

Echangeons nos expériences



Pour réaliser l’affiche de la Semaine Mondiale de l’Allaitement Maternel 2013, une bonne dizaine de jeunes mamans accompagnées de leur enfant se sont retrouvées pendant 2 heures devant l’objectif du photographe engagé par le SPF de la Santé publique. Ce fut un moment convivial extraordinaire. Les jeunes mamans n’ont eu aucune peine à illustrer le slogan de cette année « Allaitement maternel : échangeons nos expériences » : après quelques minutes seulement, elles se racontèrent et partagèrent leurs expériences.

Certaines ont accepté de témoigner publiquement.

Toutes sont convaincues des bienfaits de l’allaitement maternel. Si elles ne cachent pas qu’allaiter n’est pas toujours facile, elles sont unanimes pour vanter la qualité du lien affectif qu’elles ont développé avec leur bébé.





Dorothee, maman de Manon

Notre histoire a commencé il y a 3 ans et demi avec la naissance de ma petite Manon.

Enfin peut-être même avant, ayant moi-même été allaitée pendant 11 mois.

C'était loin d'être une évidence pour moi, je savais juste que j'allais essayer, mais ne savais pas si ça serait une fois, une journée, une semaine, un mois ... et ça fait 3 ans et demi que dure... pour notre plus grand bonheur à toutes les deux.

L'évidence été beaucoup plus grande pour sa grand-mère, qui a été mon plus grand soutien.

Je n'ai rencontré aucune difficulté, si ce n'est quelques crevasses la première semaine.

Et malgré une avance sur le terme de 4 semaines, elle a tout de suite très bien tété.

Nous pratiquons un allaitement à la demande et jusqu'à aujourd'hui elle n'a jamais voulu du lait autre que le mien.

Si j'avais deux conseils à donner :

Avoir confiance en soi et en son bébé, et savoir s'entourer des bonnes personnes, des bons conseils. Mais aussi garder en tête que comme pour la grossesse, chaque allaitement a son histoire, sa durée, ses difficultés et qu'il ne faut pas s'arrêter à des « normalement... ». (Je n'ai jamais senti de montée de lait, ni senti mes seins se remplir, encore moins se vider... comme on nous le dit à la maternité).

Aujourd'hui je ne regrette en rien mon choix, Manon est en excellente santé, très éveillée, à confiance en elle, et notre relation est très fusionnelle.

Et nous optons pour un sevrage naturel qui, je pense, n'est pas encore pour demain.



Rachel,

maman d' Elisa (5 ans) et de Nina Bella (bientôt 1 an)

J'ai vécu deux allaitements totalement différents.

Tout d'abord sur le plan physique, ensuite sur le plan psychologique.

J'ai malheureusement vécu une première grossesse difficile où j'ai pris conscience très tôt de ma responsabilité de mère. La santé d'Elisa étant compromise, il était devenu encore plus primordial pour moi de donner le meilleur de moi-même pour assurer le bien-être de mon bébé.

C'est une sage-femme qui m'a aidé à mener mon allaitement le plus loin possible... Elle m'a prévenu à la maternité que ce n'était pas si facile ou naturel que ça, que je connaîtrais peut-être des difficultés mais qu'il y avait toujours moyen de trouver des solutions en étant encadrée par les bonnes personnes.

En deux mois, c'était bien parti... aucune raison d'arrêter... à part le jugement des autres.

Personne ne pensait que j'allaiterais plus de 6 mois. Je n'ai reçu aucun soutien pour prolonger mon allaitement au-delà... tout était prétexte à m'inviter à arrêter : «tu verras quand elle aura des dents», «après 6 mois ça sert à rien», «c'est malsain d'allaiter un grand bébé»,... J'ai tenu bon jusqu'à ses 12 mois, mais j'ai beaucoup souffert de m'être sentie forcée... Je n'étais pas assez sûre de moi.

Lorsque j'ai attendu la seconde, ce fut complètement différent!

Psychologiquement, j'étais invulnérable! Jamais personne ne me ferait arrêter d'allaiter!

Physiquement, par contre, j'en ai bavé... et oui, Nina Bella n'était pas la première, ni la seconde d'ailleurs... mais la 4ième d'une famille recomposée... Epuisement, mastite, candidose,... c'était mon corps cette fois qui m'empêchait d'allaiter.

Mais dans ma tête, j'étais tellement déterminée, que j'ai su demander de l'aide, faire appel à des consultantes merveilleuses qui m'ont plus que soutenu. Elles m'ont porté... Mon mari, quant à lui, s'est assuré que je prenne soin de moi...ce qui fut déterminant également!

Aujourd'hui, les problèmes sont derrière moi ; j'avais prévu d'allaiter Nina Bella 18 mois, peut-être 2 ans... Mais quand j'entends tous ces témoignages d'amour...de pur bonheur..., je me dis qu'on verra bien... Après tout, pourquoi se fixer une limite qui s'imposera toute seule à nous lorsque le moment sera venu?



Stephanie, maman de Nathanael

Avec Nathanael, la magnifique aventure qu'est l'allaitement a commencé il y a 11 mois. Les débuts furent un peu stressant car, avec une césarienne qui s'est terminée sous anesthésie générale, j'ai dû attendre 8h avant la première mise au sein. Heureusement, l'équipe médicale a été géniale et tout a été mis en œuvre pour nuire le moins possible à l'allaitement (comme les compléments donnés à la seringue et non au biberon en attendant la première mise au sein).

Dès la première mise au sein, je peux dire que c'est un allaitement serein qui a commencé contrairement à mon premier allaitement.

Pour mon premier, je n'avais aucune info, chaque pic de croissance était très difficile à gérer car je croyais que je n'avais plus de lait, mon entourage me faisait croire que je n'en avais plus, on me mettait la pression pour donner du lait en poudre et je m'isolais avec mon bébé au sein en pleurant, en me disant qu'on profitait de nos dernières tétées. Heureusement, le lendemain, le pic était fini...

Pour Nathanael, mon petit deuxième, j'ai fait le plein d'info. Je ne crains donc plus rien, ni panne de lait, ni pic de croissance, ni reprise du travail. Nous nous faisons confiance et vivons ces moments magiques pour encore un bon moment...



Geneviève, maman de Soline

Mon parcours : j'ai allaité mon aînée avec une reprise du travail à temps plein à ses 3 mois jusqu'à ce qu'elle se sèvre d'elle-même vers 1 an, ce qui correspondait aussi à mon objectif. J'ai eu la chance de n'avoir aucun problème après avoir pris confiance en moi grâce à un bon entourage, et heureusement, car le début de l'allaitement de ma deuxième fille de 6 mois a été moins simple.

Elle pinçait systématiquement et les douleurs ont persisté une fois le problème réglé (après 10 jours), nous n'avons diagnostiqué un muguet que 3 semaines plus tard ! Si ça avait été mon premier allaitement, j'aurais probablement abandonné.

A présent, c'est bien parti et je ne me suis pas vraiment donné de limite cette fois. C'est pour moi la solution des paresseuses, tellement ça évite des préparations et ça permet de calmer rapidement bébé. Mais surtout, c'est un contact unique avec son enfant qui ne sert pas uniquement à nourrir mais aussi beaucoup à cajoler, calmer, rassurer, etc.



Marie,

maman d'Augustin (3 ans) et d'Adélaïde (6 mois ½)

Allaiter mon bébé un peu, c'était une évidence. L'allaiter longtemps, ça l'était moins. Rien n'était prémédité, et pourtant ...

« J'allaiterai 3 mois » avais-je dit. « J'allaiterai 6 mois » avais-je enchaîné... Ainsi l'aventure a-t-elle continué 21 mois.

A 4 mois, mon fils a été hospitalisé 2 jours pour bronchiolite. Rien de terrible, mais il est resté en mode « pause » pendant ces 2 jours. Evidemment, personne ne m'a conseillée de tirer mon lait pour entretenir ma lactation, pas même l'équipe pédiatrique de l'hôpital. Résultat des courses : une panne quasi sèche, un bébé affamé, une maman perdue et déterminée. Faut-il avoir du caractère pour allaiter !

Après des jours de galère, j'ai épluché le site de la « Leche League » et j'ai trouvé du soutien en échangeant quelques e-mails avec une conseillère en lactation. Elle n'a rien fait de plus – ni de moins ! – que de me rassurer, me soutenir, m'écouter et après quelques biberons de lait artificiel, l'allaitement et moi sommes repartis pour un tour.

Pourquoi allaiter si longtemps ? Pour le plaisir de l'intensité affective, du lien maternel avec l'enfant ? Certes, mais ce n'était pas ma motivation première. C'est que ce lait-là, ce lait de Maman, est parfaitement conçu pour mon tout-petit, même grandissant !

Mon fils a presque 3 ans aujourd'hui et il a une petite sœur de 6 mois ½ qui tire - non sans plaisir - tous les bénéfices de cette belle expérience...ainsi que tous les bébés de mon entourage dont la maman allaite !



Laurence,

maman de Laura et Léa, respectivement 4 ans et 7 ans

J'ai allaité mes deux filles. Chacun de mes allaitements signifie quelque chose de fabuleux. Cela nous a permis de créer une relation unique et fusionnelle qui m'a lié physiquement et affectivement à mes deux filles. Ayant été allaité moi-même pendant 11 mois à une époque où le biberon était roi, j'ai baigné dans une histoire familiale où allaiter son bébé signifiait quelque chose d'important, une sorte de cadeau fait à son enfant. De plus, travaillant par la suite au Ministère de la Santé publique et sensibilisée rapidement par mes fonctions aux rôles de l'allaitement maternel en matière de santé de la mère et de l'enfant, allaiter mes enfants était devenu une évidence.

Cela ne veut pas dire que le moment venu, j'ai eu facile : la mise au sein de ma petite Léa a été douloureuse et je n'ai pas été aidée comme je l'aurais voulu ni suffisamment soutenue. Cependant, contre vents et marrées, j'ai persisté dans mon choix et surmonté les difficultés pour allaiter ma fille avec un plaisir et un amour mutuel prolongé.

Pour Laura, deuxième dans la fratrie, plus de bobos, plus d'incertitudes, je n'étais plus une « première », je savais comment me débrouiller. Et notre allaitement s'est très bien passé avec énormément de tendresse et de reconnaissance mutuelle.

Encore aujourd'hui, il arrive à Laura de tâter mes seins en me demandant de l'allaiter encore. C'est sûr que je suis nostalgique aussi, mais nous avons tourné la page de cette histoire-là pour laisser la place à d'autres tout aussi passionnantes.