



Informations pour les mamans qui allaitent

Le sevrage de votre bébé allaité

L'Organisation mondiale de la santé et l'Académie américaine de pédiatrie recommandent l'allaitement exclusif pendant six mois. Après cette période, vous pouvez commencer à ajouter des aliments solides et continuer à allaiter ; le lait maternel doit être l'aliment principal pendant la première année de vie. Continuez jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus, selon vos souhaits et ceux de votre bébé.

Le sevrage peut être facile ou difficile. Assurez-vous d'abord que c'est ce que vous voulez. Lorsque l'expérience a été si chaleureuse, il est parfois difficile d'y renoncer et de passer à l'étape suivante. Réfléchissez bien, et si vous êtes sûre de vous, vous enverrez des messages clairs à votre bébé.

Le sevrage au rythme de la mère

Le sevrage au rythme de la mère signifie que c'est vous qui décidez du moment opportun. Supprimez une séance d'allaitement (ou de pompage) par semaine et remplacez-la par un lait maternisé ou des aliments solides. Si vous allaitez 8 fois par jour, le sevrage complet prendra 8 semaines.

Il s'agit d'une méthode lente et douce qui permet à votre bébé de passer à un autre mode d'alimentation et à vous de réduire votre production de lait.

Certaines mamans préfèrent conserver une seule tétée pendant une période plus longue, par exemple la tétée du soir.

Vous pouvez accélérer ce calendrier si nécessaire en abandonnant une tétée tous les 2 ou 3 jours. Si vos seins sont engorgés, appliquez de la glace sur vos seins pour soulager l'inconfort.

N'oubliez pas de prendre votre bébé dans vos bras pour faciliter la transition.

Le sevrage au rythme du nourrisson

Les tout-petits se désintéressent de l'alimentation et se sèvrent d'eux-mêmes.

Cela peut commencer lorsqu'ils augmentent leur consommation d'aliments solides et qu'ils deviennent des explorateurs du monde.

Le sevrage au rythme du nourrisson est un processus progressif qui s'étale sur plusieurs mois. Suivez son rythme !

Un rappel pratique pour ce type de sevrage est le suivant : Ne proposez pas, ne refusez pas.

Reporter le sevrage si :

Le bébé ou la mère est malade ou hospitalisé(e).

La famille est en voyage, pendant les périodes de vacances ou d'autres périodes de stress inhabituel.

Le bébé fait ses dents. La mère souffre d'une mastite.

Le bébé est en pleine poussée de croissance.

Vous pouvez éprouver un sentiment de tristesse et de perte pendant le sevrage. Cela est dû en partie au changement dans la relation avec votre bébé, et en partie aux changements hormonaux liés à l'allaitement. Observez vos seins pour repérer les bosses et les « points sensibles ». Massez-les doucement pendant les tétées jusqu'à ce qu'ils disparaissent. Vous pouvez tirer votre lait à la main ou utiliser un tire-lait à chaque fois que vous avez une lourdeur à ce niveau, juste pour soulager la sensation de plénitude. Si vous avez de la fièvre, une zone décolorée ou sensible, ou une grosseur qui ne disparaît pas, contactez votre médecin. La sauge et la menthe poivrée peuvent aider à réduire les réserves. Vous pouvez également appliquer de la glace ou des feuilles de chou sur vos seins plusieurs fois par jour.