

# Votre bébé fait-il la grève de la tétée?

**Ça fait des mois que votre bébé tète bien, puis subitement, il se met à refuser le sein. Qu'est-ce que cela signifie? Votre lait est-il en cause? Votre bébé est-il malade? Est-il prêt à se sevrer?**

Un bébé qui refuse de téter n'est pas nécessairement prêt à se sevrer. S'il a moins d'un an et ne mange pas beaucoup d'aliments solides ou ne boit pas beaucoup à la tasse, il est peu probable qu'il soit prêt à délaisser l'allaitement. Ce bébé fait vraisemblablement une grève de la tétée.

Pour le bébé, la grève de la tétée est sa façon de dire que quelque chose ne va pas et la plupart des bébés qui font "la grève" en sont manifestement malheureux. Certaines grèves de la tétée arrivent brusquement, d'autres se produisent plus graduellement. Une grève de la tétée n'a pas à signifier la fin de l'allaitement. Si la mère encourage son bébé à reprendre l'allaitement, une grève de la tétée dure habituellement de deux à quatre jours, mais ça peut être plus long. Avec beaucoup de patience et de persévérance, il est presque toujours possible d'amener le bébé à reprendre le sein afin que sa mère et lui puissent continuer à apprécier les bénéfices de l'allaitement.

## Votre bébé fait-il la grève de la tétée?



12 rue Quintal, Charlemagne, Québec J5Z 1V9

Téléphone : 514.990.8917

Courriel : [information@allaitement.ca](mailto:information@allaitement.ca)

[www.allaitement.ca](http://www.allaitement.ca)

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

### CAUSES POSSIBLES DE LA GRÈVE DE LA TÉTÉE

Parfois la cause d'une grève de la tétée est évidente, mais il arrive qu'on ne puisse pas la découvrir. Voici quelques causes courantes d'un refus de téter :

- une douleur à la bouche causée par la poussée des dents, une blessure, un herpès (feu sauvage), une mycose (le muguet par exemple);
- une otite, qui peut occasionner de la pression ou de la douleur lorsque le bébé tète;
- une douleur ressentie en position d'allaitement, due peut-être à une injection ou à une blessure;
- le nez bouché ou un rhume qui empêche le bébé de bien respirer quand il tète;
- trop de biberons, l'utilisation excessive de la sucette ou un bébé qui tète fréquemment son pouce peuvent amener une diminution de la production de lait;
- trop de distractions ou d'interruptions pendant la tétée;
- une séparation exceptionnellement longue d'avec la mère.

Certaines situations ou des actions posées par la mère peuvent contribuer au refus du sein par le bébé :

- une réaction violente suite à une morsure du bébé;
- un changement majeur dans la routine, tels un déménagement ou un voyage;
- limiter la durée de la tétée ou imposer un horaire strict;
- parler d'une voix forte ou se disputer avec d'autres membres de la famille pendant la tétée;
- trop de stimulation, de stress ou de tension en raison d'un horaire surchargé ou d'ennuis domestiques;
- refus répété d'allaiter le bébé quand il désire téter ou le laisser pleurer souvent.



Becki Hallowell, de Guam (une île du Pacifique), a découvert au troisième jour de la grève de la tétée de son fils Todd, âgé de 6 mois, que « nous avons toutes les causes habituelles et d'autres aussi. Nous avons tous un mauvais rhume, Todd était le plus malade. Nous étions tous très fatigués et nous nous trouvions dans une nouvelle situation qui nous apportait un stress supplémentaire. Les grands-parents de Todd, que nous n'avions pas vus depuis un an, nous rendaient visite. Pendant leur séjour, grand-papa a dû être admis à l'hôpital. Todd m'avait aussi mordue alors qu'il perçait des dents et j'avais fortement réagi.»

D'autres causes moins communes d'une grève de la tétée sont : une sensibilité à un aliment ou à un médicament que la mère ou le bébé a ingéré (y compris les suppléments de vitamines ou de minéraux, les gouttes de fluor, les produits laitiers et la caféine), une sensibilité à des crèmes ou des onguents que la mère a appliqués sur ses mamelons, un changement dans le goût du lait de la mère suite à une infection du sein ou quelque chose de nouveau dans son alimentation, ou une réaction à un nouveau produit que la mère a utilisé (comme le savon, le shampooing ou le détergent à lessive). Une mère de l'Iowa, Carol Strait, a dû jouer au détective pour trouver la raison de la grève de la tétée de sa fille de 2½ mois. « Mon premier indice a été que Christie semblait toujours plus maussade et ne voulait pas téter quand nous sortions. C'est parce que je venais juste de prendre une douche et d'appliquer un déodorant en aérosol. Je ne sais pas quels ingrédients étaient en cause. Toutefois mon gros problème a facilement été résolu en adoptant un déodorant en bâton.»

Bien sûr, ce ne sont pas tous les bébés qui vont réagir à de telles situations en refusant de téter. Certains bébés sont plus sensibles que d'autres et différents bébés vont présenter un grand éventail de réactions aux mêmes choses. Par exemple, un bébé qui a une otite continuera de bien téter, alors qu'un deuxième sera maussade au sein et qu'un troisième refusera complètement de téter.

## UNE PÉRIODE DIFFICILE POUR TOUS

Peu importe la cause, une grève de la tétée est une source d'ennui pour tous. Le bébé peut être malheureux et difficile à calmer. Sa mère peut se sentir frustrée et contrariée; elle peut se demander si son bébé la rejette. Elle peut aussi se sentir coupable, croyant que le refus de téter de son bébé signifie qu'elle a fait quelque chose de mal.

Anne Monroe de la Caroline du Nord dont la fille de 8 mois, Methan, a fait une grève de la tétée de cinq jours, s'est sentie rejetée pendant cette période et en a éprouvé beaucoup de chagrin.

Victoria Schauer de la Pennsylvanie, qui a péniblement traversé une grève de la tétée de 10 jours, dit : « Jusqu'à ce que Jonathan fasse une grève de la tétée à l'âge de 11 mois, je n'avais aucune idée du stress émotif et de l'épuisement qui pouvait accompagner cette éprouvante situation d'allaitement. Vers le troisième ou quatrième jour, j'étais extrêmement frustrée et je sentais monter la colère.» Carole Strait a ressenti toute une gamme d'émotions quand Christie a commencé à refuser le sein à 2½ mois : « Mille idées se sont formées dans mon esprit : je devais manger des aliments qui ne lui convenaient pas, elle perçait des dents, j'étais probablement trop nerveuse (quelle mère nourrice ne serait pas nerveuse quand elle voit son nouveau bébé refuser soudainement de téter?), elle était peut-être en train de se sevrer, elle ne m'aimait pas (quelle pensée irrationnelle!).»

Il y a aussi des considérations physiques. Quand le bébé saute des tétées, la mère se sent bientôt mal à l'aise à cause de ses seins gonflés de lait. Si ses seins deviennent engorgés, elle risque de se retrouver avec un canal obstrué ou une infection du sein. Et le bébé a toujours besoin de nourriture. La mère s'inquiète de la façon de nourrir son bébé, ce qui ajoute à ses ennuis.

## COMMENT ASSURER LE CONFORT DE LA MÈRE ET DU BÉBÉ

Tout en essayant de persuader son bébé de reprendre le sein, la mère devra probablement extraire son lait aussi souvent que le bébé téterait. Elle se sentira mieux, risquera moins d'avoir des canaux lactifères obstrués et procurera ainsi à son bébé le lait dont il a besoin.

Extraire son lait manuellement ou avec un tire-lait exige de la pratique pour être maîtrisé. Si la mère du bébé qui fait une grève de la tétée a de la difficulté à extraire son lait, elle peut louer un tire-lait électrique (votre monitrice de la Ligue La Leche peut vous dire où vous adresser). Le tire-lait électrique disponible en location est efficace, même pour les novices, parce que son mécanisme automatique de succion et de relâchement ressemble beaucoup à la succion du bébé. Avec ce type de tire-lait, il est possible de se procurer des accessoires qui permettent d'extraire le lait des deux seins à la fois, réduisant ainsi de moitié la durée de l'extraction du lait.

La mère doit décider de quelle façon elle donnera son lait au bébé. La plupart des mères pensent d'abord aux biberons, cependant il peut être plus facile de convaincre le bébé de reprendre l'allaitement si on les évite ainsi que les sucres pendant une grève de la tétée. Le besoin de succion du bébé est satisfait par les tétines artificielles et elles diminuent le désir de téter au sein. Dans certains hôpitaux d'Afrique, on n'utilise jamais de biberons. Même les bébés prématurés ou malades sont nourris à l'aide de petites tasses. Si votre bébé boit déjà à la tasse, utilisez-la pour lui offrir votre lait. Vous pouvez également essayer avec une cuillère, un compte-gouttes ou une seringue. Ces méthodes d'alimentation peuvent être salissantes au début, mais avec de la patience et de la pratique, un bébé les maîtrise habituellement rapidement.

La mère peut aussi se demander si son bébé reçoit ainsi assez de lait. Pour se rassurer, elle peut compter le nombre de couches que son bébé mouille. Au moins 6 à 10 couches bien mouillées par jour (5 ou 6 s'il s'agit de couches jetables) indiquent que le bébé reçoit assez de liquide.



## FAIRE REPRENDRE LE SEIN AU BÉBÉ

La patience et la persévérance sont deux atouts majeurs pour faire reprendre le sein au bébé. Mais si la mère ou le bébé deviennent frustrés quand le sein est offert, il est préférable d'arrêter et d'essayer de nouveau plus tard. Les tentatives d'allaiter le bébé devraient être aussi plaisantes que possible pour que le bébé associe la tétée avec des sentiments positifs.

### Les suggestions suivantes ont aidé de nombreuses mères à solutionner une grève de la tétée :

- essayez d'allaiter quand le bébé dort ou est assoupi, durant la nuit ou la sieste. Plusieurs bébés qui refusent le sein quand ils sont éveillés, téteront lorsque assoupis;
- variez les positions d'allaitement. Certains bébés refuseront le sein dans une position mais le prendront dans une autre;
- allaitez en mouvement. Certains bébés accepteront de téter quand la mère les berce ou marche, alors qu'ils refuseront le sein si la mère est assise ou immobile;
- allaitez dans un environnement libre de toute distraction. Certains bébés, particulièrement ceux qui ont plus de 3 mois, peuvent être facilement distraits. Fermez la radio et la télévision et essayez d'allaiter dans une pièce calme et assombrie;
- donnez au bébé plus d'attention et un maximum de contact peau-à-peau. De l'attention concentrée et plus de contacts physiques sont réconfortants pour la mère et le bébé;
- autant que possible, dénudez votre poitrine et laissez le bébé seulement en couche quand vous lui offrez le sein. Couvrez-vous tous deux d'un châle ou d'une couverture si la pièce est froide;
- un porte-bébé permet de garder le bébé tout près de vous entre les tentatives d'allaitement. Prendre un bain chaud ensemble peut aussi être apaisant. Dormir avec le bébé permet beaucoup d'intimité et procure plus d'occasions de l'allaiter alors qu'il est endormi.

Sharon Stauffer, de l'Ontario, témoigne de son expérience : «Je me suis rendu compte que j'avais été très occupée par de nouvelles responsabilités et que je n'avais pas donné beaucoup d'attention à mon bébé ces derniers temps. Sheldon, âgé de 10 mois, est habituellement un enfant très satisfait, acceptant de jouer seul, alors, inconsciemment je l'ai ignoré. Il est devenu plus irritable et exigeant, et il a arrêté de téter. Quand j'ai compris le problème, j'ai immédiatement mis de côté tout mon autre travail. Pendant deux jours, j'ai joué avec lui et je l'ai beaucoup porté. Après un certain temps, il m'a laissé le câliner de nouveau, puis il s'est mis à téter lorsqu'il était endormi. Finalement, après trois

jours, il tétait aussi lorsqu'il était réveillé, puis il a repris le rythme qu'il avait auparavant.»

Monica McMaken, de l'Arizona, dont le fils Ryan a fait une grève de la tétée à l'âge de 2 mois parce qu'il avait le nez bouché, a trouvé que deux suggestions lui ont été particulièrement utiles. «J'allaitais Ryan pendant qu'il dormait, mais dès qu'il se réveillait, il arrêta de téter. Je l'allaitais aussi tout en marchant d'un bout à l'autre du couloir. Quand je m'asseyais pour poursuivre la tétée, il arrêta. Donc, je me remettais à marcher. J'en avais mal au bras, mais j'étais tellement heureuse que mon bébé tète à nouveau.»

Viola Marshall, de la Colombie-Britannique, soupçonne que la grève de la tétée de son fils Keegan a été causée par l'horaire de trois à quatre heures recommandé par le personnel infirmier. Keegan a passé des heures à pleurer pendant que Viola surveillait l'horloge. Avec le recul, elle se demande: «Combien de pleurs nous auraient été épargnés si j'avais laissé tomber l'horaire!» Le meilleur conseil qu'elle a reçu lui est venu de son mari qui l'a convaincue d'allaiter Keegan quand il le désirait et de ne pas utiliser de substitut comme du jus de pomme dans un biberon ou une sucette entre les tétées à heures fixes. «Le changement ne s'est pas fait du jour au lendemain : il a fallu que je consacre trois jours exclusivement à Keegan et que j'essaie de l'allaiter dès qu'il pleurait. Pendant les deux premiers jours, il a refusé de téter pendant le jour; j'extrayais mon lait manuellement et le lui donnait à la tasse ou à la cuillère. Heureusement, il tétait de bon coeur pendant son sommeil. Une fois que la grève de la tétée a été terminée et que j'ai oublié l'horaire strict, l'allaitement est devenu moins tendu, nous étions plus à l'aise et l'heure n'a plus jamais eu d'importance pour nous.»

Lee Roversi du Connecticut, qui s'était sentie exaspérée par le désir constant de téter de son fils Sky, a vu la chose tout autrement quand elle s'est rendue compte que son fils perçait des molaires : cela rendait la tétée pénible au point qu'il fit une grève de la tétée. «Nous avons passé les deux jours suivants en contact étroit quasi constant. Je le prenais, je lui faisais la lecture, je le câlinais, je le berçais, nous avons pris notre bain ensemble. Dieu merci, il tétait pendant son sommeil la nuit. En extrayant manuellement du lait, j'ai pu empêcher mes seins de devenir trop engorgés et douloureux. Quand sa grève s'est terminée et qu'il a de nouveau réclamé son "nana", j'ai su que nous avions retrouvé notre relation d'allaitement. Tout le reste pouvait attendre pendant que je savourais le moment présent.»