

Le sevrage

« Un allaitement est trop long à partir du moment où il ne convient plus à la maman et/ou à l'enfant » Salinier-Rolland (2014)¹

L'arrêt de l'allaitement est un passage obligé dans la vie d'un enfant, il grandit, des centres d'intérêt nouveaux vont l'appeler de plus en plus loin de sa mère. Une adaptation progressive, sans précipitation, en confiance se fait au moment venu. Maman et bébé sentent que d'autres choses sont possibles et que la relation va évoluer dans une autre direction.

Qu'est-ce que le sevrage ?

“Le sevrage peut signifier l'arrêt complet de l'allaitement (le sevrage « abrupt » ou définitif) ou, pour les besoins du présent énoncé, le début du processus graduel d'introduction d'aliments complémentaires dans le régime du nourrisson. L'introduction du tout premier aliment autre que du lait maternel constitue, par définition, le véritable commencement du sevrage.”²

Sevrage planifié : en Belgique, le sevrage planifié signifie l'arrêt précoce de l'allaitement maternel exclusif. Souvent, il intervient avant 3 mois, correspond à la reprise du travail ou autres événements extérieurs indépendants de l'enfant. À ce stade, l'enfant ne montre aucun indice qu'il est prêt à arrêter l'allaitement³.

Sevrage naturel : le sevrage naturel se fait à des âges très différents, à l'amiable, en harmonie, aux rythmes de la mère et de l'enfant quand ils sont prêts.

Comment gérer le sevrage planifié ?

La décision se prend en respectant le rythme du couple mère-enfant. Le but est de diminuer progressivement le nombre de tétées pour éviter les problèmes d'engorgement.

Le sevrage se fait progressivement (prévoir une période de 15 jours environ). Le processus ne s'arrête pas du jour au lendemain. Il est conseillé de remplacer une tétée ou un tirage de lait maternel par un substitut de lait ou un repas. Ce dernier pourrait être proposé à l'enfant par un membre de l'entourage.

Il est toujours utile, pendant cette période, d'observer les seins, l'apparition de tensions, de rougeurs, de douleurs. À chaque couple mère-enfant correspond un sevrage. Pour des conseils adaptés à votre situation, faites-vous accompagner par une conseillère en lactation.

Grève de la tétée

Ne pas confondre sevrage naturel et grève de la tétée (cf. fiche “Grève de la tétée”).

¹ Salinier-Rolland, C. (2014). L'allaitement long. Spirale, 72, 49-62. <https://doi.org/10.3917/spi.072.0049>

² Le sevrage de l'allaitement. (2004). *Paediatrics & Child Health*, 9(4), 259–263. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2720509/>

³ Le sevrage de l'allaitement. (2004). *Paediatrics & Child Health*, 9(4), 259–263. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2720509/>