- Pour que le parent non-allaitant puisse participer.
- Par pression de l'entourage ou du corps médical.
- Pour des raisons de santé et/ou un traitement incompatible.
- Parce que bébé est intolérant à certaines protéines passant dans le lait maternel.
- Parce que bébé a un RGO, des coliques ou autre.
- La fatigue, la dépression.
- Le retour au travail ou aux études.
- La peur que bébé ne puisse s'endormir sans le sein à la garderie.
- Pour que bébé fasse des siestes ou des nuits plus longues.
- Parce qu'avec la préparation commerciale, bébé sera plus gavé et dormirait plus longtemps.
- Pour concevoir un nouvel enfant.
- Par peur de la carie de la petite enfance.
- Parce qu'on en a tout simplement plus envie!

🌿 Quelques faits en rafales

- L'allaitement maternel est à la demande, les tétées sont fréquentes et souvent entre 8 et 12 tétées par 24h. Pour certains bébés, ces tétées seront plus fréquentes. Ce n'est pas un rythme anormal, tant que les tétées sont efficaces et que bébé montre les signes d'un bon transfert de lait.
- Il est possible de se renseigner sur le rythme de bébé allaité et sur le 4e trimestre.
- Moins 1 à 5% des femmes présentent un problème physiologique impactant la lactation.
- La majorité des problèmes en cours d'allaitement peuvent être résolus grâce à l'aide de personnel compétent.

- L'allaitement maternel est recommandé par l'OMS de façon exclusive de 0 à 6 mois et par la suite, jusqu'à 2 ans voire plus avec des aliments sains et diversifiés.
- L'allaitement comporte de nombreux bénéfices pour la mère et l'enfant.
- Il est possible de faire un régime d'éviction si bébé a des intolérances.
- En cas de RGO et de coliques, l'allaitement maternel est privilégié.
- Vous n'avez pas à sevrer bébé lorsque vous êtes de retour au travail ou aux études, l'allaitement peut se poursuivre.
- Il n'est pas nécessaire de sevrer pour concevoir un nouvel enfant.
- Il y a peu de traitement incompatible avec l'allaitement maternel, vous pouvez demander un traitement compatible à votre médecin. Il peut valider avec un centre de pharmacovigilance si besoin.
- La carie de la petite enfance est multifactorielle, le lait maternel ne serait pas cariogène selon les diverses études.
- Le sommeil des bébés n'est pas lié à l'allaitement maternel. Dans les faits, l'allaitement maternel a un rôle protecteur dans la mort subite du nourrisson.

Avant de débuter le sevrage, il peut être pertinent de:

- Discutez de votre projet avec votre conjoint(e). Mentionnez-lui que vous désirez être supportée dans ce parcours. Le parent non-allaitant est un allié important.
- Dressez une liste des pour et des contres peut vous aider dans le processus. De cette façon, vous pouvez faire la part des choses plus facilement. Est-ce vraiment un choix personnel où vous sentez ce choix imposé par les autres?
- Trouvez la méthode de sevrage qui convient à votre famille.
- Choisissez votre moment pour entamer votre sevrage, attendez d'avoir quelques jours de congé. Ce sera moins stressant.
- Il n'est pas nécessaire de cesser le cododo pour sevrer votre enfant. Dans les faits, la poursuite du cododo pourrait être très rassurante.
- Vous pouvez faire marche arrière si vous constatez que vous n'êtes pas prêt ou si vous regrettez.
- Votre bénévoles en allaitement peut vous supporter dans votre parcours, n'hésitez pas à la contacter.

Comment procéder au sevrage de l'allaitement

Vous pourriez introduire du lait maternel tiré, du lait animal ou de la préparation commerciale pour nourrisson en remplacement des tétées. Il est souvent plus facile de débuter par la 2e tétée du matin, nous tenons ce rythme quelques jours le temps que bébé s'habitue à ce nouveau rythme (l'idéal est d'attendre de ne plus être engorgé pour ce boire avant de couper un nouveau). Ensuite, nous retirons une autre tétée, c'est à

vous de voir celle que vous désirez retirer, on garde ordinairement la tétée d'avant dodo comme dernière à retirer. On diminue les tétées et augmente la quantité de contenants offerts, jusqu'à la fin de notre allaitement. Faire ce processus sur plusieurs jours ou même semaines. Ça peut prendre parfois jusqu'à une semaine se sentir confortable après avoir retiré une tétée.

Le sevrage respectueux du bambin

Pour le sevrage du bambin mené par le parent, comme pour le sevrage du bébé, il faudra espacer les tétées. Pour ce faire, vous pourriez par exemple changer vos routines, retarder les tétées en usant d'imagination et d'astuces, offrir un autre breuvage, changer les idées en dansant ou chantant, offrir de faire un jeu, du bricolage, etc. Il y a une fiche en commentaire avec quelques idées. N'hésitez pas à impliquer le parent non-allaitant dans la nouvelle routine, vous pourriez changer la façon de coucher l'enfant par exemple en vous couchant à 3 si vous aviez l'habitude de le faire seule et au fil des jours être de moins en moins présente au coucher pour la tétée de nuit. Ce ne sont que des exemples, il faut user d'ingéniosité et voir ce qui est bon pour notre famille. [Nessie's Tales](#) a fait des pictogrammes pour le sevrage du bambin si votre famille a l'habitude de les utiliser!

Les types de sevrage de l'allaitement

Le sevrage partiel (allaitement mixte)

Plusieurs familles optent pour un allaitement partiel, celui-ci permet la poursuite de l'allaitement maternel, en combinant avec des préparations commerciales pour nourrisson. Ce type de sevrage, peut avoir un impact sur la lactation et la diminuer sur le moyen/long terme, selon le nombre stimulation quotidienne et notre lactation. Cela peut être parfait pour des familles qui sont indécises, qui ne peuvent tirer au travail, ou autres raisons!

<https://portail.nourrisourcemontréal.org/documents/view/278/400/>

Le sevrage naturel

Le sevrage naturel, que l'on nomme aussi sevrage graduel, est mené par l'enfant. Petit à petit, les tétées diminuent en longueur et fréquences l'enfant s'intéresse de moins en moins au sein jusqu'à ne plus en vouloir. Le sevrage naturel se fait sur plusieurs semaines voire des mois. Il n'arrive pas du jour au lendemain. Attention de ne pas confondre avec une grève de la tétée, celle-ci arrive de façon subite. Statistiquement le sevrage naturel se fait le plus souvent entre 2 et 4 ans (dans les sociétés occidentales) mais se fait naturellement entre 2 et 7 ans.

Le sevrage induit

Le sevrage induit peut arriver n'importe quand en cours d'allaitement. Il survient lors de grands changements comme l'entrée à la garderie, un

déménagement, la perte d'un être cher, de nouvelles acquisitions. Une grève de tétée non résolue, il peut aussi être causé par une grossesse. Ce type de sevrage peut être plus drastique et se faire en quelques jours seulement.

Le sevrage induit par les produits laitiers

Il y a une information qui circule beaucoup dernièrement disant que les produits laitiers mènent au sevrage induit de l'allaitement. Cette information circule sans nuances... Comment cela serait-il possible qu'un aliment puisse induire le sevrage de l'allaitement?

Incorporé à la diversification alimentaire

Les produits laitiers, incorporés à la diversification alimentaire, n'induisent pas le sevrage de l'allaitement s'ils sont donnés au même titre qu'une compote, que quelques bouchées de purées ou de céréales. Ceux-ci sont simplement intégrés à une alimentation variée et équilibrée. Le lait maternel ou la préparation commerciale pour nourrisson reste l'aliment principal jusqu'à l'âge d'un an. Le lait devrait être offert avant, pendant et/ou après chaque repas pour s'assurer que bébé reçoive assez de lait. Lorsque l'enfant devient plus vieux (9 mois et plus), il espace naturellement les tétées, de jour il mange ses repas équilibrés et diversifiés, boit de l'eau ou autres breuvages aux repas et souvent il ne demande qu'à téter matin, soir et nuit. Tout dépend de l'enfant et de son âge bien sûr ! Certains demandent plus que d'autres à téter.

Introduit en remplacement des tétées

On parle de sevrage induit par les produits laitiers, incluant les préparations commerciales pour nourrisson, lorsque ceux-ci ont été introduits pour remplacer une tétée et qu'au fil du temps, de façon volontaire ou non, nous proposons plus de ces produits et moins le sein. Certains enfants vont commencer à préférer le lait offert au biberon ou au contenant parce que cela va plus vite et qu'ils ont moins à « forcer » pour recevoir leur lait. Le fait d'offrir sur une base régulière des produits laitiers au profit du sein, pourrait diminuer la lactation et aussi mener au sevrage induit par le manque de lait.

<https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369425320100214/>

La grève des tétées ou le refus du sein

La grève des tétées est causée par un élément dérangerant pour l'enfant plusieurs causes sont possibles:

- Bébé a été forcé à prendre le sein, souvent vu dans les maternités qui enfoncent la tête de bébé dans le sein pour qu'il le prenne.
- Bébé a du reflux (RGO).
- La confusion sein-tétine.

- Le doublement des gencives ou la poussée dentaire.
- Bébé qui est malade, qui a mal à la gorge, qui a du muguet, qui a le nez bouché, etc.
- Le réflexe d'éjection trop fort.
- Bébé qui a des tensions.
- Bébé vous a mordu pendant la tétée, vous avez crié fort, dit non, eu une vive réaction.
- Vous avez mis bébé au sein pendant le vaccin et il a associé le mal et la tétée (plus rare mais pas impossible).
- La routine est changée, quelqu'un de près de l'enfant est décédé, un changement d'odeur de parfum chez la mère, etc.
- Parfois les nouvelles acquisitions comme le 4 pattes, la marche, etc.
- L'introduction de la nourriture peut parfois faire en sorte que bébé fasse une petite grève, il semble plus intéressé par les nouveaux goûts.
- La grève est temporaire et ne devrait pas durer plus de quelques heures voire jours. Si cela persiste, elle pourrait mener au sevrage induit de l'allaitement. Si vous ne voulez pas mettre fin à votre allaitement, il est important de contacter une marraine d'allaitement ou une IBCLC pour avoir de l'aide.

Le sevrage de l'allaitement mené par les parents

Le sevrage de l'allaitement mené par le parent peut être fait de façon consciente ou non. Lorsqu'il est fait de façon inconsciente le lait maternel tiré, le lait animal ou les préparations commerciales pour nourrisson sont introduits en remplacement des tétées, ces dernières deviennent de plus en plus espacées, la lactation peut diminuer si le lait n'est pas tiré pour pallier aux tétées sautées. Parfois, le contenant devient le choix préféré du bébé pour sa facilité. L'enfant délaisse petit à petit le sein. Ce type de sevrage survient avant 2 ans. Il entre dans la classe des sevrages induits. *Si vous continuez en tire-allaitement exclusif sans mise au sein, ce n'est pas considéré comme un sevrage de l'allaitement, mais un sevrage du sein. Lorsque vous aurez cessé de tire-allaiter, cela sera un sevrage de l'allaitement.






























Différents articles sur le sevrage

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2720509/>

<https://naitreetgrandir.com/.../alimentation/fiche.aspx...>

<https://www.google.ca/.../marie-dis-moi-comment.../amp/>

<https://www.lilfrance.org/1387-le-sevrage>

	 9h	 12h	 15h	 18h	 21h
J0 Remplacez une 1^{ère} tétée par un biberon de lait					
J0 + 5 Remplacez une 2^{ème} tétée par un 2 ^{ème} biberon de lait					
J0 + 10 Remplacez une 3^{ème} tétée par un 3 ^{ème} biberon de lait					
J0 + 15 Remplacez une 4^{ème} tétée par un 4 ^{ème} biberon de lait					 **
J0 + 20 Remplacez une 5^{ème} tétée par un 5 ^{ème} biberon de lait					

* Ceci n'est qu'un exemple, le nombre de tétées peut varier en fonction de l'enfant et du moment du sevrage.

** Vous pouvez conserver au choix la 1^{ère} ou la dernière tétée de la journée.

Ci-dessous un exemple pour entamer cette transition en douceur.

	Matin		Midi		Soir	
J-0						Remplacez une des tétées par un biberon (dans la matinée par exemple)
J+5						Remplacez une autre tétée par un 2 ^{ème} biberon (dans l'après-midi pour espacer)
J+10						Remplacez la tétée du midi par un 3 ^{ème} biberon
J+15						Remplacez la tétée du soir et continuez jusqu'à remplacer la première tétée du matin par un biberon



Le sevrage respectueux des bambins

Pas proposer Pas refuser

Généralement c'est le premier pas vers le sevrage.

Changer les routines

Se lever rapidement pour le petit-déjeuner, modifier la routine du coucher ou éviter de s'asseoir aux endroits habituels des tétées.

Autres alternatives

Proposer quelque chose à manger, à boire, de la lecture, ou une activité amusante qui sert de distraction de la tétée.

Reporter

"Attends qu'on rentre à la maison."

"Nous pourrons dans quelques minutes."

"Attends la fin du déjeuner."

Raccourcir les tétées

Limitez la durée des séances d'allaitement en comptant, en chantant ou en utilisant une minuterie

Hors de portée

Si les seins sont couverts et difficiles d'accès, ils peuvent sembler moins tentants.

En parler

Selon l'âge, parler avec l'enfant peut être la meilleure solution.

Accompagner son enfant vers un sevrage doux

Pas d'offre et pas de refus est souvent la première étape d'un sevrage.

Changer la routine.
Se lever rapidement pour le petit-déjeuner, changer la routine du coucher ou éviter de se détendre à où les tétées se déroulent généralement,

Offrir des alternatives.
Une collation, un breuvage, un livre ou une activité amusante peuvent distraire un enfant de l'allaitement.



Remettre à plus tard.
"Quand nous serons de retour à la maison."
"Dans quelques minutes."
« Après le repas."
"Seulement quand le soleil fait dodo."

Raccourcir la tétée.
 limiter la durée de la séance d'allaitement, en comptant, en chantant ou en utilisant un chronomètre

Hors de vue.
Si le sein est couvert et plus difficile d'accès, il peut sembler moins tentant pour l'enfant.

En discuter.
Selon l'âge, une discussion adaptée peut être bénéfique.



<https://www.facebook.com/15028048727/posts/10159365279978728/>

LE DEUIL DE L'ALLAITEMENT

- L'allaitement, aussi merveilleux qu'il soit, prend nécessairement fin un jour
- La production d'ocytocine, l'hormone du plaisir responsable d'un sentiment de bien-être, diminue lors du sevrage
- Un sevrage brusque entraîne des changements hormonaux radicaux
- L'allaitement répondant à presque tous les besoins de l'enfant, on peut se sentir démunie lorsque nous n'avons plus le sein à offrir, lorsqu'on n'a plus l'exclusivité pour répondre à ses besoins



www.nourri-source.org



Comment faciliter la transition

- Trouver d'autres sources de proximité physique et de complicité avec son enfant
- Idéalement, préparer la transition graduellement: diminuer doucement la fréquence et la durée des boires plutôt que de sevrer brusquement
- Immortaliser les derniers moments en photos
- Informez-vous auprès d'une marraine Nourri-Source

RÉFÉRENCE: LE PETIT NOURRI-SOURCE