

## ► Je ne souhaite plus donner le sein à mon enfant la nuit. Puis-je lui apprendre à se redormir seul ?

Les bébés de moins de six mois ont souvent besoin de téter la nuit : répondre à leur demande sans restriction favorise l'allaitement. Si votre bébé a plus de six mois, il pourra peut-être ne plus téter entre minuit et 6 heures, soit spontanément, soit avec votre aide. Il faut souvent compter une année ou plus pour qu'un enfant dorme régulièrement 10 heures sans vous réveiller. Dans tous les cas, laisser pleurer un bébé n'apporte jamais satisfaction, ni aux parents, ni à l'enfant.

### Règles de sécurité concernant l'endroit où dort le bébé

(y compris de façon occasionnelle)

- Matelas ferme aux dimensions du lit ou posé sur le sol (si besoin utilisation d'une barrière parfaitement adaptée au lit pour éviter les chutes).
- Si le bébé dort dans votre lit, préférez les draps et couvertures à la couette ; la tête du bébé doit toujours rester dégagée.
- Chauffage de la pièce à 18°C maximum en hiver.
- Bébé couché sur le dos.
- Allaitement maternel avec tétées à la demande.
- Bébé dans la chambre des parents jusqu'à un an au moins (diminution du risque de Mort Subite du Nourrisson\*).

\* Blair B.S, BMJ, 319 (1999) : 1457-1462

### Dans certains cas, le bébé ne devrait pas partager le lit d'une autre personne

- Quand celle-ci consomme du tabac, de l'alcool, des somnifères, du cannabis ou autre.
- Quand sa vigilance est diminuée (maladie, ...).
- Quand il a moins de six mois, le bébé ne devrait pas dormir contre un jeune enfant (frère ou sœur).

### Pour en savoir plus

#### A lire

- *Histoire d'Allaiter*, guide pratique, 40 pages,
- *Allaiter et travailler, c'est possible !* (par 10)
- *Repères pour allaiter* (par 10)
- *Allaiter le premier mois* (par 10)
- *Sevrage et diversification* (par 10)

A commander auprès d'IPA,  
CERDAM, 16 rue Sully, 69006 LYON

#### Sur internet

- [www.info-allaitement.org](http://www.info-allaitement.org)
- [www.lilfrance.org](http://www.lilfrance.org)
- <http://cododo.free.fr>

#### Pour mieux comprendre

- *Dormir avec son bébé*, Nathalie Roques, L'Harmattan, 2002

# allaiter



### Où trouver des informations ?

- auprès de mères expérimentées, dans les associations de soutien à l'allaitement maternel (adresses sur le site internet de la CoFAM, [www.coordination-allaitement.org](http://www.coordination-allaitement.org))
- Vous pouvez contacter :

# la nuit aussi



**Les adultes dorment en moyenne huit heures par 24h. Les bébés ont besoin de plus de sommeil, avec un rythme différent. Les mères qui allaitent souhaitent concilier leur propre besoin de sommeil avec les besoins de leur bébé. Vous trouverez ici quelques réponses à vos questions sur les tétées nocturnes.**

### ► Qu'apportent les tétées nocturnes ?

Les tétées nocturnes favorisent la lactation et sont associées à une durée plus longue de l'allaitement maternel. Elles répondent aux besoins nutritionnels et affectifs du bébé qui se rendort très rapidement en tétant.

### ► Je trouve les tétées de nuit fatigantes. Comment les faciliter ?

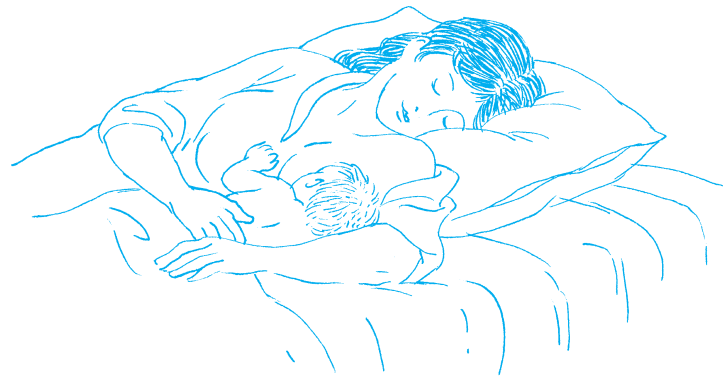
Plus le bébé est près de vous, moins vous serez fatiguée. Si vous n'avez pas à vous lever ni à allumer la lumière pour allaiter, vous vous rendormirez plus rapidement. Les mères qui dorment aux côtés de leur bébé donnent le sein dans un demi-sommeil et leur bébé tète pratiquement sans se réveiller.

### ► Je vais bientôt reprendre mon travail, et j'ai peur que les tétées nocturnes me fatiguent.

Quand vous êtes séparée de votre bébé dans la journée, lui donner le sein la nuit permet de compenser la diminution des tétées diurnes. Vous évitez ainsi la baisse de lactation qui accompagne souvent la reprise du travail. Si vous gardez votre bébé à vos côtés la nuit, vous favoriserez également votre repos en répondant au besoin de proximité de votre bébé.

### ► Combien de temps mon bébé va-t-il téter la nuit ?

Si votre bébé dort à vos côtés, il est possible qu'il tète la nuit durant tout le temps que durera l'allaitement. Si votre bébé dort dans une autre pièce et que vous le rejoignez à l'occasion des tétées, les tétées nocturnes pourront s'interrompre plus rapidement.



#### Les arrangements nocturnes possibles

- Le lit familial : le bébé dort dans le lit de ses parents de façon occasionnelle ou habituelle.
- Le lit en side-car : le lit du bébé est placé contre le lit des parents.
- Le lit du bébé est dans la chambre des parents.
- Le bébé dort dans un lit d'adulte et dans une autre pièce ; sa mère le rejoint pour les tétées nocturnes.

Toutes ces possibilités peuvent se combiner ou se succéder dans la journée ou au fil des semaines.

### ► Si mon bébé s'endort tout le temps au sein, ne risque-t-il pas de s'y habituer ?

Les bébés allaités au sein s'endorment très facilement en tétant. Vous pourrez profiter de ces tétées aussi longtemps que vous le souhaitez, ou bien inviter tendrement et progressivement votre bébé à trouver le sommeil d'une autre façon (doudou, musique, histoire racontée, ...).

### ► Si mon bébé a besoin de téter pour dormir, ne risque-t-il pas d'être moins autonome ?

L'autonomie du bébé est valorisée chez nous et des méthodes sont couramment proposées pour inciter le bébé à s'endormir et dormir seul. L'expérience montre que les bébés élevés dans une proximité rassurante, y compris la nuit, connaissent une grande sécurité affective et deviennent des enfants équilibrés et entreprenants.

### ► Si je donne souvent le sein la nuit et que mon bébé reste auprès de moi, que va devenir ma vie de couple ?

Les premières semaines après la naissance sont consacrées aux soins à donner au bébé. L'organisation familiale, y compris l'arrangement nocturne, tient compte alors avant tout de la demande du nouveau-né. Progressivement les besoins du bébé évoluent, ainsi que les centres d'intérêt des parents. Un couple équilibré trouve des solutions pour préserver certains moments d'intimité, et ce d'autant plus facilement que les parents sont reposés et que leur bébé est apaisé par leur présence.