

Le sevrage nocturne de l'allaitement maternel et la dissociation de sein de l'endormissement

Plusieurs parents se questionnent au sujet du sevrage nocturne de l'allaitement maternel ou sur la dissociation du sein de l'endormissement.

Ces questionnements viennent souvent après que des proches, ou des professionnels de la santé, aient remis en cause l'allaitement. Plusieurs professionnels mélangent lait maternel et préparation commerciale pour nourrisson et prodiguent des conseils non appropriés. D'autres croient qu'il y a un lien entre les nuits de bébé et les réveils nocturnes, ou bien que la maman serait moins fatiguée si elle n'allaitait pas la nuit. Certains mentionnent même qu'il y aurait un lien entre la carie dentaire et l'allaitement de nuit et poussent à cesser l'allaitement de nuit.

Nous lisons régulièrement des mamans qui souhaitent retrouver leur corps la nuit, qui ne souhaitent plus offrir le sein en mode succion réconfort toute la nuit, mais est-ce possible de cesser d'offrir le sein en mode succion réconfort et conserver l'allaitement nocturne?

Lorsque nous commençons à chercher sur le web, nous lisons toutes sortes de choses contradictoires. Difficile de s'y retrouver n'est-ce pas?

Avant de continuer, j'aimerais mentionner quelques petits trucs importants. Il faut savoir qu'il n'y a pas de recette miracle pour cesser l'allaitement de nuit ou pour cesser d'offrir le sein en succion réconfort. C'est du essais/erreurs pour s'adapter à l'enfant. Les enfants peuvent réagir de façon très différente; certains s'adaptent très rapidement alors que pour d'autres le parcours est plus ardu. Ce qui fonctionne pour une famille ne fonctionnera pas nécessairement pour l'autre. Soyez patiente, impliquez le parent non-allaitant dans le parcours, de cette façon vous aurez quelqu'un sur qui vous appuyez.

*Sevrer du lait la nuit ou dissocier le sein de l'endormissement ne veut pas dire que l'enfant cessera de se réveiller. Cela veut simplement dire que vous ne donnerez plus le sein la nuit ou que le sein ne sera plus utilisé pour endormir l'enfant. Les hormones de l'allaitement ne pourront plus vous aider à mieux dormir et à endormir bébé plus vite.

Voici quelques raisons qui poussent les parents à sevrer la nuit ou à vouloir dissocier le sein de l'endormissement

- La fatigue, parfois une raison médicale.
- Le retour au travail.
- La peur que bébé ne puisse s'endormir sans le sein à la garderie.
- Pour que bébé fasse des nuits plus longues.
- Parce que l'on croit manquer de lait puisque bébé se réveille.
- Parce qu'avec la préparation commerciale, bébé sera plus gavé et dormirait plus longtemps.
- Parce que bébé ne s'endort pas après une tétée.
- La pression sociale et/ou du corps médical
- Par peur de la carie de la petite enfance.

- Parce qu'on en a tout simplement plus envie!

Quelques faits en rafales

- Aucune mauvaise habitude n'est donnée en offrant à boire durant la nuit.
- Allaiter ferait en sorte que maman dort plus longtemps d'un sommeil profond.
- Qu'il y ait allaitement au sein ou non, si bébé doit se réveiller, il le fera. Le parent non-allaitant peut très bien se charger des réveils nocturnes sans qu'il y ait nécessairement besoin de mise au sein.
- À la garderie, c'est à l'éducatrice de trouver des trucs et de sécuriser l'enfant. L'allaitement ne devrait jamais être remis en cause pour cette raison.
- Faire ses nuits de 0 à +/-3 mois équivaut à dormir 2 à 4h en continu, après +3 mois cela équivaut à dormir de 5 à 6h en continu, il n'y a pratiquement aucun bébé qui ne fait pas ses nuits.
- Cesser d'allaiter la nuit ne fera pas en sorte que bébé fasse des nuits qui ressemblent aux vôtres.
- La quantité de lait ingéré n'impacte pas sur le temps de sommeil de bébé.
- Donner des préparations commerciales pour nourrisson ne fera pas en sorte que bébé dorme plus longtemps. Cela pourrait remplir son estomac, espacer les tétées et faire en sorte que bébé reçoive moins de lait.
- Cesser le cododo ne garantit en rien que bébé dormira mieux ou plus longtemps.
- Aucune étude, à grande échelle, ne mentionne un lien réel entre l'allaitement nocturne et la carie de la petite enfance.
- Allaiter la nuit est normal, cela assure une quantité de lait suffisante à bébé.
- Le fait que bébé ne dorme pas après une tétée ne veut pas dire qu'il ne reçoit pas assez de lait. Cela veut dire qu'il n'a pas sommeil.
- Les tétées nocturnes ne devraient pas être volontairement cessées avant que bébé ait un an. Le lait reste un aliment principal jusqu'à un an, si bébé boit la nuit, c'est qu'il en a besoin pour sa croissance.

Quelques pistes pour aider le sommeil de bébé

- Instaurez une routine du soir, par exemple toujours avoir la même séquence: bain, lecture, portage, chaise berçante, etc. Cela permettra à l'enfant, au fil des mois, de se sentir sécurisé lorsque la nuit tombe.
- La température idéale de la chambre se situe entre 18 et 21 degrés.
- Habillez bébé convenablement selon la saison et la température de la pièce.

- Créez une atmosphère relaxante: lumières tamisées, sans bruits ou avec des bruits calmes (bruits blancs).
- Optez pour un moïse ou un petit berceau, les bébés se sentent souvent mieux dans un endroit plus restreint.
- Lors des réveils nocturnes, assurez-vous de garder l'ambiance calme avec lumières tamisées.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de cause médicale aux réveils comme par exemple, un RGO qui fait en sorte que bébé se réveille.

Quelques trucs pour débiter une dissociation sein/endormissement ou un sevrage nocturne de l'allaitement après 1 an.

- 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 contre 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 dissociation ou de sevrage qui convient à votre famille.
- Choisissez votre moment pour entamer votre projet, attendez d'avoir quelques jours de congé. Ce sera moins dur au réveil si vous dormez moins bien!
- Il n'est pas nécessaire de cesser le cododo pour cesser d'endormir bébé au sein ou pour sevrer la nuit.
- Vous pouvez faire marche arrière si vous constatez que vous n'êtes pas prêt ou si vous regrettez.
- Ne laissez pas votre enfant pleurer sans le réconforter. Si vous n'êtes plus capable de supporter, passer le relais; si vous êtes seule, déposez l'enfant dans son lit et sortez prendre quelques bouffées d'air frais. Au besoin, appeler de l'aide.
- Une bénévoles en allaitement peut vous supporter dans votre parcours, n'hésitez pas à la contacter.

Quelques pistes pour dissocier le sein du dodo

- Il est important de dire à l'enfant ce que l'on s'apprête à faire. Durant le processus, verbaliser ses émotions; il sera probablement fâché, irrité et/ou triste de la nouvelle routine et c'est normal! Même nous comme adulte nous aimons nos routines, c'est sécurisant.
- Si l'enfant est plus vieux, vous pouvez utiliser les pictogrammes pour établir une routine de dodo. Le fait de visualiser ce qu'il l'attend est rassurant.
- Lors de l'endormissement, faites comme à l'habitude, donner la tétée jusqu'à ce que bébé soit rassasié.

- Dans la mesure du possible, ne le laissez pas s'endormir au sein.
- Demandez à votre conjoint(e) de prendre le relais ou lisez-lui une histoire, chanter ou bercer le doucement jusqu'à ce qu'il s'endorme.
- S'il redemande à boire, vous pouvez offrir le sein sans endormir bébé au sein. Mentionnez-lui que dans X temps, il se couchera et décrochez-le doucement du sein.
- Cela peut prendre quelques jours pour fonctionner. Changer graduellement votre routine, si vous avez le temps de faire une dissociation sur plusieurs jours/semaines.

Quelques pistes pour le sevrage nocturne de l'allaitement maternel

- Commencez en appliquant les techniques de dissociation sein/endormissement peut être aidant.
 - Lors des réveils nocturnes tenter, en premier lieu, de rassurer l'enfant en le touchant, en chantant et/ou en le berçant.
 - Offrez de l'eau ou du lait au verre si besoin.
 - Idéalement, il ne faudrait pas céder pour offrir le sein. Je sais que c'est extrêmement difficile à faire, mais pour mener à terme le sevrage, c'est parfois un passage obligé.
- * Attention, le sevrage nocturne de l'allaitement ne devrait jamais se faire avant 1 an. Si bébé réclame à boire durant la nuit, c'est parce qu'il en a besoin.

Technique Gordon

Il existe plein de techniques pour le sevrage nocturne de l'allaitement. La technique Gordon pour le sevrage de nuit est une de celle qui est la plus connue. Cette technique est sans pleurs et se fait de façon graduelle.

<http://bruxelles-les-oies.blogspot.com/2012/11/une-methode-ultra-douce-pour-le-sevrage.html>

Technique Élizabeth Pantley (Sommeil paisible sans pleurs)

<http://monbebepatience.eklablog.com/resume-complet-de-la-methode-pantley-pour-que-le-sommeil-de-bebe-ne-so-a127300186>

Le sommeil des bébés allaités

<https://portail.nourrisourcemontréal.org/documents/view/192/305/>

Quelques articles sur le sevrage de nuit

<https://www.lactissima.com/a-tire-d-ails/sevrage-de-nuit/>

<https://www.lilfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/vie-quotidienne/1454-l-endormissement-et-les-nuits-du-bebe-allaité>

<https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/feuilles-du-dr-newman/1968-dormir-peut-etre-rever>

La carie dentaire et l'allaitement

<https://portail.nourrisourcemontréal.org/documents/view/286/411/>

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

<https://portail.nourrisourcemontréal.org/documents/view/310/439/>