La fin de l'allaitement côté mères

Claude-Suzanne

Didierjean-Jouveau

Les sentiments de la mère

- Sont rarement pris en compte
- Sauf pour l'accuser de vouloir prolonger l'allaitement « pour son plaisir »
- Pourtant l'allaitement est bien une relation à deux dont l'arrêt va provoquer des émotions, des réactions chez le bébé ET chez la mère
- Variables selon les modalités de l'arrêt

Arrêts précoces

- Chez nous, beaucoup d'allaitements s'arrêtent alors qu'ils viennent à peine de commencer : parce que la mère a mal aux mamelons, a des crevasses, parce que le bébé ne tète pas bien ou ne tète pas du tout, parce qu'il ne prend pas de poids, etc.
- Comme on le sait, la plupart de ces problèmes de démarrage sont dus à un manque d'informations correctes et de soutien adéquat.
- Si la mère ne cherche pas ou ne trouve pas ces informations et ce soutien, elle va le plus souvent arrêter l'allaitement dans les jours qui suivent son retour de la maternité.

Arrêts précoces

- Les sentiments de la mère à ce moment-là seront généralement un mélange de :
- sentiment d'échec (« je n'y suis pas arrivée »),
- de culpabilité (car l'information selon laquelle le lait maternel est ce qu'il y a de mieux pour le bébé est maintenant largement répandue),
- de dévalorisation (« mon corps n'est pas capable », encore accentué si l'accouchement lui aussi n'a pas été à la hauteur de ses attentes),
- mais en même temps peut-être aussi de soulagement à l'idée de ne plus avoir à batailler avec la douleur ou un bébé non coopératif (« quand je suis passée au biberon, ça a été beaucoup mieux »).

Arrêts précoces

- Si la mère ne prend pas conscience que les choses auraient pu se passer autrement avec de l'information et du soutien, elle va penser que l'allaitement n'est « pas pour elle », et elle n'essaiera même pas d'allaiter les enfants suivants.
- D'autres s'en rendront compte mais, voulant faire « tout pareil » pour tous leurs enfants, renonceront aussi à l'allaitement.
- D'autres enfin, avec de l'information et du soutien, réussiront à allaiter. Vivant alors de l'intérieur la différence entre le biberon et le sein, elles auront peut-être le regret de ne pas avoir réussi pour l'aîné. Mais le regret, ce n'est pas la culpabilité : elles ont fait avec ce qu'elles avaient à l'époque, et ce n'est pas leur faute si on ne leur a pas fourni ce qu'il fallait pour réussir.

Sevrages brutaux et subis

- Même quand l'allaitement a bien démarré et se déroule sans encombre, il arrive trop souvent qu'il soit stoppé net, à un moment ou à un autre, pour des raisons qui s'avèrent souvent fallacieuses.
- On dit par exemple à la mère qu'elle doit arrêter (temporairement ou définitivement) pour prendre tel ou tel médicament.
- On lui dit d'arrêter parce qu'elle a la fièvre, ou telle ou telle maladie. Alors que l'allaitement peut être poursuivi dans la plupart des maladies de la mère. Exception : la découverte d'un cancer et la nécessité d'une chimiothérapie.
- On lui dit qu'elle doit sevrer parce qu'elle a une mastite, un abcès…
- On lui dit qu'elle doit sevrer pour reprendre le travail.

Sevrages brutaux et subis

- Quand une mère sèvre pour une de ces raisons, elle peut être triste de « devoir » sevrer, mais elle est généralement sereine par rapport à la décision, puisqu'elle pense ne pas avoir eu le choix.
- Si par contre, plus tard, mieux informée, la mère apprend qu'en fait, elle aurait pu ne pas sevrer, elle peut être carrément en colère.
- D'autres femmes réagiront en rejetant (parfois violemment et avec agressivité) ces nouvelles informations, trop blessées pour reconnaître s'être trompées (avoir été trompées ?)

Grèves de la tétée

- Voir son enfant refuser brutalement le sein est sans doute une des situations les plus déroutantes et les plus angoissantes que puisse vivre une femme qui allaite. Celles qui l'ont vécu disent qu'elles se sont senties rejetées, qu'elles étaient frustrées, désemparées, incrédules, désespérées, qu'elles ne comprenaient pas et étaient en plein désarroi.
- Et cela d'autant plus que pour l'entourage, tant familial que médical, il s'agit manifestement d'un sevrage voulu par l'enfant, et toute initiative de la mère pour essayer de mettre fin à la grève est perçue comme un « acharnement » inexplicable, voire pathologique.

Grèves de la tétée

- Quand la « grève » n'est pas identifiée comme telle par la mère sur le moment, mais pensée comme un sevrage à l'initiative du bébé, cela peut être bien vécu.
- Bien sûr, si, plus tard, on l'identifie comme telle, on pourra là aussi avoir des regrets.

Les allaitements qui s'effilochent

- Petit rappel : dans les plus de 20 000 femmes de la cohorte NutriNet-Santé ayant allaité, nombre d'entre elles se disaient déçues de la fin de l'allaitement, et 59,5 % auraient aimé allaiter plus longtemps leur plus jeune enfant.
- Trop souvent, une conduite de l'allaitement pas optimale, par manque d'information, aboutit au fait que l'enfant va arrêter de téter alors que ce n'était pas le désir de la mère.
- Les sentiments de la mère à ce moment-là pourront être de la déception, de la tristesse, un sentiment d'inachevé, si elles pensaient allaiter plus longtemps. Mais d'autres au contraire seront contentes que l'allaitement se termine ainsi en douceur, à un moment qui, finalement, leur convient.

Sevrages planifiés

- Dans un certain nombre de cas, la mère va faire en sorte que l'enfant soit sevré : si pour elle allaiter au-delà d'un certain âge est hors de question ; si elle se sent submergée par l'allaitement ; si elle espère ainsi arrêter les réveils nocturnes ; si elle pense que c'est nécessaire pour être à nouveau enceinte ; si l'enfant la mord, etc.
- Si l'enfant lui n'est pas vraiment prêt à se sevrer, cela peut être difficile pour tous les deux. Mais à partir du moment où la mère n'est plus ambivalente, est vraiment sûre de sa décision, les choses se passent bien en général.

En cas de nouvelle grossesse

- Il est tout à fait possible de poursuivre l'allaitement pendant la grossesse, voire, après la naissance, de continuer à allaiter le grand, et pratiquer ce qu'on appelle le co-allaitement.
- Mais un nombre certain d'enfants se sèvrent d'eux-mêmes à un moment ou un autre de la grossesse, en raison de la baisse de lait ou de son changement de goût.
- Tandis que pas mal de mères ressentent une sensibilité accrue des mamelons, voire une vive douleur, ainsi qu'un sentiment de malaise ou d'irritation pendant les tétées.

En cas de nouvelle grossesse

- Ces sevrages en cours de grossesse, qu'ils soient ou non induits par la mère, peuvent engendrer chez elle des sentiments mitigés : interrogations (« est-ce que mon enfant était vraiment prêt au sevrage ? »), inquiétudes (« est-ce qu'il ne souffre pas du sevrage, est-ce qu'il ne va pas m'en vouloir, en vouloir au futur bébé ? »), soulagement (notamment si elle n'était pas prête pour un co-allaitement).
- En cas de co-allaitement justement, il arrive que la mère, dépassée par la trop forte demande du bambin, le pousse au sevrage, avec, là aussi, des sentiments mitigés, et parfois une certaine culpabilité de ne plus pouvoir répondre à cette demande.

La fin du tire-allaitement

- Arrêter de tire-allaiter, surtout quand on ne l'a pas vraiment décidé, peut engendrer le même genre de sentiments que la fin d'un allaitement au sein. Ainsi, pour Charlotte qui a tire-allaité pendant sept mois, « la fierté d'avoir mené ce parcours se mêlait à l'immense tristesse d'en voir le bout sans l'avoir cherché », au point de mettre des mois avant de rendre son tire-lait…
- Céline qui, grâce au tire-allaitement, avait pu donner au lactarium et a arrêté pour pouvoir avoir son retour de couches, était, au moment de l'arrêt, heureuse de se libérer du temps mais aussi « triste de ne pouvoir continuer à contribuer pour les prématurés ».

Sevrages naturels

- Les mères qui optent pour un sevrage naturel sont bien peu soutenues par leur entourage, et ont souvent le sentiment d'avancer en terre inconnue.
- Heureusement, elles peuvent compter sur les groupes, les forums et les publications LLL pour les aider dans leur cheminement.
- Et c'est là aussi qu'elles peuvent parler de leurs sentiments à l'arrêt de l'allaitement.
- Où ailleurs que là pourraient-elles dire, sans susciter l'incompréhension la plus totale (voire l'accusation d'être une mère fusionnelle et possessive), qu'elles sont un peu tristes que leur enfant de 5 ans ne tète plus ?!

Deuil, milk blues, dépression post-sevrage

- Ce sentiment de deuil, de « cœur lourd », peut chez certaines aller jusqu'à ce qu'on appelle maintenant un milk blues, voire une dépression post-sevrage. Tout cela sans doute favorisé par les changements hormonaux, mais pas que.
- Sur son site, La Leche League Great Britain écrit : « Il existe peu de recherches sur le sujet, mais nous savons que les hormones si importantes dans l'allaitement […] jouent un rôle important dans la façon dont nous nous sentons émotionnellement. À la fin de l'allaitement, les niveaux de prolactine et d'ocytocine diminueront, tout comme votre humeur et votre sentiment de bien-être. Cela peut durer quelques jours ou durer plus longtemps. […] Même si vous êtes totalement en paix avec le sevrage et savez que le moment est venu pour vous deux, des changements se produisent dans votre corps qui pourraient avoir un impact sur ce que vous ressentez. Cela a souvent été décrit comme similaire à ce que vous ressentez sur le plan hormonal dans le cadre de votre cycle menstruel, mais en plus intense et plus durable. D'autres peuvent aller plus loin et dire qu'elles se sentent vraiment tristes et déprimées pendant quelques semaines après le sevrage. Souvent, vos hormones se stabilisent en quelques semaines et vous et votre enfant vous adaptez à un nouveau rythme où l'allaitement ne fait plus partie de votre histoire actuelle. »

Sevrages naturels

- Les sentiments des mères en cas de sevrage naturel sont plus généralement un sentiment d'accomplissement et de fierté. Quand l'enfant se sèvre quand il est prêt à le faire, elles ont le sentiment qu'il s'agit d'un aboutissement et qu'il a vraiment tiré de l'expérience de l'allaitement tout ce dont il avait besoin.
- D'autre part, un sevrage naturel est le plus souvent très progressif, au point souvent qu'on a du mal à s'en rendre compte. Cela fait que les changements physiques chez la mère sont aussi progressifs, et qu'elle évite les changements plus radicaux associés à un sevrage brutal et planifié, qui peuvent augmenter les sentiments de regret ou de tristesse.
- On connaît néanmoins des sevrages naturels brutaux, où l'enfant décide un beau jour que téter, c'est fini (alors qu'il tétait encore plusieurs fois par jour la veille). Dans ce cas, la mère peut être prise de court, car elle n'était pas encore prête au sevrage. Et son corps aura besoin d'un certain temps pour se « réajuster », après parfois plusieurs années de lactation.
- Et de toute façon, le sentiment d'être allée « au bout » de l'allaitement avec son bambin n'empêche pas une certaine nostalgie, surtout si l'on sait que cet enfant sera le dernier.

Changements physiques

- En cas de sevrage brutal , la mère peut avoir mal aux seins, souffrir d'un engorgement, avoir les seins qui coulent. Il sera bon qu'elle tire son lait quelque temps, juste assez pour être confortable. Cela suffira généralement à lui faire passer le cap. En tout cas, il est complètement inutile de prendre des médicaments coupe-lait, pas toujours très efficaces en début de lactation, mais totalement inefficaces sur une lactation bien installée. Par contre, certaines ont expérimenté avec succès des infusions très concentrées de persil. Quand le sevrage est très progressif, ce genre de désagrément ne se produit généralement pas.
- Pour ce qui concerne la grosseur des seins, on retrouve généralement après le sevrage la taille d'avant la grossesse (par contre, l'aréole peut demeurer plus foncée qu'elle ne l'était auparavant). Mais si on a allaité longtemps, on s'est tellement habitué à ses seins allaitants qu'on peut les trouver tout riquiqui… Et même si les seins semblent réellement plus petits, plus mous, un peu « vides », ils reviennent généralement à la normale après quelques cycles. Cela dit, toutes les femmes qui ont des enfants voient leurs seins se modifier, qu'elles aient ou non allaité (et même celles qui n'ont jamais eu d'enfants, avec l'âge…).

Changements physiques

- Pour ce qui est du poids, il faut faire attention à ne pas manger autant après le sevrage que pendant l'allaitement, car les calories en plus, n'étant plus utilisées pour fabriquer du lait, risquent fort de se transformer en kilos supplémentaires ! C'est moins vrai en cas de sevrage très progressif, car dans ce cas, les changements ont pu se produire plus tôt, au moment de la diminution de fréquence des tétées.
- On peut continuer à avoir du lait (surtout si on cherche à en faire sortir) des semaines, des mois, voire des années après avoir arrêté d'allaiter.
- Enfin, l'arrêt de l'allaitement s'accompagne chez certaines du retour de pathologies mises en sommeil pendant la lactation.

Une nouvelle étape

- Quelles que soient la date et les modalités du sevrage, il engendre obligatoirement la nécessité de repenser la relation à l'enfant « sans la tétée ». C'est d'ailleurs ce qui fait peur à certaines : « mais comment je vais faire si je ne peux plus allaiter ? »
- La tétée, c'était du « tout en un » : nourriture, câlin, proximité physique, antalgique, etc. Quand les tétées s'arrêtent définitivement, il faut trouver des « remplacements » : une nourriture saine, adaptée et équilibrée ; des modes de soulagement de la douleur ; des câlins, beaucoup de câlins…

Une nouvelle étape

- Et des câlins sans tétée ne sont pas nécessairement des câlins sans le sein : les enfants sevrés gardent souvent une tendresse particulière pour les seins ! Et il n'y a là rien de malsain !
- Et quand l'allaitement s'est arrêté, il reste… le souvenir de l'allaitement. Chez la mère, avec « ces innombrables moments de complicité qui resteront à jamais imprégnés dans nos mémoires ». Et chez l'enfant, pour peu qu'il ait tété assez longtemps pour s'en souvenir.

Des témoignages

- Dans le n° 137 *d'Allaiter aujourd'hui*, octobre 2023
- Dans le prochain numéro (parution début juillet), des témoignages sur "materner quand l'allaitement n'est pas/plus possible"

Un témoignage

- Notre aventure lactée a duré 2 ans et 3 mois. Que du bonheur, pas d'embûches ni de difficultés.
  J'avais peur du sevrage, car peur de perdre ce lien magnifique, peur aussi de la chute d'hormones.
  Finalement, tout s'est fait tellement naturellement que nous nous en sommes à peine rendu compte ! Les tétées se sont espacées, puis un jour, nous avons décidé de faire la dernière tétée. Et voilà !
  Pas de sensation de manque, pas de blues, pas de regrets, pas les seins qui tirent, rien ! À mon grand étonnement !
  J'ai même retrouvé un peu de ma liberté que j'avais (sans frustration aucune) mise de côté pour être disponible à 100 % pour mon bébé et nos tétées.
  J'ai vécu ce sevrage très sereinement, elle était prête et moi aussi. Il était temps de passer à autre chose ensemble.