

LE SEVRAGE

Le **sevrage** correspond à l'arrêt de l'allaitement maternel. Sa durée est variable. C'est un moment fort pour vous. C'est une période de changement qui peut être vécue comme une « liberté retrouvée » mais aussi comme le « deuil d'une période passée ».

QUAND SEVRER ?

- **Le moment idéal est le vôtre.**
- Vous pouvez « choisir » de sevrer votre enfant ou au contraire, « subir » ce moment. Diverses raisons peuvent être à l'origine de cette décision : votre enfant refuse le sein, vous êtes passées par des moments difficiles, vous appréhendez la reprise du travail, vous supportez une pression de la part de l'entourage, etc. Certaines raisons nécessitent un accompagnement plus qu'un sevrage. Parlez-en avec un professionnel compétent.

NE PAS CONFONDRE LE SEVRAGE AVEC ...

- **La grève de la tétée** : votre enfant peut refuser soudainement le sein à n'importe quel moment de l'allaitement. Ceci est temporaire et souvent lié à une cause extérieure (menstruation, modification de l'alimentation, utilisation de nouveaux produits cosmétiques, apparition de dents ou maladie infantile) qu'il est important de repérer pour y remédier.
- **Sevrage total dès le début de la diversification alimentaire.** Le début de la diversification ne signifie pas nécessairement un sevrage complet. Votre lait est le lait le plus adapté aux besoins de votre enfant jusqu'à au moins 2 ans. Au-delà de 6 mois, l'introduction d'autres aliments est nécessaire à son bon développement.

QUEL LAIT ET SOUS QUELLE FORME EN RELAIS DU LAIT MATERNEL ?

- L'apport lacté reste primordial pour votre enfant. L'apport lacté minimal quotidien est compris entre 700 et 900 mL avant 6 mois, environ 500 mL à 1 an, environ 250 mL entre 1 à 3 ans.
Demandez conseils à votre médecin ou sage-femme.
- En relais du lait maternel, il convient de donner une **préparation pour nourrisson** (ou lait 1^{er} âge) avant 6 mois, ou une **préparation de suite** (ou lait 2^{ème} âge) après 6 mois.
- Vers 6 mois, des laitages ou desserts lactés peuvent être introduits, sous forme pasteurisée et adaptée aux normes de l'alimentation pour nourrissons. (A titre indicatif : 1 yaourt = 120 ml de lait artificiel environ et 1 petit suisse = 60 ml de lait artificiel environ)

MON ENFANT REFUSE LE BIBERON : QUOI FAIRE ?

- Expliquer à votre enfant ce nouveau changement, prenez le temps de donner le premier biberon dans un moment calme.
- Un biberon de lait maternel peut être proposé dans un premier temps. Il gardera l'odeur et le goût de votre lait. Essayez de chauffer la tétine sous l'eau chaude pour reproduire une sensation de chaleur humaine.
- Tenez le biberon à l'horizontal pour lui permettre de boire à son rythme.
- Essayez d'autres récipients comme les verres, tasses, gobelets, soft cup, etc.
- Donnez à boire dans un nouveau lieu, ou par une autre personne que vous.
- Ne l'affamez pas pour le soumettre à boire au biberon. A chacun son rythme.

EN PRATIQUE : REMPLACEMENT PROGRESSIF DES TETEEES

- Commencez par supprimer la tétée la moins appréciée, dans un endroit calme avec un enfant non affamé puis poursuivez avec une autre tétée qui est non consécutive à la 1^{ère} tétée supprimée, au bout de quelques jours.
- Le but est le remplacement des tétées progressif pour éviter l'engorgement. Le délai pour la suppression d'une nouvelle tétée dépend de vous, de votre désir et de la gêne mammaire ressentie. En cas de tension mammaire excessive entre deux tétées, vous pouvez exprimer un peu de lait, juste la quantité nécessaire pour vous sentir soulager.
- N'hésitez pas à demander de l'aide à un professionnel de santé compétent en allaitement.

Tableau 1 : Exemple de calendrier de sevrage

	1 ^{ère} tétée 8h	2 ^{ème} tétée 11h	3 ^{ème} tétée 14h	4 ^{ème} tétée 17h	5 ^{ème} tétée 20h	6 ^{ème} tétée 2h
J0 : Début du sevrage						
J5 : Remplacer une 2 ^{ème} tétée						
J10 : Remplacer une 3 ^{ème} tétée						
J15 : Remplacer une 4 ^{ème} tétée						
J20 : Remplacer une 5 ^{ème} tétée						
J25 : Remplacer la dernière tétée						

Source : lactalic.fr