

Les avantages d'un coussin spécifiquement conçu pour l'allaitement

Dr Guido Moro

Pédiatre - Néonatalogiste

Il existe d'excellentes raisons pour choisir l'allaitement naturel, en particulier des avantages liés à la santé. Les enfants nourris au lait maternel sont moins sujets aux infections respiratoires, gastro-intestinales, otites, allergies, diabète juvénile, maladies métaboliques et certains cancers. Des incidences positives existent aussi pour les mamans qui allaitent, avec une réduction des risques de cancer du sein ou du col de l'utérus, et d'ostéoporose, sans parler des avantages psychologiques et économiques.

Le succès de l'allaitement est fortement lié à la position adéquate de l'enfant. Il n'existe pas UNE position idéale pour allaiter, et chaque femme adoptera la position qui lui semblera la plus commode et la plus confortable pour elle et pour son enfant, en fonction du moment. Les positions les plus courantes sont la « position assise » (position classique, l'enfant dans les bras de la maman), la « position allongée » (la maman allongée sur le côté, le petit appuyé lui aussi sur le côté), et la position en « joueur de rugby » (la mère maintient le corps de l'enfant sous son aisselle avec un bras et soutient la tête avec l'autre bras, comme un ballon de rugby).

Un coussin spécialement conçu pour l'allaitement rend ces positions plus confortables pour la maman et son enfant en toutes circonstances et en tous lieux. Un coussin pour l'allaitement bien conçu doit apporter un bon support tant à la maman qu'au bébé. En effet, sans coussin, les muscles du bras de la mère se fatiguent et l'enfant glisse peu à peu vers le bas. De ce fait, l'enfant ne peut pas téter correctement et la maman peut ressentir des douleurs au sein (mamelon douloureux). Le marché offre une grande variété de coussins et bien souvent la maman se trouve désorientée et incertaine face à ce vaste choix. Il est important de bien choisir son coussin car la réussite de l'allaitement en dépend.

Un coussin d'allaitement efficace doit pouvoir résoudre les nombreux problèmes que les mamans rencontrent pendant l'allaitement. Il doit être en mesure de :

- détendre la tension du dos, du cou et des épaules de la maman qui allaite
- avoir une forme arrondie permettant d'alléger la pression sur l'abdomen de la femme
- fournir un appui sûr au nouveau-né qui tète

- avoir une consistance ni trop souple (sinon le bébé pourrait s'enfoncer dans le coussin, et manquer d'oxygène), ni trop dure (peu confortable, peu accueillante et moins sûre)
- être fabriqué en matériau respirant, afin d'éviter une transpiration excessive (les mécanismes de thermorégulation du nouveau-né sont encore immatures et un réchauffement excessif pourrait être dangereux)
- être fabriqué en matériau antiallergique et recouvert de tissus naturels (et non synthétiques) pour ne pas irriter la peau délicate des nouveau-nés.

Le choix d'un coussin d'allaitement est fondamental pour allaiter l'enfant correctement, en évitant ainsi les douleurs et les crevasses. En effet, la forte succion de l'enfant, surtout au début de l'allaitement, détend le mamelon et le tissu aréolaire en provoquant un état d'engourdissement physiologique. Lorsque la position de l'enfant n'est pas adaptée, la succion transforme l'engourdissement en véritable douleur au mamelon ou au sein et peut provoquer des crevasses fastidieuses et difficiles à guérir.

Par conséquent, toutes les mamans doivent savoir qu'un coussin spécialement conçu pour l'allaitement est une aide précieuse, qui peut faire la différence dans certaines situations. Par exemple, les nouveau-nés au faible tonus musculaire et les prématurés ont tendance à mieux s'alimenter avec un support stable ; les mamans qui souffrent d'une certaine forme de handicap peuvent avoir besoin d'un support supplémentaire afin de pouvoir allaiter confortablement ; les mamans de jumeaux pourront allaiter deux enfants en même temps grâce à un coussin approprié.

Nous rappelons également que certains modèles de coussins récents **peuvent aussi avoir plusieurs utilisations, même après la période néonatale**. Ils peuvent servir de support au nourrisson immédiatement après la tétée pour relever sa tête en réduisant les régurgitations (après la naissance, presque tous les nouveau-nés souffrent de reflux gastro-oesophagiens accompagnés de renvois). Ils peuvent aussi servir de support au nourrisson lorsqu'il commence à se tenir en position assise ou à marcher à quatre pattes, en favorisant le développement musculaire de la partie supérieure du corps, sans oublier l'aide qu'ils apportent à la maman, pendant la grossesse, en lui permettant d'adopter des positions favorisant la circulation et la décontraction, et après l'accouchement, en lui fournissant un support pour décontracter ses muscles du dos et du cou, toujours très tendus juste après l'accouchement.

Par conséquent, il convient de rappeler qu'un coussin spécialement conçu pour l'allaitement est important pour la santé de la maman et de l'enfant, avant, pendant et après l'allaitement et que la maman doit véritablement être guidée dans le choix de son coussin d'allaitement.

Nous remercions le Dr G. Moro, Directeur des Unités Opérationnelles de Néonatalogie et de Thérapie Intensive Néonatale, pour ses avis, et recommandations sur l'allaitement.

Bibliographie

Maire Messenger : Ritorno al seno. Longanesi, Milan, 1983

Ruth A. Lawrence : Breastfeeding: A guide for the medical profession. Mosby, St. Louis, 1994

La Leche League International : The womanly art of breastfeeding. Schaumburg, Illinois, 1997

La Leche League International : Allattamento al seno: Il libro delle risposte. Schaumburg, Illinois, 2004