NOURRIR LE BÉBÉ DE FAÇON SENSIBLE EN REPONDANT À SES BESOINS : SOUTENIR DES RELATIONS ETROITES ET AFFECTUEUSES

BFHI UNICEF UK Décembre 2016

Flyer d'information

Document original accessible sur : https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/guidance-for-health-professionals/implementing-the-baby-friendly-standards/further-guidance-on-implementing-the-standards/responsive-feeding-infosheet/

Introduction

Une nouvelle norme exigeant que les établissements de soins expliquent aux mères ce qu'est une alimentation « sensible et répondant aux besoins du bébé » a été introduite dans le cadre de la révision des standards de l'Initiative Hôpital Ami des Bébés en 2014. Cela était dû au fait qu'on a pris conscience que les termes «demande» ou «alimentation conduite par le bébé » ne décrivent pas de façon adéquate comment l'allaitement maternel fonctionne avec succès.

Depuis 2014, les établissements de soins qui travaillent à l'accréditation IHAB ont fait de grands progrès dans la formation du personnel et l'éducation des mères pour comprendre ce qu'est une « alimentation sensible et répondant aux besoins du bébé ». Toutefois, de récentes évaluations ont révélé qu'il existe toujours un malentendu quant à ce qu'est « l'alimentation sensible et répondant aux besoins du bébé » et comment elle fonctionne en réalité.

L'allaitement maternel « *sensible et répondant aux besoins du bébé* » expliqué

L'allaitement maternel *sensible* implique qu'une mère réponde aux signaux de son bébé, ainsi qu'à son propre désir de le nourrir. De façon cruciale, nourrir avec sensibilité son bébé nécessite que les tétées ne soient pas seulement considérées comme des moments de nutrition, mais aussi comme des moments d'amour, de confort et d'apaisement entre la maman et son bébé.
Par exemple, lorsqu'une mère allaite son bébé *de façon sensible*, elle peut offrir son sein lorsque son bébé montre des signes de faim ou lorsque son bébé est en détresse, en pleurs ou a besoin de réconfort. L'allaitement

peut aider à apaiser le bébé après une vaccination, lorsque le bébé est malade ou pour le rassurer dans un environnement inconnu.

«J'utilise le sein pour le confort, et puis la nutrition se fait d'elle même."

Elle peut également offrir son sein pour répondre à ses propres besoins, par exemple avant de sortir, au moment du coucher, ou parce qu'elle veut prendre un temps de pause, se reposer et faire un câlin avec son bébé.

Par conséquent, les tétées peuvent être longues ou courtes, de façon variable dans la journée, en fonction de la raison pour laquelle la mère et son bébé ont décidé de faire une tétée. La clé pour comprendre *l'alimentation sensible* est que, c'est ce qui rend finalement l'allaitement maternel et le maternage débutant, plus faciles. L'alimentation devient le premier soin à se mettre en place et généralement le plus réussi quand on répond aux besoins du bébé. Il est important que les mères sachent que leur bébé ne peut pas être suralimenté ou «gâté» par «trop de tétées» et que l'allaitement maternel n'est pas, en soi, plus fatiguant que la fatigue normale que toutes les mères éprouvent en prenant soin de leur nouveau-né.

Quand l'allaitement maternel est *sensible*, il est (ou le devient) instinctif à de nombreuses mères ; d'autres mères peuvent lutter dans la culture britannique où il y a souvent des attentes très fortes concernant ce qui constitue un «bon» bébé et les routines qui devraient être instaurées. La famille et les amis, les «experts» des soins au bébé, les livres et les médias renforcent souvent le message que limiter les tétées et appliquer une routine quotidienne faciliteront la vie. Par conséquent, les mères répriment souvent leurs instincts pour éviter de répondre chaque fois que leur bébé veut téter, et essayent plutôt d'adapter leur bébé dans ce qu'elles voient comme le modèle souhaité du nombre de tétées. Tous les bébés et toutes les mères ont des besoins différents, et de nombreux bébés peuvent avoir besoin de téter plus souvent que le modèle souhaité ne le dicte. Cela peut laisser le bébé insatisfait et en détresse, ce qui à son tour mine la confiance de la famille dans l'adéquation de l'allaitement maternel. Limiter les tétées pour s'insérer dans cette routine peut également menacer la production de lait de la mère, et réduire les chances de réussite de l'allaitement maternel.

L'alimentation au biberon « *sensible et répondant aux besoins du bébé »* expliquée

Au Royaume-Uni, nous avons une culture forte du biberon ; à une semaine de vie, plus de la moitié des bébés auront reçu du lait artificiel au biberon et, à six semaines, ce chiffre concernera les trois quarts des bébés. Beaucoup de bébés allaités reçoivent également du lait maternel au biberon.

Bien que l'alimentation *sensible* ne soit pas possible lorsque le bébé est nourri au biberon, car il y a un risque de suralimenter le bébé, la relation mère-bébé sera aidée si les mères sont soutenues pour accorder les signaux de faim de leur bébé et le fait de le tenir proche d'elle pendant les tétées. Offrir le biberon en réponse aux signaux du bébé, inviter doucement le bébé à prendre la tétine, adapter la vitesse de la tétine et éviter de forcer le bébé à terminer son biberon peut aider tout le monde à vivre cette expérience de façon positive et sans stress pour le bébé, aussi bien que de réduire le risque de suralimentation.
Aider les parents à donner la plupart des tétées eux-mêmes (en particulier dans les premiers jours et les semaines), les aidera à établir une relation étroite et affectueuse avec leur bébé et aidera leur bébé à se sentir en confiance et dans un environnement sûr.

Présentation de l'allaitement sensible aux professionnels des équipes

Alors que la plupart des professionnels de santé comprennent que les bébés ne doivent pas être nourris selon l'horloge, mais plutôt alimentés à la «demande», il reste une croyance commune qu'un modèle «normal» pour un bébé, est d'être nourri toutes les 3 heures ou environ 8-10 fois par jour.

Cette habitude est prise dans les premiers jours où il est souvent nécessaire de s'assurer que les bébés qui dorment ou «à risques» se nourrissent assez souvent, et est ensuite renforcée plus tard lorsque les mères sont assurées que les tétées fréquentes sont temporaires et que leur bébé va bientôt s'installer dans une routine. Le personnel doit être soutenu pour comprendre que donner à téter c'est beaucoup plus que de donner à manger (de la nourriture). C'est aussi donner de l'amour, de la protection, du confort, du repos et participe à la construction des relations parents enfants. Cela doit être inclus dans la formation et leurs mises à jour, en

donnant assez de temps pour explorer ce que signifie réellement une alimentation *sensible et répondant aux besoins du bébé*, y compris en tenant compte des expériences personnelles du professionnels et comment leurs propres croyances ont un impact sur leurs représentations sur comment les bébés devraient être nourris et ce que les professionnels considèrent comme une expérience d'allaitement réussie.

De nouvelles informations, en particulier lorsque les anciennes informations ont fait consensus pendant longtemps, peuvent souvent avoir besoin de temps pour être intégrées. Il peut être nécessaire de revoir les messages et de réfléchir à diverses façons de faire passer l'information pour aider les professionnels à apprendre.

Introduire « *l'alimentation sensible et répondant aux besoins du bébé* » au biberon auprès des professionnels de santé

Depuis la mise en place des standards Amis des bébés en ce qui concerne l'alimentation *sensible* au biberon, de nombreux rapports indiquent que les professionnels ont adopté rapidement et avec enthousiasme le concept et l'opportunité d'offrir un soutien plus positif aux mères qui nourrissent leur bébé au biberon. Bien que cela soit excellent, on a également signalé que les professionnels étaient gagnés par l'impression que ce standard de soin signifiait que nourrir son bébé au biberon était presque aussi adapté ou pouvait remplacer de façon adéquate l'allaitement maternel. Cette impression a été renforcée par l'industrie du biberon qui a commencé à utiliser le concept de *l'alimentation sensible* au biberon dans ses stratégies marketing.

Il est donc très important, dans la formation du personnel, de souligner que l'allaitement maternel est la façon normale et réellement sensible de nourrir un bébé et apporte des bienfaits significatifs pour la santé et le bien-être. *L'alimentation sensible* au biberon est un moyen de permettre aux mères et aux bébés d'utiliser autant que possible leurs instincts naturels d'allaitement, afin de réduire les risques de l'alimentation au biberon et d'obtenir ainsi les meilleurs résultats possibles pour leur bébé. Il est également intéressant de souligner que *l'alimentation sensible* au biberon peut être un moyen d'introduire, quoique obliquement, le concept de l'allaitement maternel aux familles des communautés où les taux d'allaitement maternel sont très faibles, et où les croyances que l'alimentation est accessoire, sont endémiques.

Aider les mères à comprendre « *l'allaitement maternel sensible et répondant aux besoins du bébé* »

Dès la grossesse, il est utile d'envisager comment engager une conversation avec femmes enceintes au sujet de leurs attentes concernant l'alimentation, y compris ce qu'elles considèrent comme des habitudes normales de tétées. L'introduction du concept de *l'allaitement maternel sensible* et comment il peut satisfaire un bébé et faciliter le maternage à long terme, tout en fixant des attentes réalistes pour les premiers jours de l'allaitement maternel, peut être utile.

Au début de la période postnatale, les bébés sont souvent somnolents ou doivent être nourris de manière proactive, ou inversement, ils semblent se nourrir très fréquemment. Il peut être difficile à ce moment là pour les mères de saisir qu'il y là peut-être une opportunité à choisir d'offrir le sein autrement que pour nourrir le bébé.

À ce stade, le but est d'expliquer ce que sera l'alimentation qu'elles voudraient ou qu'elles visent après que leur bébé soit bien accroché et ait bien tété. L'information peut ensuite être renforcée par les sages-femmes et les visiteurs de la santé, tant que mères peuvent avoir besoin d'entendre les messages, même un certain nombre de fois, pour les comprendre.

Le message clé est de nourrir le bébé chaque fois que vous en avez envie, chaque fois que cela peut vous aider - pas seulement pour la nourriture, mais comme le premier outil pour soutenir la parentalité. *L'alimentation sensible* rend la vie plus facile - c'est ce que les bébés et les mères sont conçus pour faire.

Soutenir les mères pour qu'elles comprennent *l'alimentation sensible* au biberon

Bien que le concept de disposer d'autres personnes pour nourrir leur bébé soit souvent une raison invoquée pour choisir le biberon, les parents seront réceptifs si on leur explique avec bienveillance que leur bébé pourrait se sentir anxieux ou confus si beaucoup de personnes différentes sont impliquées dans son alimentation.

Soutenir les parents à utiliser d'autres méthodes pour calmer et apaiser les bébés en absence des tétées au sein, tels que le câliner, lui proposer un contact peau à peau et généralement lui répondre en temps voulu et de manière appropriée à ses besoins d'amour et d'attention, améliorera l'attachement parent-enfant.

Soutenir les mères à :

§ Reconnaître les signaux d'alimentation
§ Porter leur bébé intimement près d'elle au cours de la tétée
§ Réguler la vitesse de la tétine pour répondre aux besoins du bébé
§ Limiter aux parents le nombre de personnes qui donnent les tétées, en particulier dans les premières semaines.

Pour plus d'informations pour les parents sur la construction d'une relation aimante avec leur bébé et leur donner le meilleur départ possible dans la vie, visitez le site Web Baby Friendly UK

Voir nos brochures :
Construire un bébé heureux & Prendre soin de votre bébé à la nuit;
Voir la video L'importance construire des relations
et notre guide pour les parents qui sont alimentent leur bébé au biberon avec des laits de formule

Other useful resources
Emma Pickett's blog Breastfeeding: the dangerous obsession with the infant feeding interval
Swansea University's video: Why you might want to put the baby books down…
(https://www.youtube.com/watch?v=DagfgMeMSXI)

References
McAndrew F, Thompson J, Fellows L, Large A, Speed M, Renfrew MJ (2012) Infant Feeding Survey 2010, Health and Social Care Information Centre
Unicef UK Baby Friendly Initiative (2012) The evidence and rationale for the Unicef UK Baby Friendly Initiative Standards (visit www.babyfriendly.org.uk)