

Quand l'enfant s'endort au sein : mauvaise habitude ou mode d'endormissement physiologique ?

Sibylle Lüpold, infirmière et consultante en lactation, Herrenschwanden

Quelle est la meilleure manière pour le bébé de s'endormir ? Où devrait-il dormir (et s'endormir) ? Quand devrait-il apprendre à s'endormir seul et/ou sans aide ? Faut-il lui permettre de s'endormir au sein ? Les recommandations en la matière divergent fortement. Il est donc utile d'encourager les parents à demander sur quoi se fondent les conseils qu'ils reçoivent.

Exemple de cas

« Ma fille a 6 mois et jusqu'à maintenant, elle s'est toujours endormie au sein. Hier, je suis passée à la consultation parents-enfants pour un contrôle de routine, et j'ai évoqué ce mode d'endormissement. La consultante m'a recommandé d'arrêter immédiatement d'endormir mon enfant au sein ; à son avis c'est une mauvaise habitude, difficile à faire disparaître par la suite. Donc hier soir, j'ai allaité ma fille avant de la mettre au lit, et je l'ai ensuite posée dans son lit à l'état éveillé. Mais elle était très contrariée par cette manière de faire, et a tellement pleuré que j'ai dû la reprendre et la porter pour la calmer. Quand elle a retrouvé son calme, je l'ai remise au sein et elle s'est paisiblement endormie en tétant. Est-ce que j'ai mal fait, jusqu'à présent, et comment ma fille va-t-elle apprendre à s'endormir sans le sein ? »

Quels sont les avantages de l'endormissement au sein ?

Pour mettre en place une relation d'allaitement réussie, il est très bénéfique que le nouveau-né soit placé sur le ventre de sa maman en peau-à-peau le plus vite possible après la naissance, et qu'il soit mis au sein sans tarder. Pour diverses raisons, il est important d'allaiter l'en-

fant fréquemment et à la demande les premiers jours (et aussi plus tard) : cette manière de faire permet au bébé d'apprendre à téter de manière optimale, stimule la production lactée et évite un engorgement physiologique désagréable [1].

Étant donné que le nouveau-né dort encore beaucoup en journée pendant les premières semaines, il est tout à fait normal qu'un bébé allaité s'endorme régulièrement au sein.

Pourquoi l'enfant s'endort-il au sein ? D'une part, la succion est fatigante, et d'autre part, le contact physique a pour effet de calmer, voire d'endormir l'enfant (par la libération d'endorphines et d'ocytocine), et les composants du lait maternel agissent dans le même sens. Pour la maman aussi, la tétée est l'occasion de se détendre, à condition que l'allaitement se passe bien et soit indolore. Idéalement, les mamans allaitantes devraient apprendre dès le début à allaiter confortablement en position couchée, afin qu'elles puissent récupérer de manière optimale.

Au fil du temps, les phases de sommeil du bébé se concentrent de plus en plus sur les heures nocturnes [2]. Il est intéressant de noter que la **composition du lait maternel** varie non seulement en

fonction de l'âge de l'enfant, mais aussi **durant la journée**. Le matin, le lait contient des substances qui réveillent et le soir des substances similaires aux somnifères [3]. Il s'agit notamment de divers acides aminés, dont le tryptophane, qui est transformé en mélatonine dans l'organisme de l'enfant. La mélatonine a un effet favorisant le sommeil.

Utiliser le lait maternel comme « somnifère » est donc tout à fait judicieux d'un point de vue biologique.

La plupart des mères déclarent que c'est au sein que leur bébé s'endort le mieux, et qu'il faut beaucoup plus de temps pour l'endormir en le portant. Peu de bébés seront en mesure de s'endormir seuls dans leur lit, sans contact physique avec une personne de confiance, avant leur premier anniversaire. Même s'ils sont fatigués, la plupart des enfants réagiront vivement à cette situation, et ne pourront se calmer que dans les bras de la maman ou du papa.

Les **spécialistes en biologie de l'évolution** estiment que les enfants de l'espèce humaine ont été allaités très fréquemment et sur une longue durée (allant de 2 à 7 ans) pendant la majeure partie de l'histoire de l'humanité ; ils s'endormaient donc probablement aussi au sein [4, 5, 6]. Dans une communauté de

chasseurs-cueilleurs, qui passait la nuit en plein air, il était nécessaire de calmer rapidement le nourrisson la nuit en l'allaitant, pour éviter que ses pleurs n'attirent les animaux sauvages. Ce mode de maternage de l'enfant la nuit n'est remis en question que dans les sociétés occidentales modernes, et depuis quelques décennies seulement.

Le fait de s'endormir au sein et d'allaiter la nuit offre des **avantages significatifs pour la mère et l'enfant** :

- La plupart des enfants allaités s'endorment facilement au sein. La maman aussi se retrouvera somnolente et **s'endormira mieux** (ce qui est évidemment un désavantage si elle prévoyait d'être en forme pour la fin de la soirée).
- La nuit, le taux de prolactine maternelle est plus élevé, et l'allaitement nocturne améliore la production lactée. Cet effet découle également du contact physique renforcé.
- De plus, les enfants allaités 24 heures sur 24 ont une meilleure croissance. Les hormones de croissance sont surtout libérées la nuit [7].
- Inversement, si l'enfant fait tout à coup ses nuits de manière précoce, cela peut réduire la production lactée de la maman et infléchir la courbe de croissance de l'enfant [8]. Cette situation peut également favoriser un engorgement douloureux [1].
- Les enfants qui sont allaités le soir et la nuit bénéficient d'une **période totale d'allaitement significativement plus longue**. Le fait que l'enfant fasse rapidement ses nuits

est au contraire corrélé à un sevrage précoce [9].

- Les enfants allaités sont **plus souvent en phase de sommeil paradoxal actif** [2, 7], ce qui est important pour leur développement. Pendant le sommeil paradoxal, la respiration et l'activité cérébrale sont plus soutenues. C'est surtout en phase de sommeil profond que les enfants à risque de mort subite du nourrisson (MSN) sont exposés à un risque d'arrêt respiratoire. C'est l'une des raisons qui expliquent pourquoi l'allaitement maternel est un facteur de protection contre la MSN [1].
- Si l'enfant allaité dort dans le lit de sa maman (respecter les consignes de sécurité !) ou dans un petit lit à proximité, il peut facilement **se rendormir au sein** en cas de réveil.
- Si la maman et l'enfant dorment ensemble, leurs phases de sommeil s'harmonisent, et l'enfant ne réveillera pas sa mère en phase de sommeil profond. Les mamans qui allaitent constatent qu'elles se réveillent juste avant que leur bébé se mette à bouger et à chercher le sein [7].
- L'allaitement nocturne immédiat **réduit** donc, ou supprime même totalement, les **pleurs nocturnes**. Le matin, certaines mères ne se rappellent même pas si elles ont allaité pendant la nuit, et à quelle fréquence.
- Ce mode de maternage nocturne favorise un **lien d'attachement sécurisé** entre la mère et l'enfant, ainsi que la confiance mutuelle.
- L'allaitement maternel est un moyen optimal pour apaiser rapidement

un état d'**inconfort physique** et pour répondre aux besoins émotionnels, surtout la nuit.

- À l'inverse, la faim et le laisser-pleurer sont des situations tout à fait effrayantes pour le nourrisson [12].
- Les mamans qui sont en mesure d'accompagner en douceur l'endormissement de leur bébé se sentent **confortées dans leur rôle**. Cela peut également être fait en donnant le biberon et par un maternage à l'écoute des besoins du bébé.
- **L'effet contraceptif** de l'allaitement maternel (aménorrhée de lactation) n'est garanti que si la maman allaite régulièrement y compris la nuit [1].

Certains professionnels estiment qu'un enfant n'a plus besoin d'être nourri la nuit **à partir de l'âge de 6 mois**. James McKenna, professeur d'anthropologie et directeur d'un centre de recherche sur le comportement de sommeil de la mère et de l'enfant, a une analyse totalement différente : il constate que les enfants allaités se réveillent plus souvent la nuit que les bébés nourris avec une formule lactée commerciale.

Contrairement au lait de vache, le lait maternel présente une composition idéale pour le cerveau du nourrisson, qui connaît une croissance permanente, si bien qu'il aura plus que doublé son volume au bout de la première année de vie [13].

En comparaison avec d'autres mammifères, le lait maternel est plus riche en glucides, mais plus faible en protéines et en matières grasses. Il ne passe qu'environ

20 minutes dans l'estomac et est digéré en 1 à 2 heures [14]. Étant donné que les phases de sommeil paradoxal sont beaucoup plus fréquentes chez le bébé que chez l'adulte, et que l'activité cérébrale est en plein essor durant ces phases, l'enfant peut tout à fait avoir besoin d'apports nutritionnels pendant la nuit, même après l'âge de 6 mois.

Mais l'allaitement ne se réduit pas à une alimentation au lait maternel.

L'allaitement maternel étanche la soif, abaisse la tension artérielle, optimise la respiration, améliore le bien-être, aide à soigner les maladies, soulage la douleur, reconforte, etc. Surtout pour les enfants plus âgés, ce n'est pas seulement la faim qui les fait s'endormir au sein ou se réveiller la nuit. Les réveils nocturnes sont par exemple dus à la douleur de la percée des premières dents, à des facteurs émotionnels ou au lien d'attachement qui se renforce. La tétée au sein de la maman et la proximité intensive que cela implique aident l'enfant à se calmer et à s'endormir, ou à se réveiller.

Le développement du sommeil

L'hypothèse courante selon laquelle un bébé ferait ses nuits au plus tard à 6 mois ne correspond pas à la réalité.

Le développement du sommeil n'est **en aucun cas linéaire**. Indépendamment du fait que l'enfant soit sevré ou non, beaucoup de parents se réjouissent que leur bébé dorme plusieurs heures de suite dès l'âge de 3 mois, mais sont inquiets de découvrir **entre 6 et 12 mois** que l'enfant se réveille à nouveau plus fréquemment. Ce phé-

nomène n'est pas le signe d'une « mauvaise » éducation, mais au contraire une étape positive du développement du bébé. Brazelton parle de « touch points », c'est-à-dire d'**étapes critiques du développement** de l'enfant, qui peuvent affecter la dynamique familiale. Ceci inclut également des réveils nocturnes plus fréquents entre le 8^e et le 12^e mois de vie [15]. Si les parents sont préparés à ce changement et l'interprètent correctement, ils seront mieux à même de le gérer.

S'endormir au sein, rien qu'une habitude ?

En Allemagne, les enfants sont allaités pendant 6,9 mois en moyenne [16]. Cela signifie que la majorité des bébés sont définitivement sevrés après seulement quelques mois, ce qui élimine la question de savoir comment les déshabituer de s'endormir au sein.

Si un bébé est allaité **pendant plus de six mois**, il peut arriver qu'il pleure lorsque la mère veut changer le rituel d'endormissement. Dans cette situation, il est malvenu de reprocher à la maman d'avoir raté le moment de mettre fin à cette « mauvaise habitude », et de lui dire que l'enfant aura de la peine à apprendre à s'endormir autrement.

En principe, le développement de l'enfant ne s'arrête pas. Un enfant qui bénéficie d'un attachement sûr aura spontanément un désir d'autonomie dès qu'il sera prêt à cette étape.

Toutefois, **il est souvent exagéré** d'attendre d'un bébé ou d'un bambin qu'il souhaite s'endormir seul, alors qu'il pouvait jusqu'à présent com-

pter sur la proximité de la maman ou du papa, et sur la tétée reconfortante. Pourquoi devrait-il renoncer de lui-même à un mode d'endormissement aussi agréable et sécurisant – à un âge où les angoisses liées au développement (la peur de l'étranger, et plus tard l'angoisse de séparation) prédominent ?

La plupart des professionnels et des parents ne connaissent pas d'enfants allaités pendant plus de deux ou trois ans, et n'ont donc pas d'expérience sur la façon dont le développement du sommeil de l'enfant se déroule si l'on n'essaie pas d'intervenir. Dans le cadre du soutien à l'allaitement par La Leche League, on trouve de plus en plus d'exemples de ce genre. Les mères d'enfants allaités qui peuvent s'endormir au sein aussi longtemps qu'ils en ont en besoin signalent qu'il est possible de modifier le rituel d'endormissement sans pleurs, à mesure que l'enfant grandit et que son développement se poursuit.

La plupart des enfants allaités se sevrèrent de leur propre initiative entre leur 2^e et leur 4^e anniversaire, ce qui élimine aussi l'allaitement en soirée et la nuit.

Si les mères ne souhaitent pas attendre aussi longtemps, elles peuvent bien sûr induire activement un changement. À mesure que l'enfant acquiert le langage, on peut lui proposer des **alternatives intéressantes à l'allaitement** pour s'endormir : regarder un livre d'images, raconter une histoire, chanter ensemble sont des méthodes éprouvées. Si l'enfant peut continuer à s'endormir en présence d'une personne de confiance, il parviendra mieux à renoncer au sein.

Toutefois certaines mères rapportent que l'endormissement au sein prend beaucoup de temps, et qu'elles ont tendance à perdre patience. Pendant les poussées de croissance, en particulier, il arrive que les bébés veuillent téter très longtemps, afin d'augmenter la production lactée. Dès que le sein s'adapte et que le lait est disponible en plus grande quantité, les tétées se raccourcissent.

Cependant, il arrive aussi qu'un enfant veuille être allaité très longtemps et qu'il ait du mal à s'endormir, parce qu'il vit **des changements extérieurs ou intérieurs majeurs**, ou qu'il veut éviter d'être séparé de sa maman.

S'endormir est une situation de séparation, et tant que l'enfant est allaité par sa maman, il se sent en sécurité.



S'endormir au sein.

Si, par contre, un enfant a plusieurs fois fait l'expérience de se réveiller seul la nuit, il n'aura peut-être pas **confiance** dans le fait que sa mère restera vraiment à proximité de lui. Les enfants qui dorment avec leurs parents dès la naissance, et qui ont

intériorisé le fait qu'ils ne sont pas seuls la nuit, n'associent pas l'endormissement et l'obscurité à la solitude et aux peurs qui y sont associées. Ces enfants s'endorment souvent de manière plus détendue.

Revenons à la question de savoir si le fait de s'endormir au sein n'est pas une mauvaise habitude à éviter dès le départ : le fait qu'un bébé s'endorme facilement et rapidement au sein n'est pas un problème en soi. Si ce mode d'endormissement est critiqué, c'est parce que l'enfant qui s'endort au sein le soir voudra **également téter la nuit quand il se réveille**. Il se serait habitué à s'endormir uniquement au sein. Inversement, un enfant qui aurait appris à s'endormir seul à un âge précoce ne solliciterait pas ses parents, même lorsqu'il se réveille la nuit, mais serait en mesure de se rendormir seul.

On espère donc qu'en dés-habituant l'enfant de s'endormir au sein, il fera plus rapidement ses nuits.

Il est vrai que certaines mères qui ont décidé d'arrêter d'allaiter leur enfant pour l'endormissement rapportent qu'il a commencé à faire ses nuits à partir de ce moment-là. Toutefois, pour diverses raisons, de nombreux enfants continueront de se réveiller la nuit au cours de leur développement, et solliciteront alors leurs parents. Cela signifie que le sevrage nocturne ne peut pas empêcher un enfant de se réveiller la nuit et de manifester ses besoins,

pour autant qu'il dispose d'un attachement sécurisé.

Dans une perspective à long terme, les enfants qui s'endorment au sein apprendront tôt ou tard à s'endormir et à se rendormir seuls. Et il ne fait aucun doute que le fait d'être materné et d'avoir davantage de contact physique avec la maman la nuit est un élément positif pour le développement de l'enfant.

Conclusion

- La plupart des enfants allaités s'endorment très bien au sein. Les professionnels qui déconseillent ce mode d'endormissement bien que la mère soit satisfaite de la situation ne font qu'inquiéter inutilement les mamans, et leur conseillent des mesures qui peuvent perturber à la fois la relation d'allaitement et le lien mère-enfant.
- Le fait d'endormir un enfant au sein et l'allaitement nocturne offrent de nombreux avantages pour la mère et l'enfant. La seule raison de changer cette manière de faire serait qu'une maman ne se sente pas à l'aise dans cette situation, ce qui se justifie tout à fait.
- Il est évidemment possible d'habituer un enfant à s'endormir sans le sein ; mais ceci profite uniquement aux parents, et ne devrait pas être recommandé dans l'intérêt présumé du développement de l'enfant.

Littérature

- 1 Mohrbacher N., Stock J : Handbuch für die Stillberatung, La Leche League Deutschland, 2002
- 2 Largo R : Babyjahre, Piper München, 2007
- 3 Sanchez CL et al. : Nutritional Neuroscience 2009 ; 12 (19), 2–8
- 4 Renz-Polster H : Kinder verstehen, Kösel München, 2010
- 5 Dettwyler K : A Time to Wean, www.ueberstillen.org
- 6 Blaffer Hrdy S : Mutter Natur, Berlin Verlag 2010
- 7 Sears W : Être parent la nuit aussi. Comment aider votre enfant à dormir, 2006**
- 8 Ball HL : Breastfeeding, bed-sharing and infant sleep. Birth ; 30 (3) : 181–188
- 9 McKenna J, Mosko S et al. : Bedsharing promotes breastfeeding. Pediatrics ; 100 : 214–219
- 10 McKenna J : Dormir avec son bébé : un guide sur le sommeil partagé, Ed. Ligue La Leche , Canada, 2012**
- 11 Lüpold S : Ich will bei euch schlafen ! Urania Stuttgart, 2009
- 12 Brisch KH : Safe – Sichere Ausbildung für Eltern, Klett-Cotta 2012
- 13 McKenna J : Jedes Kind lernt irgendwann zu schlafen, WirbelWind 2/2008
- 14 Dettwyler K : How often do other species nurse ? www.ueberstillen.org
- 15 Brazelton TB, in : Brisch KH, Hellbrügge Th (éds.) : Der Säugling – Bindung, Neurobiologie und Gene, Klett-Cotta 2008
- 16 Deutscher Hebammenverband (éd.) : Praxisbuch : Besondere Stillsituationen, Hippokrates 2012

*Article original paru en allemand dans
Die Hebamme 2014 ; 27 :40-43*

Traduction Karin Vogt



Sibylle Lüpold
Consultante en lactation
Aareweg 18E
3037 Herrenschwanden
sibylle.luepold@gmail.com