

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

De nombreux parents se posent des questions sur le sevrage nocturne de l'allaitement maternel ou sur la dissociation du sein de l'endormissement. Ces interrogations surviennent souvent après que des proches ou des professionnels de la santé aient remis en question l'allaitement. Plusieurs professionnels confondent lait maternel et préparation commerciale pour nourrisson, prodiguant ainsi des conseils inappropriés. Certains pensent qu'il existe un lien entre les nuits de bébé et les réveils nocturnes, ou que la maman serait moins fatiguée si elle n'allaitait pas la nuit. D'autres mentionnent même un lien potentiel entre la carie dentaire et l'allaitement nocturne, incitant ainsi à cesser l'allaitement de nuit.

Nous lisons régulièrement des témoignages de mamans souhaitant retrouver leur corps la nuit, ne voulant plus offrir le sein en mode succion réconfort toute la nuit. Mais est-il possible de cesser d'offrir le sein en mode succion réconfort tout en maintenant l'allaitement nocturne ? Lorsque nous cherchons des informations sur le web, nous trouvons souvent des avis contradictoires. Difficile de s'y retrouver, n'est-ce pas ?

Avant de continuer, j'aimerais partager quelques conseils importants. Il n'existe pas de recette miracle pour cesser l'allaitement de nuit ou pour arrêter d'offrir le sein en succion réconfort. C'est une question d'essais et d'erreurs pour s'adapter à l'enfant. Les enfants peuvent réagir très différemment ; certains s'adaptent rapidement, tandis que pour d'autres, le parcours est plus ardu. Ce qui fonctionne pour une famille ne fonctionnera pas nécessairement pour une autre. Soyez patiente et impliquez le parent non-allaitant dans le processus, afin d'avoir un soutien.

Sevrer du lait la nuit ou dissocier le sein de l'endormissement ne signifie pas que l'enfant cessera de se réveiller. Cela signifie simplement 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 rapidement.

Raisons qui poussent les parents à sevrer la nuit ou à dissocier le sein de l'endormissement

- La fatigue, parfois pour des raisons médicales.
- 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.
- La croyance que le bébé se réveille par manque de lait.
- La conviction que la préparation commerciale pour nourrisson rassasie davantage et permettrait à bébé de dormir plus longtemps.
- Le fait que bébé ne s'endorme pas après une tétée.
- La pression sociale et/ou médicale, notamment par peur de la carie de la petite enfance.
- Le simple désir de ne plus allaiter la nuit.

Quelques faits en rafales

- Aucune mauvaise habitude n'est donnée en offrant à boire durant la nuit.
- Allaiter permet à la maman de dormir 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 gérer les réveils nocturnes sans mise au sein.
- À la garderie, c'est à l'éducatrice de trouver des solutions pour 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 4 heures en continu ; après 3 mois, cela équivaut à dormir de 5 à 6 heures en continu. Il n'y a pratiquement aucun bébé qui ne fait pas ses nuits.
- Cesser d'allaiter la nuit ne garantit pas que bébé fera des nuits similaires aux vôtres.
- La quantité de lait ingéré n'impacte pas le temps de sommeil de bébé.
- Donner des préparations commerciales pour nourrisson ne garantit pas que bébé dormira plus longtemps. Cela pourrait remplir son estomac, espacer les tétées et réduire la quantité de lait ingérée.
- Cesser le cododo ne garantit pas 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 et assure une quantité de lait suffisante à bébé.

- Le fait que bébé ne dorme pas après une tétée ne signifie pas qu'il ne reçoit pas assez de lait, mais 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.

Pistes pour aider le sommeil de bébé

- Instaurez une routine du soir, par exemple toujours suivre la même séquence : bain, lecture, portage, chaise berçante, etc. Cela permettra à l'enfant 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, absence de bruits ou bruits calmes (bruits blancs).
- Optez pour un moïse ou un petit berceau ; les bébés se sentent souvent mieux dans un espace restreint.
- Lors des réveils nocturnes, assurez-vous de garder l'ambiance calme avec des lumières tamisées.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de causes médicales, comme le reflux gastro-œsophagien (RGO).

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) et demandez son soutien. Le parent non-allaitant est un allié important.
- Dressez une liste des pour et des contres pour vous aider dans le processus. Cela vous permettra de faire la part des choses plus facilement. Est-ce vraiment un choix personnel ou ressentez-vous ce choix imposé par les autres ?
- Trouvez la méthode de dissociation ou de sevrage qui convient à votre famille.
- Choisissez le bon moment pour entamer votre projet, par exemple pendant quelques jours de congé. Ce sera moins difficile si vous dormez moins bien.
- Il n'est pas nécessaire de cesser le cododo pour arrêter 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'en pouvez plus, passez le relais ; si vous êtes seule, déposez l'enfant dans son lit et prenez quelques bouffées d'air frais. Si besoin, appelez à l'aide.
- Une bénévole en allaitement peut vous soutenir dans votre parcours, n'hésitez pas à la contacter.

Pistes pour dissocier le sein du dodo

- Il est important de dire à l'enfant ce que vous vous apprêtez à faire. Durant le processus, verbalisez ses émotions ; il sera probablement fâché, irrité et/ou triste de la nouvelle routine, et c'est normal ! Même nous, adultes, aimons nos routines, car elles sont sécurisantes.
- Si l'enfant est plus âgé, vous pouvez utiliser des pictogrammes pour établir une routine de dodo. Visualiser ce qui l'attend est rassurant.
- Lors de l'endormissement, faites comme d'habitude : donnez 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, chantez ou bercez-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 qu'après un certain temps, il se couchera et décrochez-le doucement du sein.
- Cela peut prendre quelques jours pour fonctionner. Changez graduellement votre routine si vous avez le temps de faire une dissociation sur plusieurs jours/semaines.

Pistes pour le sevrage nocturne de l'allaitement maternel

- Commencez par appliquer les techniques de dissociation sein/endormissement.
- Lors des réveils nocturnes, tentez d'abord 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, ne cédez pas en offrant le sein. Je sais que c'est extrêmement difficile, 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

L'endormissement autonome : les méthodes existantes

<https://www.feedodo.fr/bonus-du-livre/lendormissement-autonome-les-methodes-existantes/>

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.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/viequotidienne/1454-l-endormissement-et-les-nuits-du-bebe-allaite>

<https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/feuilles-dudr-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/>