

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