

Encore d'autres mythes

1. **Les femmes qui ont les mamelons plats ou invaginés ne peuvent pas allaiter.** C'est faux! Les bébés ne têtent pas le mamelon, ils têtent le sein. Bien qu'il soit peut-être plus facile pour un bébé de prendre le sein quand le mamelon est proéminent, il n'est pas indispensable que le mamelon ressorte. Une bonne mise en route de l'allaitement permettra généralement d'éviter tout problème. Quelle que soit la forme de leurs mamelons, toutes les femmes sont parfaitement capables d'allaiter. Avant, on suggérait souvent à la mère d'utiliser une téterelle pour aider l'enfant à prendre le sein. *Il ne faut pas utiliser ce gadget, surtout dans les premiers jours qui suivent la naissance!* Son utilisation entraîne souvent une diminution de la quantité de lait bue par le bébé et une inquiétante perte de poids. Et après, l'enfant a encore plus de mal à prendre correctement le mamelon (voir l'article n° 8, *Alimentation au doigt*). Si au départ l'enfant n'arrive pas à prendre correctement le sein, il y arrivera souvent plus tard. Les seins changent dans les quelques semaines qui suivent la naissance et à condition que la mère maintienne correctement sa production lactée, le bébé réussira la plupart du temps à bien prendre le sein, au plus tard à l'âge de 8 semaines. Obtenez de l'aide et le bébé pourra peut-être prendre le sein plus tôt. Voir le feuillet n° 26 *Quand le bébé refuse de prendre le sein*.

2. **Une femme qui devient enceinte doit arrêter d'allaiter.** C'est faux! Si la mère et l'enfant le désirent, l'allaitement peut continuer. Certaines femmes continuent d'allaiter le plus grand même après la naissance du nouveau bébé. Beaucoup de femmes décident d'arrêter l'allaitement quand elles deviennent enceintes parce que leurs mamelons deviennent sensibles ou pour d'autres raisons. Mais il n'y a aucune urgence à le faire, ni aucune nécessité médicale. Il y aurait même plutôt de bonnes raisons de continuer à allaiter. Il se peut que la production de lait diminue pendant la grossesse, mais si l'enfant mange déjà autre chose, ce n'est pas un problème. Toutefois certains bébés se désintéresseront du sein si la production est basse.

3. **Un bébé ayant la diarrhée ne devrait pas téter.** C'est faux! Le meilleur traitement en cas d'infection intestinale (gastro-entérite) est l'allaitement. D'autant plus que le bébé a rarement besoin d'autres liquides que le lait maternel. S'il y a un problème d'intolérance au lactose, on peut donner au bébé des gouttes de lactase juste avant ou juste après la tétée, mais c'est rarement nécessaire chez les enfants allaités. Se renseigner auprès d'une clinique d'allaitement. Dans tous les cas, l'intolérance au lactose provoquée par une gastro-entérite disparaît avec le temps. Les laits artificiels sans lactose ne sont pas préférables au lait maternel. Le lait maternel vaut mieux que tous les laits artificiels.

4. **Si un bébé reste au sein pendant deux heures c'est parce qu'il aime téter.** C'est faux! Les bébés aiment et doivent téter, mais combien de temps? La plupart des bébés qui restent au sein aussi longtemps ont probablement faim, même si en apparence ils grossissent correctement. *Être au sein* ne veut pas dire *boire au sein*. Mieux placer l'enfant au sein lui permet de mieux téter et donc de passer plus de temps à vraiment boire. Vous pouvez aussi aider l'enfant à boire plus, en comprimant le sein quand il n'avale plus de lui-même (voir l'article n° 15, *La Compression du sein*). Lorsqu'un bébé de moins de 5 à 6 semaines s'endort au sein, c'est souvent parce que le débit de lait est trop faible, et non pas nécessairement parce qu'il n'a plus faim. Voir les vidéos à la rubrique **Clips du Dr Jack Newman**.

5. **Les bébés doivent savoir boire au biberon. Il faut toujours introduire un biberon avant que le bébé refuse d'en prendre un.** C'est faux! Bien que beaucoup de mères décident d'introduire le biberon pour un certain nombre de raisons, il n'y a aucune obligation à ce que le bébé apprenne à l'utiliser. En effet, il n'y a pas d'avantage au fait que le bébé prenne le biberon. Étant donné que les femmes canadiennes sont censées avoir droit à 52 semaines de congé de maternité, le bébé peut commencer l'alimentation solide vers 6 mois, bien avant que la mère retourne travailler à l'extérieur. Le bébé peut aussi prendre les liquides ou les nourritures en purée à la cuillère. Autour de 6 mois, l'enfant peut commencer à boire à la tasse, et même s'il met plusieurs semaines à apprendre à boire correctement, il finira toujours par y arriver. Si la maman veut introduire le biberon, il vaut mieux qu'elle attende que son bébé ait bien appris à téter pendant 4 à 6 semaines, et qu'après elle ne l'utilise qu'occasionnellement. Il arrive cependant que des bébés qui ont bien pris le biberon à six semaines le refusent à 3 ou 4 mois, même s'ils ont pris le biberon régulièrement (bébés futés). Ne vous inquiétez pas et utilisez la cuillère et la tasse. Donner le biberon quand l'allaitement ne se passe pas bien n'est pas une bonne idée, et cela rend généralement l'allaitement encore plus difficile. Pour votre bien-être et celui de votre bébé, n'essayez pas de l'affamer pour l'obliger à se soumettre. Faites-vous aider.

6. **Si la mère subit une chirurgie, elle doit attendre une journée avant de reprendre l'allaitement.** C'est faux! La mère peut allaiter aussitôt après l'opération, dès qu'elle se sent d'attaque pour le faire. Ni la médication utilisée pendant l'opération, ni les analgésiques, ni les antibiotiques utilisés après l'opération n'obligent la mère à arrêter l'allaitement, sauf dans des circonstances exceptionnelles. Les hôpitaux éclairés adapteront les soins à apporter à la mère ou à l'enfant pour accommoder l'allaitement, de façon à ce qu'il puisse continuer. Beaucoup de règles tendant à limiter l'allaitement sont établies pour le confort du personnel médical et non au bénéfice des mères et des bébés.

7. **Il est trop difficile d'allaiter des jumeaux.** C'est faux! Il est plus facile d'allaiter des jumeaux que de leur donner le biberon, quand l'allaitement se passe bien. C'est pourquoi il est d'autant plus important de bien veiller à ce que l'allaitement démarre bien quand la mère a donné naissance à des jumeaux (voir l'article n° 1, *L'allaitement maternel : partir du bon pied* et n° 1a *L'importance du contact peau à peau*). Des femmes ont réussi à nourrir exclusivement au sein des triplés. Cela demande évidemment beaucoup de temps et de travail, mais de toute façon les naissances multiples demandent beaucoup de temps et de travail, quel que soit le mode d'alimentation choisi.

8. **Les femmes dont les seins n'ont pas grossi ou ont peu grossi pendant la grossesse ne produiront pas assez de lait.** C'est faux! Il y a très *peu* de femmes qui ne peuvent pas produire assez de lait (mais elles peuvent quand même allaiter tout en donnant des compléments au moyen d'un dispositif d'aide à l'allaitement). Certaines de ces femmes ont dit que leurs seins n'avaient pas grossi pendant la grossesse. Cependant la grande majorité des femmes dont les seins ne semblent pas avoir grossi pendant la grossesse, produisent largement assez de lait pour nourrir leur enfant.

9. **Une mère dont les seins ne semblent pas pleins a peu de lait.** C'est faux! Les seins n'ont pas besoin de sembler pleins pour produire bien assez de lait. Il est normal que les seins d'une femme qui allaite soient souples étant donné que son corps s'adapte à la demande du bébé. Ceci peut se produire soudainement et aussi tôt que 2 semaines après la naissance et même parfois plus tôt. Les seins ne sont jamais « vides », et ils produisent du lait pendant que le bébé tète. Est-ce que le bébé reçoit du lait au sein? C'est ce qui est important, et non la sensation d'avoir les seins pleins ou pas. Voir les vidéos à voir la rubrique **Clips du Dr Jack Newman.**

10. **Il est indécent d'allaiter en public.** C'est faux! C'est l'humiliation et le harcèlement que subissent les femmes qui allaitent qui sont indécentes. Les femmes qui essayent de donner ce qu'il y a de mieux à leur bébé ne devraient pas être forcées par les complexes et le manque de compréhension des autres à rester chez elles ou à allaiter dans les toilettes publiques. Les gens que cela gêne n'ont qu'à regarder ailleurs. Les enfants qui voient une femme allaiter ne subissent pas de choc psychologique. Au contraire, ils découvrent quelque chose d'important, de beau et de fascinant. Ils pourraient même apprendre que les seins ne servent pas uniquement à vendre de la bière. En voyant une autre mère allaiter son enfant en public, les femmes qui ont laissé leur bébé à la maison avec un biberon pourraient être encouragées à emmener leur bébé avec elles la prochaine fois.

11. **Il n'est pas normal d'allaiter un enfant jusqu'à trois ou quatre ans, cela lui fait du tort en créant une relation de trop grande dépendance entre la mère et l'enfant.** C'est faux! Depuis les débuts de l'humanité, la règle pour la plupart des cultures de civilisations humaines a été d'allaiter les enfants pendant deux à quatre ans. Cela ne fait qu'une centaine d'années qu'on perçoit l'allaitement comme étant une relation qu'on doit limiter. Les enfants allaités au cours de leur troisième année ne sont *pas* plus dépendants. Au contraire, ils ont tendance à faire preuve d'une plus grande confiance en eux, donc à être *plus* indépendants. C'est eux qui prennent la décision d'arrêter l'allaitement, encouragés avec douceur par leur mère, et cela leur donne confiance en eux.

12. **Si le bébé ne tète pas pendant quelques jours (semaines), il ne faut pas recommencer à allaiter car le lait de la mère a tourné dans son sein.** C'est faux! Le lait est aussi bon qu'avant. Ce n'est *pas* du lait en bouteille!

13. **Une mère ne devrait pas allaiter après un exercice physique.** C'est faux! Il n'y a absolument aucune raison qu'une mère ne puisse pas allaiter après un exercice physique. L'étude qui a prétendu vouloir montrer que les bébés qui venaient d'être allaités à la suite d'un exercice physique étaient agités a été mal menée et est en parfaite contradiction avec l'expérience quotidienne de millions de mères.

14. **Une mère qui allaite ne peut pas se faire faire de permanente ni se faire teindre les cheveux.** C'est faux! Je n'ai aucune idée d'où vient cette croyance.

15. **L'allaitement est blâmé pour tout.** C'est vrai! Si la mère est fatiguée, nerveuse, au bord des larmes, malade, si elle a des douleurs dans les genoux, si elle a des difficultés à dormir, si elle est prise de vertiges, si elle est anémique, si elle a de nouveau des crises d'arthrose, de migraines ou de tout autre problème chronique, si elle se plaint de perdre des cheveux, d'avoir des problèmes de vue, d'avoir des bourdonnements dans les oreilles ou des démangeaisons, la famille, les professionnels de la santé, les voisins, les amis et les chauffeurs de taxi vont mettre en cause l'allaitement. On va aussi accuser l'allaitement de provoquer des crises dans le couple, ou d'être responsable du mauvais comportement des autres enfants. C'est aussi à cause de l'allaitement si les taux d'intérêt augmentent et s'il y a une crise économique! Et dès que quelque chose ne va pas, tout le monde s'empresse de dire à la mère qu'il vaudrait mieux qu'elle arrête l'allaitement.

Questions? (416) 813-5757 (option 3) ou drjacknewman@sympatico.ca ou mon livre *Dr Jack Newman's Guide to Breastfeeding*

*Traduction de l'article n° 13, « Still More Breastfeeding Myths ». Janvier 2005
par Jack Newman, MD, FRCPC © 2005
Version française, avril 2005 par Stéphanie Dupras, IBCLC, RLC*

**Peut être copié et diffusé sans autre autorisation,
à condition qu'il ne soit utilisé dans aucun contexte où le Code international de commercialisation
des substituts du lait maternel de l'OMS est violé.**