

ALLAITER
Guide des gestes naturels

Collection Naissances
dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue
© Mama Éditions (2022)
Tous droits réservés pour tous pays
ISBN 978-2-84594-438-1
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

De la même autrice

Naître ici,
Guide de la naissance respectée en France
Mama Éditions, 2021

Trente-trois jours de pluie
Librinova, 2020

Julie TOUTIN

ALLAITER
Guide des gestes naturels

Préface du Dr Michel Odent
Illustrations de Moineau Jolie

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Les points de vue exprimés dans ce livre n'engagent que leurs auteurs.
Toute utilisation des informations contenues
dans ce livre relève de la responsabilité du lecteur.

MAMA ÉDITIONS

PRÉFACE



Des gestes peuvent-ils rester naturels s'ils sont guidés ?

Dès le sous-titre, le livre de Julie Toutin nous rappelle que nous sommes à l'ère des points d'interrogation. Aujourd'hui, n'importe quel sujet peut être abordé en soulignant que nous sommes dans des situations sans précédents. Dans un tel contexte, la priorité est de formuler des questions appropriées. C'est ce que fait élégamment Julie en immiscant son expérience subjective de jeune mère dans le contexte scientifique du XXI^e siècle.

Il est aujourd'hui facile de décrire la continuité physiologique entre accouchement et allaitement, et même de présenter l'accouchement comme la préparation à l'allaitement. Par exemple, on sait que les endorphines, qui protègent contre la douleur de l'accouchement, induisent la libération de prolactine, hormone impliquée dans la sécrétion du lait, et que le système de l'ocytocine joue un rôle essentiel à la fois dans le réflexe d'éjection du fœtus et dans le réflexe d'éjection du lait.

Que de questions à une phase de l'histoire de notre espèce où la connaissance des besoins de base d'une femme qui accouche n'a pas survécu à un profond conditionnement culturel ! Que de questions nouvelles depuis que les hormones naturelles sont devenues inutiles, à

l'échelle mondiale, pour mettre au monde bébés et placentas, c'est-à-dire depuis que l'on dispose d'assistance pharmacologique efficace et peu coûteuse, ainsi que de techniques faciles et fiables de césariennes! Que de questions concernant l'avenir de l'allaitement maternel depuis que la plupart des femmes n'accouchent plus, mais sont délivrées par l'institution médicale! Que de questions difficiles lorsqu'il s'agit de l'être humain, mammifère éminemment adaptable dont certaines fonctions physiologiques peuvent être puissamment influencées par le conditionnement culturel! Occasionnellement, des femmes ont allaité des bébés adoptés alors que d'autres ont eu des difficultés irrémédiables après avoir accouché facilement.

Il faut aller au-delà des anecdotes lorsque l'avenir de l'espèce est la principale préoccupation.

L'un des mérites de Julie est de ne pas ignorer l'apport de disciplines scientifiques à évolution rapide qui pourront aider, dans un avenir proche, à s'intéresser davantage à des sujets d'étude dont l'importance a été jusqu'à présent sous-estimée. Par exemple, l'évocation des travaux en cours sur «HAMLET» est une façon de poser de façon nouvelle des questions sur l'allaitement et la genèse de la bonne santé. HAMLET (*Human Alpha-lactalbumin Made Lethal to Tumor cells*) est, comme son nom l'indique, une puissante substance anticancéreuse. Cette substance résulte de la combinaison de la plus fréquente des protéines du lait (alpha-lactalbumine) avec l'acide oléique.

Nous devons remercier Julie pour son attrayant va-et-vient entre expérience subjective et avancées scientifiques.

La lecture de ce livre est quasi obligatoire pour les femmes et les hommes qui s'intéressent à l'évolution du mammifère humain.

Dr Michel Odent

Ancien chef de service, gynécologue obstétricien

PRÉAMBULE



Quoi de plus simple, de plus naturel, que de mettre au sein un nouveau-né? Pas besoin de se préparer, pense-t-on souvent, cela se fera tout seul.

En effet, c'est bien ce qui se produit généralement. Pourtant, la pratique montre que ce geste, d'une simplicité limpide dans d'autres cultures, ne l'est pas toujours dans la nôtre. Car, en ce domaine, nous sommes collectivement dépourvus d'expérience. Après des décennies de lait en poudre et de biberons, il nous manque d'avoir vu des bébés au sein, il nous manque un savoir-faire qui, pour d'autres peuples, est acquis par les petites filles sans même qu'elles s'en rendent compte.

Si vous souhaitez allaiter sans l'avoir vu faire, renseignez-vous, lisez des livres, mais surtout, faites en sorte de côtoyer des mères qui sont à l'aise dans ce rôle, afin de s'imprégner de leur gestuelle. Être pleinement en confiance le moment venu sera doublement précieux, car le bébé perçoit cette assurance dans les gestes de ceux qui le manipulent, et elle le sécurise.

S'il n'y a pas eu de mères allaitantes dans votre enfance, s'il n'y en a pas dans votre entourage actuel, pensez éventuellement à contacter des associations comme La Leche League et, sans attendre la naissance, à vous rendre à

quelques-unes de leurs réunions – surtout si vous avez vous-même été nourrie au biberon.

À propos de biberon...

On n'enseigne pas assez à ceux qui travaillent dans les maternités que le corps a la capacité de se régénérer, que les femmes savent allaiter, que les bébés savent téter. On ne leur apprend pas suffisamment à se préoccuper des émotions. Ces professionnels sont focalisés sur les chiffres et la technologie — au point de croire qu'il vaut mieux placer un nouveau-né dans une boîte en plastique nommée « couveuse », plutôt que de le mettre en peau à peau contre le corps de sa mère.

Surprenante réalité : de nombreux obstétriciens et sages-femmes n'ont jamais eu l'occasion d'assister à une naissance « physiologique » (c'est-à-dire une naissance qui se déroule comme bon lui semble, à son rythme et sans interférences). Paradoxalement, ceux qui œuvrent dans les maternités sont, en dépit de leurs bonnes intentions, mal équipés pour nous aider à retrouver le chemin de nature.

Mis à part de rares consultants, le personnel des maternités, largement instruit par les fabricants de produits destinés aux nourrissons, manque cruellement d'expertise dans le domaine de l'accouchement et de l'allaitement naturels. Comme le montrent certains des témoignages réunis en deuxième partie de cet ouvrage, les mères y sont parfois si mal conseillées que le processus se transforme en parcours de combattante.

On est surpris de voir, dans ces récits, les pressions mises en œuvre, aujourd'hui encore, pour que la mère donne à son bébé un biberon « de complément », en dépit de la règle

cardinale : toute substitution au lait maternel en diminue la production. En effet, s'il reste du précieux liquide dans les seins à la fin d'une tétée, le corps reçoit le message d'en fabriquer moins. Inversement, si les seins sont complètement vidés, le message est d'en produire davantage.

Sauf problème spécifique, la pratique anxieuse de peser les bébés doit être reléguée dans le passé elle aussi. Qu'importent les courbes moyennes de gain de poids ? Ce qui compte, c'est que la mère et l'enfant se portent bien, qu'ils se découvrent avec bonheur et mettent en place une relation de qualité, cruciale pour l'avenir de l'un comme de l'autre, et pour nous tous.

À l'heure où les femmes commencent à retrouver la force qu'elles avaient oubliée au cours de millénaires de patriarcat, à l'heure où notre société découvre les limites de la technologie, nous commençons à percevoir qu'en matière de naissance et d'allaitement, il s'agit surtout d'apprendre à ne plus interférer avec les processus naturels. La nature met en place toute une batterie d'hormones spécifiques pour chacun des moments que vivent les femmes, depuis la conception jusqu'au sevrage de leurs petits. Tout est prévu dans le moindre détail – jusqu'à donner aux mères allaitantes un sommeil plus profond et plus reposant que le sommeil ordinaire.

L'allaitement est la continuation spontanée de l'accouchement. Plus l'enfantement est simple et naturel (comme il l'est en général dans les maisons de naissance ou à domicile), plus la mise au sein se fait instinctivement et se poursuit sans heurts.

Le grand mérite d'un livre comme celui-ci est de nous faire redécouvrir ces vérités qui nous aident à mettre toutes

ALLAITER

les chances de notre côté, tout en plaçant les sentiments au cœur de l'aventure, féminine par excellence, que sont la mise au monde et l'accueil d'un nouveau-né.

Michka

Autrice et éditrice

INTRODUCTION



Il ouvre les yeux sur le monde. Son regard s'accroche au mien, ses petites mains pétrissent mon sein. Je me sens comme dans une bulle alors que sa bouche s'active à recueillir la chaleur de mon lait. L'amour qui m'inonde en cet instant est au-delà de ce que j'aurais pu imaginer.

Mon parcours n'a pas été de tout repos, mais je me souviens avant tout du bonheur. Des instants volés, des câlins, des petits mots murmurés au creux de leurs oreilles, de ma fascination à les regarder, à les apprendre par cœur. Je me souviens de la satisfaction que j'ai pu avoir de moi-même, de la confiance que j'ai pu éprouver en ma puissance de femme, surtout après des naissances difficiles, comme si mon corps me prouvait qu'il était d'une force indiscutable, que peu importe ce qu'il avait vécu, il était là, au rendez-vous.

Je savais que je voulais allaiter mon premier enfant. C'était une certitude bien ancrée et cela bien qu'il ne s'agisse pas d'un acte transmis par les mères de ma famille. Avant même de devenir doula, j'étais fascinée par l'allaitement maternel, cette force qu'a le corps de produire exactement ce qu'il faut pour un bébé durant des années, avec une adaptation continuelle. J'ai rejoint l'association de bénévoles « L'Allaitement Tout Un Art » pour devenir

« marraine d'allaitement¹ ». Elle œuvre chaque jour à former des lact'aïdantes et permettre aux mères d'avoir des conseils de personnes formées et bienveillantes.

Ma fille a eu une naissance compliquée. Une césarienne pour stagnation de travail. J'ai eu la chance d'être respectée dans tous mes projets, même si je pense que cette intervention aurait pu être évitée. J'ai pu retrouver ma fille juste après sa naissance, créer du lien avec elle, l'allaiter tout de suite sans aucun problème, bien qu'elle soit née pleine d'anesthésique et toute fatiguée. L'allaitement m'a même permis de récupérer plus rapidement. J'ai découvert par la suite le REF (Réflexe d'éjection fort)², les grèves de tétée, j'ai eu de l'eczéma sur les seins, douloureux, irrités en permanence, pendant plus de six mois, mais je n'ai pas cessé d'allaiter ma fille. Elle a tété longtemps, même pendant mes grossesses suivantes. Elle a connu le co-allaitement, le partage et l'amour. J'ai adoré l'allaiter, j'ai adoré nos moments de connexion, la facilité avec laquelle je pouvais voyager en ayant toujours en moi de quoi prendre soin d'elle. Pour mon fils, l'allaitement était si fluide, si naturel que tout a été absolument parfait. Il partageait le lait avec sa sœur, et voir leurs petites mains nouées contre moi était un réel cadeau pour la mère que je suis. J'étais informée, je l'avais déjà vécu, j'étais capable et je ne doutais pas de cette capacité.

Aujourd'hui, dans ma pratique de doula, j'ai à cœur d'accompagner tous les chemins d'allaitement, quelles que soient leur durée, leur histoire. Les femmes ont tou-

jours eu besoin des femmes. Elles ont eu besoin de se rassembler, de se recentrer. Pourtant, elles se jugent elles-mêmes, et se méprisent parfois. Elles subissent des dépressions et des pressions. J'aimerais que le monde soit un immense cercle de femmes. Où lorsque l'on croise l'une d'elles, elle passe du statut d'étrangère à celui de sœur. C'est encore le cas dans de nombreuses cultures, que nous pensons à tort arriérées, alors qu'elles fonctionnent exactement comme toute société devrait le faire : loin de la technologie, en osmose avec la Terre et la nature, en communauté. Les femmes ont un rôle de transmission, et souvent, sont heureuses de bénéficier des témoignages et du soutien d'autres femmes. Le fondement même de l'être humain est de se regrouper pour se porter, s'encourager, se recentrer. Lors de l'allaitement, c'est sensiblement la même chose. Si allaiter son bébé est naturel et instinctif, l'implication sociétale rend cela souvent difficile. Les douleurs, les pics de croissance, la reprise du travail, sont autant d'obstacles qui peuvent signer la fin d'un allaitement. Malheureusement, la majorité de ces arrêts ne sont pas provoqués par une envie réelle, mais par des accompagnements défailants ou les images négatives que la société renvoie des mères allaitantes. Si l'allaitement était une pratique bien ancrée dans nos sociétés occidentales, que les femmes vivaient au contact de femmes qui allaitent, s'il n'y avait pas cette hypersexualisation du sein, s'il n'y avait pas autant de lobbying de l'industrie laitière, si la durée du congé maternité était allongée et que l'allaitement après six mois était encouragé, il y a fort à parier que les femmes ne vivraient pas autant d'échecs dans leur allaitement.

1. Lire « Mon parcours », page 169.

2. Pour les termes spécifiques, voir les fiches techniques page 313.

ALLAITER

Le but de ce livre est de remettre l'allaitement à sa juste place, d'encourager et de soutenir les femmes. Chères mamas, vous êtes des guerrières.

À travers le recueil de témoignages en fin d'ouvrage, j'ai souhaité illustrer mes propos par des récits de parcours de femmes : intenses et parfois compliqués, avec l'envie de donner le meilleur à leurs bébés, malgré les injonctions négatives et les difficultés.

J'ai créé une formation destinée aux professionnels de la périnatalité pour accompagner l'allaitement et toutes ses problématiques en toute bienveillance et surtout en respectant la volonté des femmes. Et leur volonté seule.

L'allaitement est une merveille d'enchantement et chaque femme est capable de nourrir son petit tant qu'elle a conscience de cette prédisposition naturelle.



PARTIE I

L'allaitement comme acte naturel



Allaiter en confiance



Se faire confiance est l'atout numéro un pour un allaitement réussi. Toutes les femmes sont capables d'allaiter, il est temps de mettre au premier plan cette force qu'elles ont en elles. L'important est de créer un climat sécurisant, que ce soit par la prévention, l'information et/ou le soutien. J'accompagne de nombreuses femmes depuis des années, dans leurs histoires de naissance ou d'allaitement. Chaque femme a son ressenti, sa volonté, ses besoins et ses limites. J'écoute leurs récits, leurs doutes, leurs peurs parfois, des heures durant. Certaines accouchent naturellement, d'autres médicalement, certaines ont allaité, d'autres non. Mais elles sont toutes si semblables dans leur volonté de faire le mieux pour leurs enfants! Elles sont toutes humbles dans la délicate tâche qui leur incombe d'être mère.

J'ai un souhait pour toutes les mères, c'est de remettre à flot le mot sororité, l'amour inconditionnel de femmes