

## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### I. Comprendre les préoccupations des parents allaitants face aux demandes intenses de leur bébé

#### a. Comprendre les rythmes d'allaitement

Les rythmes d'allaitement, variables selon l'âge, le poids et le stade de développement de chaque bébé, sont cruciaux pour comprendre leurs besoins nutritionnels et émotionnels. Certains bébés peuvent réclamer plus fréquemment pendant leurs phases de croissance, comme l'illustre l'exemple d'une maman inquiète dont le bébé demandait à être nourri toutes les heures. Rassurée par une facilitatrice d'allaitement, elle a compris que son bébé traversait une période de croissance. Il est essentiel pour les professionnels d'accompagnement à l'allaitement de bien maîtriser ces rythmes pour guider et rassurer les parents.



# La capacité de l'estomac

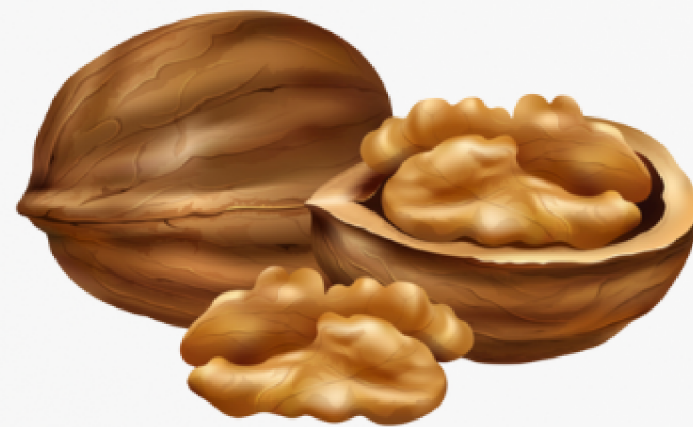
d'un nouveau né

**J-1 : 5-7 ml**



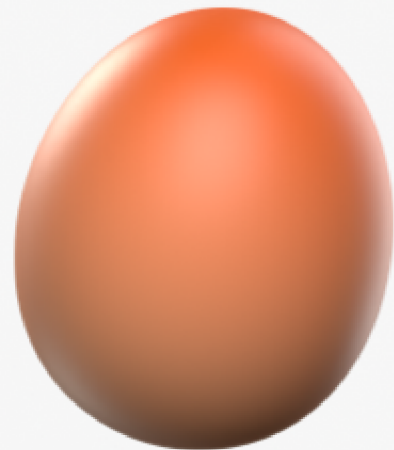
1 cuillère à thé

**J-3 : 22-27ml**



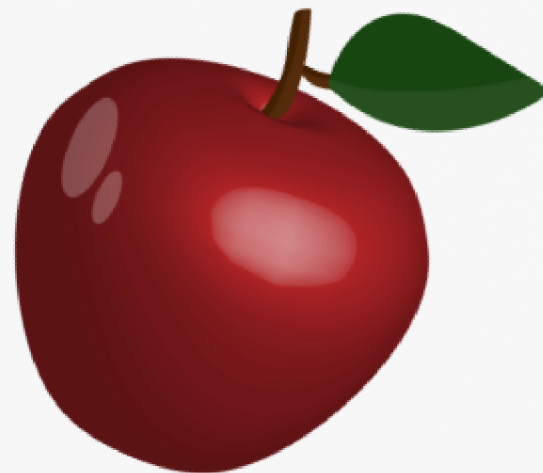
4 à 5 cuillère à thé

**J-7 : 45-60ml**



3 à 4 cuillère à soupe

**J-30 (1mois) : 80-150ml**



1 petite tasse à café

## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

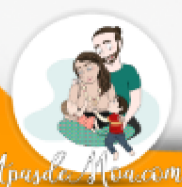
I. Comprendre les préoccupations des parents allaitants face aux demandes intenses de leur bébé

a. Comprendre les rythmes d'allaitement

1. Qu'est-ce qui fait varier ces rythmes

- La taille du ventre de bébé :

La taille de l'estomac du bébé influe directement sur les rythmes physiologiques de l'allaitement. Un estomac plus petit se remplit et se vide plus rapidement, ce qui nécessite des tétées plus fréquentes, tandis qu'un estomac plus grand peut contenir plus de lait, permettant des intervalles plus longues entre les tétées.





## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### I. Comprendre les préoccupations des parents allaitants face aux demandes intenses de leur bébé

#### a. Comprendre les rythmes d'allaitement

##### 1. Qu'est-ce qui fait varier ces rythmes

- la lait humain :

L'étude récente de l'Université de Californie souligne que le lait maternel est une forme de "chrononutrition", avec sa composition fluctuant au cours de la journée pour s'adapter au rythme biologique du bébé, notamment en alternant entre l'hormone énergisante cortisol le matin et l'hormone favorisant le sommeil, la mélatonine, le soir. Les mères sont ainsi conseillées de prendre en compte le moment de la journée lorsqu'elles donnent leur lait tiré à leur bébé pour optimiser son sommeil et son rythme circadien.

- La croissance et le développement du bébé :

Durant les phases d'accélération de leur croissance et d'acquisition de nouvelles compétences, les bébés ont besoin de plus de nutriments, ce qui peut entraîner une augmentation de la fréquence de tétée pour obtenir ces éléments essentiels, phénomènes connus sous le nom de pics de croissance et d'apprentissage.

## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### I. Comprendre les préoccupations des parents allaitants face aux demandes intenses de leur bébé

#### a. Comprendre les rythmes d'allaitement

##### 1. Qu'est-ce qui fait varier ces rythmes

- Le besoin de réconfort :

Les bébés sont des individus émotionnels qui nécessitent un grand nombre de câlins et de réconfort. Il arrive qu'ils tètent uniquement pour ressentir cette proximité réconfortante et chaleureuse avec leurs parents. Cela implique que le rythme d'allaitement peut aussi fluctuer en fonction des besoins émotionnels du bébé. On doit garder à l'esprit l'effet apaisant que procure la tétée, contrairement à une tétine qui n'engage pas de connexion.

- Tempérament de l'enfant :

Le tempérament unique du bébé, incluant plusieurs paramètres de sa personnalité, comme par exemple son niveau d'activité, sa sensibilité à l'environnement et sa capacité d'adaptation, etc... influence de manière significative les rythmes physiologiques de l'allaitement, nécessitant ainsi une adaptation de l'allaitement à ses besoins spécifiques.

- État de santé maman et bébé
- Histoire de l'accouchement
- Troubles alimentaires / oralité
- Cycle menstruel
- Grossesse
- Stress, fatigue
- État émotionnel de la maman
- Changement de température

## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### I. Comprendre les préoccupations des parents allaitants face aux demandes intenses de leur bébé

#### b. Reconnaître l'importance de l'allaitement aux besoins et ses bienfaits pour la mère et l'enfant

##### 1. L'importance de l'allaitement à la demande comme philosophie des FDA

- Intégrer la philosophie de l'allaitement aux besoins dans notre pratique :

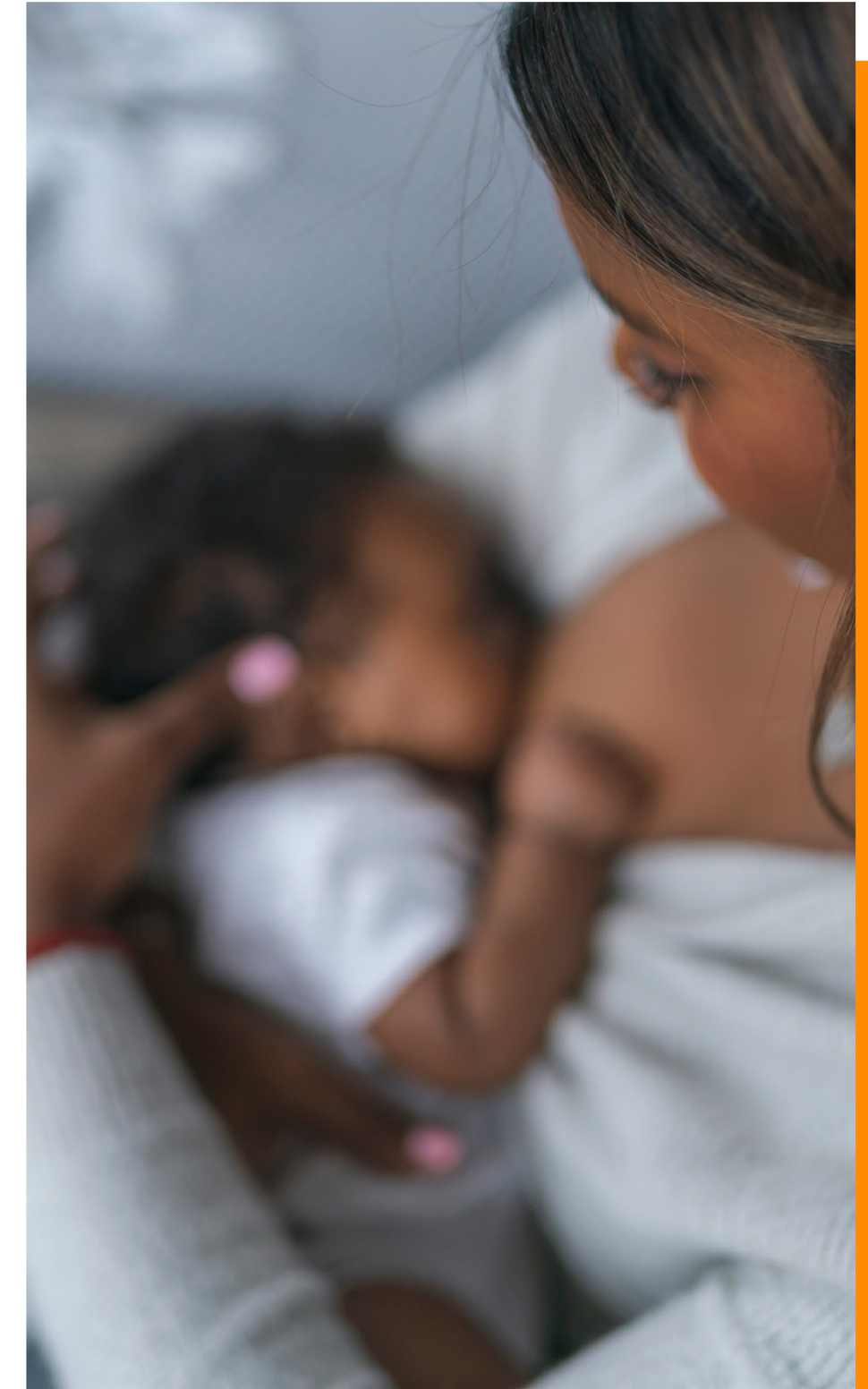
dans notre pratique permet de prioriser le rythme du bébé, favorisant une approche centrée sur le bébé **ET** la mère pour une meilleure production de lait et un renforcement du lien mère-enfant.

- Créer un environnement bienveillant et sécurisant :

encourage une relation de confiance, favorise une communication ouverte sur les rythmes naturels de l'allaitement et renforce le sentiment de confiance et d'empowerment de la mère allaitante.

- Repenser notre pratique et remettre en question les idées reçues :

Invite à une perspective innovante, favorisant une approche personnalisée de l'allaitement adaptée aux besoins évolutifs du binôme mère-bébé.



## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement



### I. Comprendre les préoccupations des parents allaitants face aux demandes intenses de leur bébé

#### b. Reconnaître l'importance de l'allaitement aux besoins et ses bienfaits pour la mère et l'enfant

##### 1. L'importance de l'allaitement aux besoins comme philosophie des FDA

- Développer une attitude proactive, une écoute attentive et une communication emphatique :

permet d'anticiper les besoins du binôme mère-bébé, de comprendre leurs inquiétudes et de favoriser un environnement de confiance.

- Transmettre la philosophie de l'allaitement aux besoins aux parents :

favorise la compréhension de l'importance de cette pratique, encourage une relation d'attachement saine et contribue à une expérience d'allaitement positive pour toute la famille.

- Favoriser l'expérience positive de l'allaitement :

implique de soutenir l'autonomie de la mère, de valoriser ses compétences et de respecter ses propres besoins et ceux du bébé, contribuant à une meilleure adhésion à l'allaitement aux besoins

## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### I. Comprendre les préoccupations des parents allaitants face aux demandes intenses de leur bébé

#### b. Reconnaître l'importance de l'allaitement aux besoins et ses bienfaits pour la mère et l'enfant

### 2. Bienfaits de l'allaitement aux besoins pour le bébé

- **Nutrition optimale** : Le bébé reçoit la quantité de lait maternel nécessaire pour couvrir ses besoins nutritionnels spécifiques et assurer sa croissance.
- **Développement émotionnel et réconfort** : L'allaitement aux besoins renforce le lien mère-enfant en procurant sécurité et réconfort, répondant aux besoins émotionnels du bébé au-delà de la simple alimentation.
- **Protection immunitaire** : Cette approche contribue à la santé globale du bébé en fournissant une protection naturelle contre certaines maladies, telles que les infections respiratoires, les otites et les gastroentérites.
- **Soutien aux pics de croissance et d'apprentissage** : En permettant au bébé de téter selon ses besoins, l'allaitement à la demande accompagne les phases de croissance rapide et les périodes d'app app accompagne les phases de croissance rapide et les périodes d'apprentissage.



## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### I. Comprendre les préoccupations des parents allaitants face aux demandes intenses de leur bébé

#### b. Reconnaître l'importance de l'allaitement aux besoins et ses bienfaits pour la mère et l'enfant

#### 2. Bienfaits de l'allaitement aux besoins pour le bébé

- **Régulation naturelle de la prise de poids** : L'allaitement aux besoins soutient une croissance et une prise de poids saine pour le bébé, régulant son appétit via la sécrétion de l'hormone de satiété, la cholécystokinine (CCK).
- **Adaptabilité aux besoins changeants** : L'allaitement aux besoins renforce le lien mère-enfant en procurant sécurité et réconfort, répondant aux besoins émotionnels du bébé au-delà de la simple alimentation.
- **Renforcement du lien d'attachement** : Le contact peau à peau et les interactions entre la mère et le bébé sont encouragés, consolidant le lien d'attachement et le sentiment de sécurité émotionnelle.
- **Respect du rythme du bébé** : En tenant compte des préférences individuelles du bébé, l'allaitement aux besoins favorise un environnement plus détendu et moins stressant pour l'enfant.





## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### I. Comprendre les préoccupations des parents allaitants face aux demandes intenses de leur bébé

#### b. Reconnaître l'importance de l'allaitement aux besoins et ses bienfaits pour la mère et l'enfant

### 2. Bienfaits de l'allaitement aux besoins pour la mère

- **Stimulation de la lactation** : grâce à la production accrue de prolactine.
- **Réduction du risque d'engorgement** : en nourrissant le bébé suivant ses diverses besoins (nutri, émotionnels, etc...) , évite l'accumulation excessive de lait.
- **Perte de poids post-partum** : est facilitée sans être une généralité ! par l'allaitement aux besoins, qui brûle des calories.
- **Involution de la taille de l'utérus** : grâce à la libération d'ocytocine (contractions)
- **Retour de couches retardé** : grâce à l'allaitement aux besoins, modifiant ainsi le cycle menstruel.
- **Augmentation de la confiance en soi** : lorsque la mère répond aux besoins de son bébé par l'allaitement à la demande.
- **Facilitation du sommeil** : par l'allaitement aux besoins, qui libère des hormones comme l'ocytocine, la prolactine et la mélatonine.



## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### I. Comprendre les préoccupations des parents allaitants face aux demandes intenses de leur bébé

#### b. Reconnaître l'importance de l'allaitement aux besoins et ses bienfaits pour la mère et l'enfant

#### 2. Bienfaits de l'allaitement à la demande pour la mère

- **Flexibilité et adaptabilité** : L'allaitement aux besoins offre plus de flexibilité et d'adaptabilité dans la routine quotidienne.
- **Moins de pression pour suivre un horaire** : qui est réduite par l'allaitement aux besoins.
- **Soutien à l'allaitement à long terme** : par la pratique de l'allaitement aux besoins.
- **Réduction du risque de DPP** : Certaines études suggèrent que l'allaitement aux besoins, en favorisant le lien entre la mère et l'enfant et en répondant aux besoins émotionnels de la mère, peut contribuer à réduire le risque de DPP
- **Satisfaction personnelle** : L'allaitement à la demande peut apporter une satisfaction personnelle et renforcer le sentiment d'accomplissement maternel.
- **Soutien émotionnel** : de par la complexion hormonale de l'ocytocine.



## II. Les rythmes physiologiques normaux de l'allaitement

### a. Les tétées groupées et leur rôle dans l'allaitement

#### 1. Descriptions des tétées groupées

- **Comprendre le phénomène des tétées groupées** : Les tétées groupées sont des périodes où le bébé tète fréquemment sur un court laps de temps, souvent en fin d'après-midi ou en début de soirée.
- **Répondre aux besoins du bébé et favoriser la lactation** : L'allaitement à la demande s'adapte aux signaux (de faim) du bébé, favorisant ainsi le lien mère-enfant et une lactation adéquate.
- **Soutenir le lien d'attachement entre la mère et l'enfant** : Les tétées groupées renforcent le lien d'attachement entre la mère et l'enfant grâce au contact peau à peau et aux interactions renforcées.
- **Gérer les tétées groupées avec patience et flexibilité** : ainsi que du soutien pour partager les tâches et responsabilités.
- **Rassurer les parents sur la normalité des tétées groupées** : ne doivent pas être considérées comme un signe de problème ou d'échec dans l'allaitement





## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### II. Les rythmes physiologiques normaux de l'allaitement

#### a. Les tétées groupées et leur rôle dans l'allaitement

#### 2.Reconnaître les tétées groupées

- **Fréquence accrue des tétées** : Les tétées en grappe se caractérisent par un nombre de tétées plus élevé que d'habitude sur une courte période de temps.
- **Tétées rapprochées** : Pendant les tétées en grappe, les bébés tètent souvent pendant un laps de temps plus court, mais réclament le sein à nouveau peu de temps après avoir terminé la précédente tétée.
- **Périodes spécifiques de la journée** : tendance à se produire à des moments spécifiques de la journée, généralement en fin d'après-midi ou en début de soirée, bien qu'elles puissent survenir à tout moment.
- **Besoin accru de réconfort** : Les bébés peuvent sembler plus demandeurs de réconfort et d'attention pendant les tétées en grappe.
- **Comportement agité** : Certains bébés peuvent être plus agités ou difficiles à calmer pendant les tétées en grappe. Ils peuvent gigoter, s'agripper au sein ou montrer des signes de frustration.
- **Impact sur le sommeil** : Les tétées en grappe peuvent également affecter le sommeil du bébé, avec des siestes plus courtes et des réveils fréquents pour téter.



## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### II. Les rythmes physiologiques normaux de l'allaitement

#### a. Les tétées groupées et leur rôle dans l'allaitement

#### 3. Suggestions de 1ère intention pour aider à faire face aux tétées groupées

- **Accepter et s'adapter** : Les mères doivent comprendre et s'adapter aux tétées groupées comme une phase normale et temporaire du développement du bébé.
- **Se reposer et se détendre** : Il est crucial de profiter des moments calmes pour se reposer et se détendre, s'installer confortablement pendant les tétées.
- **Boire et manger régulièrement** : Il est essentiel pour les mères de bien s'hydrater et de se nourrir régulièrement pour maintenir leur énergie et leur production de lait.  
**Voir annexe recette d'encas**
- **Demander du soutien** : Le soutien de l'entourage pour les tâches quotidiennes ou le soutien émotionnel peut être précieux.
- **Utiliser un porte-bébé** : L'utilisation d'un porte-bébé peut aider si le bébé demande beaucoup de contact, permettant aux parents d'avoir les mains libres.



## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### II. Les rythmes physiologiques normaux de l'allaitement

#### a. Les tétées groupées et leur rôle dans l'allaitement

#### 3. Suggestions de 1ère intention pour aider à faire face aux tétées groupées

- **Créer un environnement calme et apaisant** : Créer un environnement calme et apaisant à la maison peut favoriser le bien-être du bébé et de la mère.
- **Rejoindre un groupe de soutien à l'allaitement** : Participer à un groupe de soutien à l'allaitement, comme avec l'application mobile d'allaitement "APASDEMOA", qui peut offrir un lieu de partage d'expériences et de conseils.
- **Prendre du temps pour soi** : Il est important que les mères prennent du temps pour elles-mêmes, y compris en demandant à quelqu'un d'autre de s'occuper de leur bébé pendant un moment.



*"Prendre soin de soi, pour mieux prendre soin des autres"*

On ne remplit pas un verre de citronnade avec une carafe vide !



## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### II. Les rythmes physiologiques normaux de l'allaitement

#### b. La distinction entre le jour et la nuit pour le bébé allaité

- **Rythmes circadiens immatures** : des nouveau-nés expliquent leur sommeil et éveil irréguliers lors des premières semaines.
- **Fréquence des tétées** : chez les bébés allaités peuvent être dues à la digestion rapide du lait maternel et à une concentration plus élevée de prolactine la nuit.
- **Établissement du rythme jour/nuit** : Avec le temps, les bébés commencent à différencier le jour et la nuit, les parents pouvant faciliter ce processus par l'exposition à la lumière naturelle et une ambiance calme la nuit.
- **Patience et flexibilité** : Il est nécessaire pour les parents d'être patients et flexibles lors de l'établissement du rythme jour/nuit, suivant les signaux du bébé.
- **Soutien pour la mère** : est essentiel pendant cette période, incluant l'aide pour le repos, les tâches ménagères et le soutien émotionnel.





## II. Les rythmes physiologiques normaux de l'allaitement

### b. La distinction entre le jour et la nuit pour le bébé allaité.

#### 1 Cas concret : FAQ

- Comment aider mon bébé allaité à établir une distinction entre le jour et la nuit ?

exposez-le à la lumière naturelle pendant la journée et maintenez un environnement plus sombre et calme la nuit. Pendant la journée, maintenir un niveau de bruit normal et encourager des interactions plus stimulantes.

- Combien de temps il va falloir pour que mon bébé développe des rythmes circadiens matures ?

Généralement au cours des 1ers mois de vie d'un bébé, bien que cela puisse varier d'un individu à l'autre. La plupart des bébés commencent à différencier le jour de la nuit vers l'âge de 6 à 12 semaines. Mais l'acquisition du sommeil telle qu'attendu par les adultes ne se fera pas avant 6-7ans.

- Y a-t-il des différences dans la composition du lait maternel entre le jour et la nuit ?

Peut varier entre le jour et la nuit. Par exemple, la mélatonine, une hormone favorisant le sommeil, est présente en plus grande quantité dans le lait maternel produit la nuit.

- Comment gérer les tétées nocturnes pour ne pas perturber mon sommeil et favoriser mon repos ?

La mère peut mettre en place un espace de sommeil confortable à proximité du bébé pour faciliter les tétées et minimiser les perturbations du sommeil. Il est également utile de se reposer pendant la journée lorsque le bébé dort.





## II. Les rythmes physiologiques normaux de l'allaitement

### b. La distinction entre le jour et la nuit pour le bébé allaité.

#### 1 Cas concret : FAQ

- Quelles stratégies peuvent être mises en place pour encourager un rythme jour/nuit sain chez les bébés allaités ? (je peux faire quoi ?)

Pour encourager un rythme jour/nuit sain chez les bébés allaités, adoptez des routines régulières, comme des bains et des câlins le soir, pour signaler au bébé que la nuit approche.

- Existe-t-il des signes qui indiquent que mon bébé commence à différencier le jour de la nuit ?

Un sommeil plus long et ininterrompu pendant la nuit et des périodes d'éveil plus actives pendant la journée.

- Comment les habitudes d'allaitement à la demande influencent-elles le rythme jour/nuit chez les bébés allaités ?

Il favorise le développement des rythmes jour/nuit, en répondant à leurs besoins nutritionnels et émotionnels tout en respectant leurs rythmes individuels.

- En quoi le soutien du partenaire et de la famille peut-il être bénéfique pour la mère allaitante pendant la période d'ajustement du rythme jour/nuit du bébé ?

Le soutien du partenaire et de la famille est essentiel pour aider la mère à gérer la période d'ajustement du rythme jour/nuit du bébé. Ils peuvent prendre en charge certaines tâches ménagères, offrir un soutien émotionnel et aider à créer un environnement propice au sommeil pour la mère et le bébé.

## MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

### II. Les rythmes physiologiques normaux de l'allaitement

#### b. La distinction entre le jour et la nuit pour le bébé allaité.

##### 1 Cas concret : FAQ

- Comment s'assurer que les besoins nutritifs et émotionnels du bébé sont satisfaits, tout en respectant la distinction entre le jour et la nuit ?

Pour s'assurer que les besoins nutritifs et émotionnels du bébé sont satisfaits tout en respectant la distinction entre le jour et la nuit, pratiquez l'allaitement à la demande et maintenez un environnement adapté à chaque moment de la journée. Encouragez également les interactions et les stimuli pendant la journée, tout en maintenant un environnement calme et apaisant la nuit.

- Quelles sont les conséquences à long terme pour le bébé et la mère si la distinction entre le jour et la nuit n'est pas établie de manière adéquate pendant l'allaitement ?

Si la distinction entre le jour et la nuit n'est pas établie de manière adéquate pendant l'allaitement, cela peut entraîner des perturbations du sommeil pour le bébé et la mère à court terme. À long terme, cela peut affecter le développement émotionnel et comportemental de l'enfant, ainsi que le bien-être général de la mère.

