

L'allaitement maternel prend-il trop de temps?

Deux semaines, trois semaines, six semaines, deux mois... les mamans prennent note de toutes ces étapes dans la vie de leur nouveau bébé. Les bébés grandissent et changent, et ces premières semaines et premiers mois ne passeront que trop rapidement. Voilà ce que l'on dit à toutes les nouvelles mamans. Est-ce vrai?

Après la venue d'un nouveau bébé, le temps vous joue des tours. Bien que des femmes d'un certain âge admirent votre beau petit bébé, au supermarché par exemple, et font remarquer, en soupirant, combien «les enfants grandissent trop vite». Vous vous êtes probablement aperçue qu'il y a des jours (et des nuits) qui vous semblent interminables et que le souvenir de la période où vous n'aviez pas d'enfants s'est déjà estompé. Et aussi que certaines journées ne sont jamais assez longues et que vous souhaiteriez quelques heures de plus pour réussir enfin à accomplir quelque chose!

Les bébés prennent beaucoup, beaucoup de notre temps. Une mère doit consacrer quatre heures de son temps pour nourrir un bébé qui tète pendant une demi-heure huit fois par jour. Ajoutons à cela le temps consacré à reconforter, bercer, changer, habiller, jouer et essayer d'endormir bébé, et il paraît évident qu'une journée de travail de huit heures n'est jamais assez longue pour une maman. Et bien que les six ou huit premières semaines de vie d'un nouveau-né soient une période très intense, plusieurs mamans sont étonnées que même après trois ou quatre mois, leur vie ne soit pas encore revenue à la «normale».

Que faire lorsqu'on en est frustrée? Lorsque la vaisselle de la veille reste indéfiniment sur le comptoir de l'évier, sans parler du journal qu'on n'arrivera jamais à lire, parce que bébé a faim ou parce qu'il faut le changer de couche, ou parce qu'il crie aussitôt qu'on le dépose? Lorsqu'il n'est que neuf heures trente et que bébé régurgite sur son dernier ensemble propre et qu'il veut encore téter pour on ne sait combien de fois depuis le début de la journée? Lorsqu'une semaine entière vient

de s'écouler et que vous ne pouvez penser à une seule chose importante que vous ayez accomplie?

L'allaitement demande à ce que vous passiez beaucoup de temps avec votre bébé, alors il est facile de blâmer l'allaitement quand vous avez l'impression de ne rien accomplir. Certaines mères ont eu la tentation de sevrer leur bébé à trois ou quatre mois et de remplacer le sein par le biberon, croyant qu'il était temps que la vie revienne à la normale. Mais avant de prendre une telle décision, parce que vous croyez que cela résoudra vos problèmes, arrêtez-vous et posez-vous quelques questions:

Qu'ai-je vraiment l'intention d'accomplir en sevrant mon bébé? Aura-t-il moins besoin de moi? Les besoins de votre nourrisson ne disparaîtront pas après avoir remplacé le sein par le biberon. En fait, votre bébé sera peut-être plus exigeant car il devra s'adapter à ce changement.

Obtenez de l'aide. Vous pouvez entreprendre de grands travaux avec l'aide d'un ami ou d'une amie, de votre époux, de votre mère, enfin de quelqu'un qui désire vous aider et qui apprécie la présence de votre bébé. Lorsque le travail se fait à deux ou à plusieurs personnes, il y a toujours quelqu'un pour s'occuper du bébé pendant qu'une autre continue de travailler. Plusieurs mains allègent le travail et même si le fait de se remplacer pour s'occuper de bébé représente une légère perte de temps, cela peut être très agréable de travailler en équipe.

L'allaitement maternel prend-il trop de temps?



12 rue Quintal, Charlemagne, Québec J5Z 1V9

Téléphone : 514.990.8917

Courriel : information@allaitement.ca

www.allaitement.ca

La Ligue La Leche offre à votre famille une expertise complète et gratuite en allaitement

Réservez les travaux et les passe-temps qui demandent beaucoup de concentration pour les périodes de sommeil de bébé. Et pendant ces périodes, consacrez-vous immédiatement à ces deux ou trois petites choses que vous voulez absolument accomplir. Les autres travaux ménagers peuvent se faire agréablement avec votre nourrisson autour de vous. Portez-le dans un porte-bébé pendant que vous travaillez. Parlez-lui et expliquez-lui ce que vous faites.

L'allaitement vous permet de vous détendre plusieurs fois par jour. Profitez-en alors pour vous vivifier l'esprit. Vous pouvez lire un livre ou un magazine, regarder une de vos émissions de télévision préférées, écouter des disques ou des cassettes, caresser un autre de vos enfants, et même faire des mots croisés pendant que vous allaitez un petit bébé.



Accomplir quoi que ce soit peut devenir un véritable défi lorsqu'on doit aussi s'occuper d'un nourrisson. Vous devez être souple, prête à changer votre façon de vivre et savoir accorder une priorité aux besoins de votre bébé. Bien que la maternité apporte des sentiments profonds et inattendus d'amour et d'émerveillement, cela demande aussi beaucoup de vous-même. Par exemple, si votre passe-temps est la couture, ne commencez pas un long travail qui vous demandera des heures de concentration. Entrez plutôt de petits travaux à l'aiguille que vous pourrez terminer en une heure ou deux.

Si vous aimez cuisiner, ne vous attaquez pas à cette recette de gâteau glacé à trois étages dont la liste d'ingrédients mesure un mètre de long. Utilisez plutôt une recette maison «vite faite» qui sera terminée avant que bébé n'ait le temps de se réveiller.

Si vous n'avez jamais le temps d'écrire de longues lettres à vos amis et à votre famille, gardez du papier à lettres à la portée de la main et écrivez quelques lignes pendant que bébé dort. Vous pouvez même profiter de certains spéciaux d'un double développement de photos pour le prix d'un et envoyer une photo de votre nourrisson avec quelques lignes à l'endos. La grand-maman ou la tante appréciera tellement la photo que votre lettre habituelle remplie de petits potins ne lui manquera probablement pas beaucoup.

Répartissez les gros travaux en petites étapes. Ne planifiez pas le lavage de toutes les armoires de cuisine ou de toutes les fenêtres pour la même matinée. Vous serez sans doute interrompue et ne pourrez terminer le travail. Envisagez plutôt de laver une armoire ou une fenêtre à chaque matin pendant une semaine. Vous serez ainsi beaucoup plus satisfaite de vous-même car vous aurez réellement accompli quelque chose.

Le sevrage me rendra-t-il la vie plus facile? Vous serez aux prises avec les biberons et les laits artificiels. Vous devrez prévoir la faim de bébé et apporter les biberons avec vous lorsque vous sortirez, sans parler du fait que ceux-ci doivent être gardés d'abord au frais, pour ensuite être réchauffés. Et vous aurez à tenir et à caresser votre bébé pendant qu'il boit son biberon, tout comme vous l'auriez fait si vous l'aviez allaité.

Est-ce ce qu'il y a de mieux pour mon bébé? Le lait maternel est le meilleur aliment durant la première année de la vie des nourrissons. L'allaitement procure de la sécurité aux bébés. Il implique aussi que les mères passeront beaucoup de temps avec leurs nourrissons, leur procurant ainsi l'intimité et le confort dont les bébés ont besoin.

Puis-je faire autre chose pour m'aider à sentir que je contrôle bien ma vie? Il a été prouvé que les bébés se développent bien lorsque la mère est heureuse. Une prise de conscience, une bonne organisation et la volonté d'essayer de nouvelles choses peuvent vous aider à satisfaire les besoins de tous, y compris les vôtres.

Prenez le temps de réfléchir au travail que cela représente d'être parent. Cela n'est pas facile. La réalité d'élever un enfant est souvent très différente de nos attentes prénatales. Quelle femme enceinte n'a pas rêvé de lire un bon livre, de s'adonner activement à un nouveau passe-temps ou de trouver enfin le temps de faire de l'exercice pendant que son nouveau-né dort paisiblement dans sa chambre?

Une mère travaillant à temps plein jusqu'à son accouchement s'imagine qu'elle aura beaucoup de temps



libre pour elle-même lorsqu'elle quittera son emploi pour prendre soin de son bébé. Le maternage est très différent de la plupart des emplois conventionnels qui sont orientés vers un but très précis. Même les emplois routiniers et répétitifs sont récompensés par un salaire, ce qui est un but en lui-même. Une partie de la frustration que ressentent les mères de ne pouvoir accomplir tout ce qu'elles ont à faire provient de la nature interminable du travail de prendre soin du bébé, d'un jeune enfant et d'une maison à la fois.

L'adaptation à la maternité se complique de plusieurs façons lorsqu'un emploi régulier à temps plein est soudainement remplacé par le rôle de mère à la maison vingt-quatre heures par jour. La maternité est l'ensemble de plusieurs petites tâches comme les repas, le lavage, l'enseignement, les jeux et il faut les recommencer plusieurs fois par jour. Et quand les vêtements souillés sont empilés avant même qu'on ait eu le temps de ranger ceux que l'on venait tout juste de laver, on a rarement l'impression d'avoir accompli quelque chose. (Et la plupart des mères sont grandement étonnées de la quantité de vêtements qu'un aussi petit bébé peut salir en si peu de temps!)

Il est difficile pour une mère de se valoriser pour tout ce qu'elle accomplit parce que plusieurs de ces tâches sont intangibles. Le temps que vous passez maintenant avec votre bébé pour qu'il se sente content et satisfait l'aidera à devenir une personne heureuse et autonome. Lorsque votre bébé manifeste son besoin de téter et que vous vous assoyez dès cet instant pour le nourrir, vous lui aidez à apprendre à avoir confiance en lui-même et à se sentir important. Vous nourrissez son estime personnelle en même temps que son corps en pleine croissance.

Attribuez-vous du mérite pour les choses qui vont bien dans votre vie. Lorsque les gens vous complimentent sur la santé et l'entrain de votre bébé, remerciez-les en souriant tout simplement et en vous rappelant que votre bébé est

heureux grâce à vous. À d'autres moments, lorsque bébé s'agite et crie pendant que vous faites vos courses à la pharmacie, soyez fière de la façon dont il communique bien ses besoins et de la confiance qu'il vous porte en sachant que vous les satisferez.

Structurez vos journées. Planifiez de faire une chose précise ou de sortir à chaque jour. Dressez une liste des choses que vous voulez faire et éprouvez la satisfaction de les rayer au fur et à mesure qu'elles auront été accomplies.

Planifiez vos courses au moment de la journée où votre bébé est le moins susceptible d'être agité et n'essayez pas de tout faire au cours d'un même après-midi. Répartissez-les en deux ou trois jours. Vous éviterez que bébé devienne grognon à se faire ainsi trimballer toute la journée et vous sortirez plus souvent de la maison. Un changement de décor peut vous égayer l'esprit.

Commencez quelque chose que vous pouvez finir. Ce n'est pas le moment d'élaborer de longs projets qui ne demeureront qu'en suspens, vous rappelant sans cesse qu'ils ne se réalisent pas. Des projets courts et faciles vous apporteront un sentiment d'accomplissement parce que vous aurez le temps de les réaliser. (Conservez-les pour vos cadeaux du temps des fêtes et vous serez doublement satisfaite de vous-même.)

Et n'oubliez pas que même si peu de choses semblent s'accomplir autour de vous, vous effectuez la tâche la plus importante : vous aidez un être humain à grandir et à apprendre ce qu'est l'amour, la confiance et le bonheur.

Votre bébé ne restera pas un bébé pendant bien longtemps. Pendant les années qui suivront, vous le verrez acquérir son autonomie. Présentement, vous le consolez en le berçant et en l'allaitant. Dans un an, vous le distrairez avec des livres d'images. À deux ans, il vous offrira fièrement ses dessins.



Lorsque plus tard vous penserez à la période que vous vivez maintenant, ces quelques années vous paraîtront comme elles le sont réellement, soit une toute petite partie de votre vie. Vos souvenirs des mois que vous vivez présentement seront tout autres que ces choses que vous n'arrivez pas à accomplir : les rideaux à confectionner, les comités qui ont dû se passer de vos services ou votre carrière professionnelle qui a été mise en attente. Vous vous souviendrez plutôt du sentiment de tenir votre bébé dans vos bras, des caresses de votre joue sur sa tête et des étreintes nocturnes pendant que vous l'allaitiez. Il faut beaucoup de temps pour amasser de tels souvenirs, mais cela en vaut la peine. Ces souvenirs dureront toute votre vie.