



<http://portaildoc.univ-lyon1.fr>

Creative commons : Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale -  
Pas de Modification 2.0 France (CC BY-NC-ND 2.0)



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr>



# MEMOIRE DE DIPLOME D'ETAT DE SAGE-FEMME

Réalisé au sein de  
l'Université Claude Bernard– Lyon 1  
UFR de médecine et maïeutique Lyon Sud Charles Mérieux

---

*Arrêt précoce de l'allaitement maternel :  
Quel vécu pour les femmes, quel accompagnement par  
les professionnels ?*

---

Mégane Thizy  
Née le 25/02/1996

Mme Feuillet Marie, psychologue

Mme Grangié-Vachet Caroline, sage-femme enseignante

Directrice de mémoire

Enseignante

## **Remerciements**

Je tiens à remercier toutes les personnes ayant contribué à la réalisation de ce mémoire, tout particulièrement :

Madame Marie Feuillet, psychologue, pour sa gentillesse et son aide précieuse tout au long de ce travail de recherche.

Madame Lydia Fernandez, professeur en psychologie de la santé à l'Université Lumière Lyon 2, pour son accompagnement et ses conseils.

Madame Caroline Grangié-Vachet, sage-femme enseignante, ainsi que l'ensemble de l'équipe pédagogique de l'école de sage-femme de Lyon.

Madame Corinne Fouassier, sage-femme conseillère en allaitement, pour sa disponibilité et le partage de son savoir-faire.

Toutes les mamans qui ont accepté de me confier leur histoire. Ces moments partagés ont été très enrichissants pour moi.

Merci à ceux qui m'ont accompagnée et soutenue durant mes six années d'étude :

Un grand merci à mon père Jean-Claude et à ma sœur Virginie, pour leur compréhension, leur patience et leur amour. Merci de m'avoir soutenue dans chaque moment difficile et de m'avoir donné la force d'avancer. Merci à ma famille pour leurs encouragements et leurs gentilles attentions.

A la promo de l'amour, d'avoir apporté autant de joie dans mes études. Un merci particulier à Noémie et Sandra pour leur soutien lors de la rédaction de ce mémoire.

A Oxana, Claire, Julie, Marine, Alexia, Clara, Ophélie et Camille, la team des Grossenouilles, d'avoir illuminé ma vie. Merci pour votre gentillesse infinie, votre écoute, et votre joie de vivre. A nos moments de bonheur, qui resteront gravés.

A ma coloc pour son soutien exceptionnel au quotidien.

A Joséphine, présente depuis le tout premier jour de cette aventure.

A toi Maman, présente dans mon cœur à chaque instant.

## **Glossaire**

AM : Allaitement maternel

AME : Allaitement maternel exclusif : enfant nourri au sein uniquement.

AMM : Allaitement maternel mixte : enfant nourri en alternance avec du lait maternel et du lait infantile.

HAS : Haute Autorité de Santé

IFPS II : Infant Feeding Practices Study II

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

PMI : Protection Maternelle et Infantile

PRADO : Programme de Retour à Domicile Organisé

## **Sommaire**

I.	Introduction .....	1
II.	Matériel et Méthodes .....	4
	1. Hypothèses et objectifs .....	4
	2. Schéma de l'étude .....	4
	3. Choix des participants .....	4
	4. Présentation des outils et recueil de données .....	6
	5. Analyse qualitative .....	7
	6. Aspects réglementaires .....	7
III.	Résultats .....	8
	1. Parcours d'allaitement .....	8
	2. Vécu de l'accompagnement de leur allaitement .....	17
	3. Ressenti des mères sur les différents temps de l'allaitement .....	24
IV.	Discussion .....	37
	A. Parcours et vécu de l'allaitement .....	37
	B. Accompagnement de ces allaitements par les professionnels (sages-femmes, auxiliaires de puériculture, médecins) .....	42
	C. Besoins des femmes en terme d'accompagnement .....	47
	D. Forces et limites .....	51
V.	Conclusion .....	53
	Bibliographie .....	55
	Annexes .....	



## **I. Introduction**

La connaissance de l'évolution de la pratique de l'allaitement maternel en France permet de comprendre les constats actuels. Pour beaucoup de personnes, l'allaitement renvoie à l'idée d'une pratique naturelle et ancestrale, qui se transmettait de génération en génération, et que l'on aurait « perdue » avec l'évolution de notre culture et de notre société (Dominique Blin, 2007). Comme si nous étions nostalgiques d'un temps où toutes les mères allaitaient avec facilité. En réalité, l'histoire de l'allaitement est complexe (Rollet, 2006). Dès le XV<sup>ème</sup> siècle, dans les familles bourgeoises, les enfants étaient mis en nourrice. A cette période, l'allaitement était pensé comme une contrainte empêchant la mère d'exercer ses fonctions sociales. Progressivement, ce phénomène s'est répandu dans toutes les couches de la société. Au XVIII<sup>ème</sup> siècle, les femmes choisissaient d'envoyer leurs enfants chez des nourrices pour des raisons économiques. En effet, les femmes devaient aider leur mari commerçant, ouvrier ou paysan, et n'avaient plus le temps d'allaiter. Les nourrices, victimes de leur succès, ont commencé à accueillir de plus en plus d'enfants et en conséquence, ont choisi d'arrêter de les allaiter au sein pour finalement leur donner du lait d'origine animal. A la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, la mortalité infantile est extrêmement élevée, et beaucoup plus pour les enfants gardés en nourrices. En 1885, on a recensé un taux de décès infantile entre 20 et 30%. Les scientifiques de l'époque vont mettre en cause les biberons de lait donnés aux enfants. Ces infections mortelles étaient liées aux mauvaises conditions de conservation du lait et au manque d'hygiène des biberons en métal, partagés entre les enfants, où des germes stagnaient. En réaction, les médecins vont encourager les mères à garder leurs enfants chez elles, et à les allaiter. Les années 1930 seront marquées par l'émergence d'une culture scientifique de l'allaitement. Les médecins vont guider les mères allaitantes avec des règles se rapprochant de celles de l'alimentation au biberon (Leche League, s. d.-a). Les premières vingt-quatre heures, on conseillait de ne pas mettre au sein le nouveau-né pour le laisser à jeun (Traité de l'allaitement maternel, Masson, 1930). Les nouveau-nés étaient gardés en nurserie au cours du séjour pour que la mère puisse se reposer. De plus, les femmes devaient respecter un intervalle de trois heures entre les tétées, et celles-ci devaient durer quinze minutes maximum. La nuit, une seule tétée était préconisée. On pensait que cette organisation était nécessaire pour le bon développement et l'éducation de l'enfant. Les pleurs du bébé en dehors de ces intervalles étaient considérés comme des caprices, et on conseillait aux mères de ne pas prendre l'enfant pour ne pas lui donner de mauvaises habitudes. Il était recommandé de peser son bébé avant et après chaque tétée afin de contrôler les quantités données au sein. Si un déficit était mesuré, on conseillait de compléter avec un lait de préparation. Ces règles ont été remises en question par les femmes à partir des années 1970 car elles les jugeaient trop strictes. En effet, l'émancipation des femmes à cette époque va également toucher la pratique de l'allaitement maternel. Deux courants féministes s'opposent alors (Leche League, s. d.-b). Le premier est le courant égalitariste : la maternité est

perçue comme un « esclavage ». L'égalité homme-femme est réclamée dans les soins dispensés aux enfants et l'alimentation en fait partie. Le biberon est préféré par désinvestissement de cette « fonction » maternelle. Le second est le courant différentialiste, qui proclame davantage de liberté et de flexibilité pour que les mères puissent s'épanouir dans leur allaitement. Cette envie de « retour au naturel » est toujours d'actualité dans l'esprit des femmes. En parallèle, l'industrie du lait infantile a pris une grande place dans la société au cours du XX<sup>ème</sup> siècle. Diverses stratégies de communication ont permis de convaincre la moitié des mères dans les années 1980 d'adopter ce mode d'alimentation pour leurs enfants.

Les connaissances actuelles de la science démontrent aujourd'hui toutes les vertus du lait maternel. Celui-ci a la capacité d'évoluer pour s'ajuster parfaitement aux besoins de l'enfant au fur et à mesure de sa croissance. Aucun lait infantile ne peut reproduire ce phénomène. De plus, l'allaitement offre de nombreux bénéfices (INPES, s. d.). Il existe de manière significative des bénéfices à court et long terme pour la santé de l'enfant tels que la prévention des infections, des allergies, de l'obésité, du diabète de type 1 et du risque cardiovasculaire. Du côté maternel, les suites de couches sont facilitées en cas d'allaitement avec une réduction du risque hémorragique et une perte de poids plus rapide. A plus long terme pour elle, il y a un bénéfice sur la réduction du risque de cancer du sein et de l'ovaire. C'est pourquoi l'allaitement exclusif durant les six premiers mois de l'enfant est recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé.

La promotion de l'allaitement fait partie du Plan national de nutrition santé depuis 2005, toujours d'actualité avec le plan 2017-2021 (*Pour une politique nationale nutrition santé en France : PNNS 2017-2021*, 2017). Un travail collectif a permis l'élaboration d'un guide d'allaitement donné à toutes les femmes enceintes souhaitant allaiter (INPES, s. d.). Grâce à cette promotion de l'allaitement maternel, le taux d'initiation est passé de 53% en 1996 à 63% en 2005. Il y a aussi eu un souhait de « retour au naturel » par les mères, à l'origine d'une nouvelle dynamique. Mais depuis 15 ans, ce taux reste stable malgré les mesures mises en place. La dernière étude nationale en date, Epifane de 2013, enregistre un taux d'initiation de 66%, ce qui représente le taux le plus faible d'Europe (Annick Vilain, 2016). En comparaison, le taux d'allaitement à la naissance est de 98% en Suède. Un autre constat se fait alors. Parmi les mères qui ont initié un allaitement maternel, beaucoup arrêtent avant la durée des six mois recommandée, et parfois même de manière très précoce. En effet, à 6 semaines de vie le nombre d'enfant allaité est de 50%, à 4 mois de 30%, et à 6 mois de 18,5%.

L'arrêt précoce signifie que l'allaitement a dû être arrêté prématurément, contrairement au projet initial de la mère. Il n'existe pas de consensus pour définir la durée précise de l'allaitement dans le cas d'arrêt précoce car celle-ci est dépendante du souhait des mères. L'étude française Epifane de 2013, portant sur 3 368 couples mère-enfant a pu déterminer les facteurs associés à l'arrêt prématuré à 1 mois de vie (« Taux d'allaitement maternel à la maternité et au premier mois de l'enfant. Résultats de l'étude Épifane, France, 2012 »). L'arrêt était significativement lié à : la primiparité, au jeune âge maternel, à un faible niveau socio-économique, à un

accouchement par césarienne et au tabac. L'étude américaine IFPS II, menée entre 2005 et 2007 a interrogé 1 177 mères sur leur décision d'arrêt de l'allaitement (Odom et al., 2013). Parmi elles, 60% disent avoir arrêté plus tôt qu'elles ne l'auraient voulu. Les raisons mentionnées à cet arrêt prématuré étaient : les troubles de la succion de l'enfant, la perception de l'insuffisance de lait, la préoccupation de la mère ou du pédiatre concernant le poids de l'enfant, ainsi que les complications physiques du sein (crevasses et la douleur liée, les engorgements, infections).

On doit la connaissance de la physiologie de l'allaitement à des travaux de recherches menés dans les années 1990. En effet, grâce à des études expérimentales, les médecins chercheurs ont pu comprendre les éléments importants dans la pratique pour le bon déroulement de l'allaitement. L'OMS en 1999 va définir dix conditions pour le succès de l'allaitement maternel (Constanza Vallenias & Felicity Savage, 1999). Ces bases constituent les recommandations pour l'accompagnement de l'allaitement par les professionnels hospitaliers et libéraux : sages-femmes, auxiliaires et infirmières de puériculture, médecins généralistes et pédiatres. Il s'agit également de transmettre ces repères aux mères afin qu'elles soient autonomes tout au long de leur allaitement. Depuis l'année 2000 en France, un label « Initiative Hôpital Amis des Bébé » est attribué aux maternités qui placent l'allaitement comme une priorité dans leur accompagnement en s'engageant à respecter ces dix conditions. En 2020, 44 maternités possèdent ce label sur les 500 maternités du pays. Il n'y a pas encore de maternité labélisée dans la Région Rhône-Alpes Auvergne.

Au cours de mes études, en accompagnant des mères dans les services de maternité, je me suis rendue compte qu'elles pouvaient être confrontées à de nombreuses difficultés pouvant remettre en cause leur allaitement. En rencontrant des mères à distance de la naissance, j'ai été interpellé par ce phénomène d'arrêt précoce. C'est avec du regret et de la culpabilité souvent, que ces mères me racontaient leur parcours d'allaitement. Cette thématique a été très peu étudiée en se positionnant sous l'angle du vécu des femmes. Qui mieux que les femmes concernées peuvent dire de quoi elles auraient eu besoin ? Cette approche englobe l'aspect pratique mais également l'aspect psychologique autour de l'allaitement maternel. En tant que future sage-femme, j'aimerais savoir comment accompagner au mieux les mères. Dans ce mémoire, nous allons donc nous intéresser à l'accompagnement par les professionnels des allaitements arrêtés précocement, et plus particulièrement à l'influence de l'accompagnement sur les allaitements.

Dans quelle mesure l'accompagnement des professionnels influence-t-il le parcours et le vécu de l'allaitement maternel ?

## **II. Matériel et Méthodes**

### **1. Hypothèses et objectifs**

#### **Hypothèses :**

- Les défaillances dans l'accompagnement joueraient un rôle dans les arrêts précoces d'allaitement maternel.
- L'état psychologique des femmes ayant des difficultés d'allaitement ne serait pas assez pris en compte dans l'accompagnement professionnel.

#### **Objectifs :**

- Objectif primaire :  
Comprendre l'accompagnement des professionnels dans le cas d'un arrêt précoce d'allaitement maternel.
- Objectifs secondaires :  
Identifier les besoins d'accompagnement des mères allaitantes.  
Dans la perspective de réduire le nombre d'arrêt précoce d'allaitement maternel.

### **2. Schéma de l'étude**

Il s'agit d'une enquête qualitative par entretiens semi-directifs menés auprès de mères lyonnaises ayant arrêté prématurément leur allaitement avant 8 semaines contrairement à leur projet initial.

La méthode qualitative semblait la plus appropriée pour étudier le vécu de l'allaitement. Aborder ce sujet en prenant en compte les ressentis des mères permet de comprendre le cheminement psychologique qui s'est joué pour ces arrêts d'allaitement.

### **3. Choix des participants**

**Critères d'inclusion :** Femmes ayant allaité moins de 8 semaines contrairement à un projet initial d'allaitement à plus long terme, remplissant les conditions suivantes :

- Accouchement dans la région Rhône-Alpes Auvergne
- Grossesse unique
- Enfant né à terme (>37SA)
- Accouchement par voie basse
- Enfant ne présentant pas de pathologie nécessitant une hospitalisation.
- La naissance doit dater de moins de 6 mois.

Pour cette étude, nous avons fixé une limite d'arrêt à 8 semaines afin de ne pas prendre en compte les arrêts liés à la reprise du travail après le congé maternité (à 10 semaines), qui est un facteur significatif d'arrêt.

Les autres critères ont été choisis selon la littérature scientifique. En effet, la gémellarité, la prématurité, la césarienne et la séparation mère-enfant rendent l'allaitement plus difficile et par conséquent sont des facteurs significatifs impliqués dans l'arrêt précoce d'allaitement maternel. Nous avons souhaité exclure la pathologie pour nous focaliser sur un modèle physiologique.

### **Recrutement :**

Des sages-femmes libérales de la région lyonnaise ont accepté de diffuser un appel à participation dans leur cabinet dès septembre 2019 [Annexe II et III]. Ainsi, elles proposaient aux patientes concernées de participer à notre étude et leur laissait une fiche explicative avec nos coordonnées afin qu'elles puissent nous rappeler si elles le souhaitaient. Une fiche explicative était également affichée en salle d'attente. Le recrutement s'est donc fait sur la base du volontariat. Une première prise de contact par téléphone permettait d'expliquer notre démarche, de vérifier les critères d'inclusion et de fixer un rendez-vous pour l'entretien. Nous avons rencontré des difficultés de recrutement liés à des critères d'inclusion strictes et un manque d'adhésion de la part des professionnels libéraux. C'est pourquoi en novembre 2019, nous avons diffusé un appel à participation sur les réseaux sociaux, ce qui nous a permis de recruter les trois dernières participantes. Le nombre de sujet n'était pas fixé au départ, il était dépendant de la saturation des données. Nous avons arrêté le recrutement lorsque nous avons eu suffisamment de données à analyser.

### **Description de la population :**

<b>Entretien n°</b>	<b>Prénom</b>	<b>Age</b>	<b>Profession</b>	<b>Situation familiale</b>	<b>Nombre d'enfant</b>	<b>Durée d'allaitement (AME+ AMM)</b>
1	Claire	30 ans	Infirmière	Concubinage	1	5 semaines
2	Estelle	30 ans	Cadre administratif	Mariée	1	7 semaines
3	Lucie	33 ans	Bibliothécaire	Pacsée	1	3 semaines
4	Sophie	33 ans	Gestionnaire de paye	Pacsée	1	13 jours
5	Aurélie	23 ans	Agent de service hospitalier	Célibataire	1	4 semaines + 5 jours
6	Maelle	23 ans	Gestionnaire en immobilier	Pacsée	1	4 semaines
7	Clémence	26 ans	Technicienne	Concubinage	1	4 semaines

Cette étude est réalisée avec un groupe unique de femmes primipares âgées de 23 à 33 ans. On retrouve des catégories socio-professionnelles variées. La durée d'allaitement (comprenant l'allaitement exclusif et mixte) est comprise entre 13 jours et 7 semaines.

#### **4. Présentation des outils et recueil de données**

##### **Le choix du type d'entretien**

L'entretien semi-directif semblait le plus avantageux pour étudier le vécu de l'allaitement et de son accompagnement. Les questions étaient préparées à l'avance de manière à aborder les thématiques qui nous paraissaient les plus intéressantes. Ce type d'entretien nous a permis d'obtenir un grand nombre d'informations nécessaires à la compréhension du phénomène d'arrêt d'allaitement. Il a permis une liberté de parole dans un cadre contrôlé. L'interactivité avec les participantes a permis de faire développer davantage certaines idées intéressantes, ou de faire préciser certaines situations.

##### **Guide d'entretien**

Le guide d'entretien a été construit d'après la littérature scientifique du sujet et la problématique [Annexe II]. Il a été construit de manière à suivre le déroulement chronologique de l'allaitement. Il aborde le vécu de quatre périodes : la préparation pendant la grossesse, l'initiation de l'allaitement à la maternité, l'allaitement après le retour au domicile, l'arrêt d'allaitement.

Le guide est composé majoritairement de questions ouvertes pour que les mères se sentent libres de partager leur expérience et leurs ressentis. Des relances étaient prévues ou improvisées afin de préciser certaines idées. Une sage-femme consultante en allaitement a pu nous apporter son expertise du sujet et nous avons effectué ensemble des modifications du guide. Le guide a été testé sur une participante ; cet entretien n'est pas constitutif du recueil de données. Cela n'a pas entraîné de modification du guide. En revanche, cet entretien nous a permis de modifier notre comportement par la suite, afin de ne pas influencer les participantes dans la façon de poser les questions et d'interagir avec elles.

##### **Déroulement des entretiens**

Sur la proposition des femmes, les entretiens ont été conduits à leur domicile. Ce lieu permettait aux femmes de se sentir à l'aise pour échanger en confiance.

Avant de procéder à l'entretien, chaque participante remplissait une fiche signalétique de manière anonyme permettant de définir les différents profils des mères et de contextualiser les réponses (tableau II.3).

Avant de commencer, le déroulement de l'entretien était expliqué oralement à la participante. Nous leur avons dit que l'entretien allait durer environ 45 minutes, et que nous avions besoin d'enregistrer cet échange avec un dictaphone. Nous nous assurons qu'elles étaient d'accord pour cela. Nous avons également pu leur dire que

les questions étaient assez générales et ouvertes afin qu'elles se sentent libres de s'exprimer. Elles savaient également que nous pourrions intervenir avec des relances afin d'obtenir plus de précisions pour une meilleure compréhension de la situation. Enfin, nous avons expliqué que nos interventions seraient réduites au cours de l'entretien afin de ne pas influencer leurs réponses.

La durée moyenne des entretiens est de 57 minutes. Ceux-ci ont duré entre 38 au minimum et 1 h 09 au maximum.

Nous avons adopté un comportement neutre pour ne pas influencer les participantes. Une attitude bienveillante et empathique nous a permis d'instaurer un climat de confiance avec ces femmes.

### **Période de l'étude :**

Les entretiens ont été réalisés entre le 13 octobre 2019 et le 30 novembre 2019.

### **5. Analyse qualitative**

Les entretiens ont été retranscrits par l'investigateur de la recherche, grâce au logiciel Sonal, permettant de constituer un verbatim.

Pour l'analyse nous avons réalisé une catégorisation par codage ouvert : la grille d'analyse n'était pas prédéfinie à l'avance, nous l'avons construite à partir des données du verbatim. Nous avons procédé à une analyse verticale de chaque entretien pour comprendre la dynamique globale de chaque allaitement. Puis nous avons effectué une analyse transversale pour faire émerger des tendances ou des singularités selon chaque thème. Enfin, nous avons réalisé dans un dernier temps une analyse interprétative afin de répondre à la problématique.

### **6. Aspects réglementaires**

Avant de procéder à l'entretien, une fiche de consentement était expliquée oralement, lue et signée par la participante [Annexe V]. Sur cette fiche figurait toutes les explications nécessaires à la compréhension de l'étude et de ses modalités par le sujet.

L'investigateur de la recherche garantit l'exhaustivité des données retranscrites.

Selon l'article 303 du code de déontologie des sages-femmes, nous nous engageons à préserver la confidentialité et le secret médical pour toutes les informations concernant le sujet. Ainsi, aucune donnée personnelle pouvant rendre identifiable nos participantes n'apparaît dans ce mémoire. Afin de respecter l'anonymat, les prénoms des femmes, des conjoints et de leurs enfants ont été modifiés.

### **III. Résultats**

Les résultats sont regroupés en trois grandes catégories : le parcours d'allaitement, l'accompagnement proposé, et le ressenti durant l'allaitement. Nous avons utilisé un code couleur pour identifier chaque participante (présenté en partie II.3).

#### **1. Parcours d'allaitement**

Parcours d'allaitement			
Thème	Sous-thème	Éléments d'analyses	Citations
Expérience	Aucune expérience personnelle de l'allaitement	Toutes les femmes rencontrées sont des primipares, n'ayant jamais expérimenté personnellement l'allaitement.	« Euh alors j'en avais aucune à proprement parlé puisque du coup ben..Moi c'est ma première grossesse. »
	Culture familiale de l'allaitement	Elles se réfèrent assez spontanément à l'expérience de leurs mères. Elles sont quatre à avoir été allaité par leur mère. Et elles sont six à avoir eu le témoignage d'allaitement de leur mère.	« Mais après ma mère a allaité ses cinq enfants. » « J'ai vu ma mère allaiter mes frères. » « Toutes les femmes de ma famille avaient allaité. » « C'est quelque chose de très très important pour ma belle-famille. »
	Récits d'amies	Elles ont pu entendre le témoignage d'amies ayant allaité	« J'avais une collègue par contre qui avait allaité du coup par elle juste un petit peu quoi. Pas beaucoup non plus parce qu'on était pas super proches. »
Vision de l'allaitement	Décision d'allaiter	Pendant la grossesse	« Dès que j'ai su que j'étais enceinte. »
		Avant la grossesse	« Oh bah depuis toujours, même avant la grossesse. »
	Durée espérée	Une durée d'allaitement dépendante de la reprise du travail pour cinq mères	« L'idéal ça aurait été d'aller jusqu'à la reprise du travail. » « Je me suis dit allé je l'allait pendant trois quatre mois parce qu'après je vais reprendre le travail. »
		Deux femmes souhaitaient un allaitement long	« J'aurais bien aimé six mois, je trouvais ça bien »
	Travail et allaitement	Elles pensaient que leur travail était incompatible avec l'allaitement au tire-lait	« C'était compliqué pour moi d'envisager de reprendre le travail et d'allaiter parce que je me disais que professionnellement je n'allais pas y arriver, surtout vu mon statut (changer de région, trouver du travail en tant qu'infirmière). C'est difficile d'arriver dans un service et de dire : bon ben je m'absente tant de temps pour pouvoir tirer mon lait. » « J'avais pas envie de m'encombrer à tirer mon lait. »
		Deux mères auraient essayé de continuer l'allaitement avec le travail	« Je savais plus ou moins quand j'allais reprendre le travail, euh, je voulais essayer trois mois et essayer éventuellement de trouver des solutions pour tirer le lait au travail, et continuer à lui donner mon lait. »
Les raisons de ce choix	Allaiter pour plusieurs raisons : →bénéfices pour l'enfant : transmission d'une immunité, croissance de l'enfant, bonne santé. →pour la mère : meilleure récupération après l'accouchement. →pour le lien mère-enfant. →pour des raisons économiques →pour des raisons écologiques.	« Euh.. C'était vraiment pour le lait maternel, euh.. en pensant qu'il aurait plus d'anticorps, plus pour sa santé à la base. Après pas trop de raison financière, mais maintenant je me dis que si finalement là on achète le lait et tout, et que si il était au sein on aurait pas besoin d'acheter. Après aussi la relation que ça créait aussi avec l'enfant c'était pas mal. » « Nous ça nous aide à nous remettre plus vite, lui ça lui donne plein de bon aliments, ça l'immunise pour plein de choses. » « D'abord dans l'ordre c'était l'immuniser, ensuite parce que concrètement c'était la solution la moins cher et la plus écolo. Et en troisième créer un lien avec mon bébé mais ce n'est pas ça qui me donnait envie de le faire parce que pour moi il y a d'autres moyens de le faire. » « Pour savoir ce que ça faisais, la sensation, le lien que ça faisait avec l'enfant. Mais j'avais envie pour connaître cette partie là <sup>9</sup> . » « Pour lui apporter le meilleur, c'est ce qu'on	

			<i>veut en fait pour son bébé. »</i>
		Une étape importante de la maternité	<i>« C'est quelque chose qui fait partie du processus de maternité selon moi. » « Enfin, je sais que le biberon existe mais c'était pas logique de lui donner le biberon alors qu'on avait tout ce qu'il fallait sur nous quoi. »</i>
		Des discours encourageants de la part des professionnels de santé	<i>« Les discours aussi avant, pendant la préparation et à l'hôpital sont plutôt des discours pour encourager les mères à allaiter. »</i>
	Récit d'allaitements difficiles	Six de leurs mères ont allaité. Parmi elles, plusieurs ont partagé avec leur fille, leur expérience d'un allaitement difficile : → difficulté du bébé à passer du sein au biberon → crevasses douloureuses → fatigue	<i>« J'ai un grand frère, et elle avait essayé avec lui, et il lui avait fait des crevasses, il tétait mal, donc c'était une très mauvaise expérience, et elle avait pas voulu réitérer pour moi, elle a pas essayé. » « Ma mère a allaité, avec des difficultés sur certains mais rien de très grave. Je sais que ma mère a dû tirer son lait à un moment parce qu'elle avait dû prendre des antibiotiques, elle m'avait dit que tous les bébés ne passaient pas du sein au biberon facilement. »</i>
		Témoignage d'une amie qui « n'avait pas assez de lait »	<i>« J'ai une amie qui elle a eu des grosses difficultés pour allaiter et n'a pas pu allaiter car apparemment elle n'avait pas assez de lait. »</i>
		Des témoignages qui ont engendrés des craintes avant l'accouchement	<i>« Du coup j'avais une petite appréhension sur ça, enfin, je me suis dit ça faisait mal, que c'était quelque chose de sûrement douloureux. »</i>
		Pendant la grossesse elles envisageaient que l'allaitement pourrait être difficile	<i>« Oui je me disais que je m'entêterai pas avec ça si il ne prend pas bien, ou si j'ai mal, ou si je suis pas à l'aise avec ça parce qu'il faut être plus ou moins à l'aise avec son corps, donc je me mettais pas une obligation sur l'allaitement. » « En tout cas j'avais envie d'essayer. Par contre je ne me mettais pas la pression dans le sens où si ça marchais pas, j'arrêtais quoi. » « Mais d'un autre côté j'avais pas envie parce que je trouvais ça contraignant. Et du coup je me suis dit que j'avais pas envie de regretter de pas essayer donc on a essayé. »</i>
<b>Première tété</b>	Première mise au sein en salle de naissance	Mise au sein précoce pour la plupart	<i>« Ça s'est passé très vite en fait, le petit était contre moi, je l'ai tout de suite mis au sein, spontanément quoi, il a avancé vers mon sein, donc je lui ai donné un peu tout de suite. » « Il est resté au sein un bon moment, et puis c'était assez répété, il tétait, il relâchait, il retétait... hum oui c'était très naturel. »</i>
		Pas de mise au sein précoce dans deux cas	<i>« Est-ce qu'il a tété le sein? - Non non non, ça, ça a été une fois qu'on était du côté de la maternité. »</i>
		Des soins non différés pour la plupart	<i>« Ils l'ont posé sur moi pas très longtemps après ils ont fait les soins. « Ils l'ont mis sur moi, après euh.. Après ils l'ont pris pour le peser euh et puis lui faire ses premiers soins, mon mari était avec. »</i>
<b>Initiation de l'allaitement en maternité</b>	<b>Des débuts simples</b>		
	Début d'allaitement facile	Des allaitements qui se sont bien mis en place	<i>« Mais à la maternité il tétait très bien, elles me l'ont dit, il prenait bien le sein, bien correctement. La langue était bien positionnée donc il n'y avait aucun problème. » « L'allaitement en lui-même s'est plutôt bien passé à la maternité. » « Alors qu'il y a une sage-femme qui m'a dit que j'étais le cas d'école. » « Oui si si. Il s'accrochait bien, il savait très bien faire. »</i>
	Croissance satisfaisante des	Pour tous, la perte de poids est restée physiologique.	<i>« Oui il a eu une perte normale de son poids, à moins de 10%. »</i>

	bébés	
	Tété agréable	Une mère a aimé ces premiers moments d'allaitement. <i>« Euh non vraiment c'était même agréable de partager ce moment-là avec mon bébé. »</i>
<b>Des difficultés rencontrées</b>		
	Un apprentissage	L'allaitement en pratique nécessite un apprentissage par les mères <i>« Mais ça marchait pas avec moi. Dès qu'il y avait une sage-femme qui arrivait, ça marchait trop bien. Ouais c'était... normal vu qu'on savait pas faire en fait. »</i> <i>« Malgré les cours qu'on a, une fois la pratique c'est différent. »</i> <i>« Je comprends pas, je lui ai donné à mangé et il hurle toujours, je ne sais pas ce qu'il faut faire ». »</i> <i>« L'allaitement c'est un apprentissage, que c'est pas forcément quelque chose d'inné. »</i>
	Des mises au sein difficiles	Elles se sentaient en difficulté pour mettre leur bébé au sein <i>« J'appelais souvent parce que j'arrivais pas à lui faire prendre ou alors il pleurait et il s'énervait. Il voulait pas mais il avait quand même faim. »</i> <i>« Oui les autres fois, c'est long et il s'énervait et s'agaçait. »</i> <i>« Le soucis de mon fils c'est qu'il, que ça allait pas assez vite pour lui, ça le fatiguait de téter et il refusait des fois. »</i>
	Ictère néonatal (jaunisse)	Deux enfants ont fait un ictère nécessitant une photothérapie. Cela a pu impacter de manière temporaire l'allaitement car en général les bébés sont moins actifs sur l'allaitement en cas de jaunisse. <i>« Lui alors il était assez faible en fait et il avait une petite jaunisse. »</i> <i>« Le jeudi soir du coup il a fait le.. -la photothérapie ? -Oui voilà, pendant 4 heures. »</i> <i>« Elles comprenaient pas trop pourquoi, parce qu'elles me disaient que c'était pas un problème de sein. Et on a compris après qu'en fait il était un peu trop faible. »</i> <i>« Donc il a eu 4 heures de lumineothérapie et à ce moment-là, et ben, il fallait quand même le nourrir. »</i>
	Engorgement	Un engorgement en maternité, résolu par le tire-lait <i>« J'ai eu la veille de la sortie un début de montée de lait. Et donc bah en pleine nuit j'avais les seins avec énormément de lait, et le petit en fait il s'énervait. Fin il rejetait le téton, il le reprenait, il jouait avec. Enfin c'était horrible ça me faisait trop mal. Du coup la sage-femme de nuit a décidé de m'installer un tire-lait pour enlever le trop-plein. »</i>
	Crevasses	Blessure du mamelon par le tire-lait <i>« Le tire-lait, des fois je mettais mal le tire-lait donc ça m'avait fait mal, ça m'avait un peu blessé. »</i> <i>« Mais du coup je mettais de la crème alors ça allait. »</i>
	Sensibilité, douleur	Elles ont fait la découverte de sensations parfois désagréables, auxquelles elles ne s'attendaient pas. →Trois mères avaient une forte sensibilité lors de la tété, mais il n'y avait pas de crevasse. <i>« Après c'était bizarre parce qu'on me disait : « ça doit pas faire mal » et moi je trouvais que ça faisait mal. »</i> <i>« Non non j'ai eu aucune crevasse, aucun symptôme extérieur. Est-ce que c'est moi qui m'attendait pas à cette douleur et que je suis un peu douillette, j'en sais rien. »</i> <i>« Parce qu'après j'ai perdu la sensibilité dans mes seins, je pense que je me suis habituée. »</i> <i>« Moi je sais qu'au début j'avais mal vraiment. En fait le petit avait un besoin de succion assez important. Il était assez vorace, enfin un peu nerveux. »</i> <i>« La douleur, est-ce qu'elle était extériorisée par une crevasse ? -Alors non ça a été après, à la maison. A la maternité j'avais une douleur au sein droit oui, au sein gauche ça roulait. »</i>

		« J'avais beau mettre la crème ça aidait pas parce que c'était une douleur comme un bleu quoi, à force, ça faisait vraiment mal. »
Comportement du bébé au sein	Des bébés plutôt endormis la première journée	« En l'occurrence, c'était une grosse dormeuse, elle pouvait faire douze heures sans manger, et elle voulait pas se réveiller. » « Oui ça allait, après c'était plus compliqué, c'était qu'il s'endormait, de toute façon quand il tétait il s'endormait toujours sur mon sein » « Lui alors il était assez faible en fait et il avait une petite jaunisse. »
	Puis très demandeurs et agités → Les mères ont eu du mal à comprendre et à gérer cette période.	« Elle restait au sein pour téter et pas spécialement pour manger et c'était très douloureux. » « Je suis allée les voir un soir en leur disant : « Je comprends pas, je lui ai donné à manger et il hurle toujours, je ne sais pas ce qu'il faut faire ». » « Et donc je me suis dit : « Ça suffit, je viens de lui donner le sein, il y a un problème ! ». » « Et le petit en fait il s'énervait. Fin il rejetait le téton, il le reprenait, il jouait avec. » « La deuxième nuit, j'ai, impossible de le faire manger, qu'il tète le sein, mais il avait faim. Il était énervé, il refusait le sein » « Il pleurait et il s'énervait. Il voulait pas mais il avait quand même faim. » « Il me semblait que c'était toutes les demi-heures qu'il fallait que j'allaite mon bébé. »
Insuffisance de la production	Les participantes sous-entendent qu'elles ne produisaient pas assez de lait	« Et puis, comme la montée de lait elle ne se fait pas non plus très rapidement, j'en avais pas beaucoup, elles m'ont proposé du lait infantile » « Bon ça suffit, il ne va pas crever de faim [rire] ! ». » « C'est là où je me suis dit : « Bah finalement il n'y a pas assez dans mes seins ». » « Mais j'en avais pas énormément non plus, j'ai vu que j'avais du lait, 10 ou 20 ml même pas. Du coup ça faisait pas beaucoup pour lui en fait. »
	Une préoccupation des mères et des professionnels concernant la quantité de lait qu'elles pouvaient produire	« Donc la montée de lait était pas encore là, mais j'avais du colostrum. Ça coulait bien, elles ont vérifié. » la sage-femme : « en terme de <u>quantité</u> c'est tout parfait vous avez tout ce qu'il faut ! ». »
Rythme des tétés	Qui entraîne une fatigue	« C'est vrai que les premières nuits qu'on passe avec notre bébé, quand on allaite c'est fatiguant parce que c'est très très répété, euh on est sur un cycle... moi il me semblait que c'était toutes les demi-heures qu'il fallait que j'allaite mon bébé. »
	Qui créer de l'incompréhension	« Ça suffit, je viens de lui donner le sein, il y a un problème ! ». »
<b>Des solutions</b>		
Tire-lait	Mise en place du tire-lait pour trois mères : → un bébé qui n'arrivait pas à s'accrocher et téter → l'une a initié le tire-lait lors de la photothérapie de son bébé puis souhaitait continuer pour que son conjoint puisse participer à l'alimentation → pour résoudre un engorgement	« Et donc le sage-femme venait, essayait de m'aider, on passait dix minutes dessus mais on y arrivait pas donc on abandonnait, il y arrivait pas c'était trop long. » « Oui à chaque trois heures, à chaque fois qu'il fallait le nourrir en fait je le mettais au sein et puis ça marchait pas donc je faisais le tire-lait. » « Donc il a eu 4 heures de luminothérapie et à ce moment-là, et ben, il fallait quand même le nourrir. Donc ce qu'elles ont proposé, c'est qu'on tire mon lait. » « Nous on s'était dit avec mon compagnon que ce serait bien que je tire mon lait pour que lui aussi puisse participer dans le fait de nourrir notre

			<p>bébé. »</p> <p>« J'ai eu la veille de la sortie un début de montée de lait. Et donc bah en pleine nuit j'avais les seins avec énormément de lait, et le petit en fait il s'énervait. Fin il rejetait le tétou, il le reprenait, il jouait avec. Enfin c'était horrible ça me faisait trop mal. Du coup la sage-femme de nuit a décidé de m'installer un tire-lait pour enlever le trop-plein. »</p>	
	Complément de lait artificiel	<p>Quatre enfants ont eu un complément de lait artificiel au cours du séjour :</p> <p>→1 pendant la photothérapie</p> <p>→1 qui n'a pas réussi à s'accrocher au sein et production de lait maternel (au tire-lait) jugée insuffisante par la participante.</p> <p>→2 pour « calmer » un enfant qui s'énervait au sein</p>	<p>« Donc ce qu'elles ont proposé, c'est qu'on tire mon lait, et puis, comme la montée de lait elle ne se fait pas non plus très rapidement, j'en avais pas beaucoup, elles m'ont proposé du lait infantile. »</p> <p>« Je crois que les deux premiers jours il est resté sans manger, enfin si, il avait le colostrum. Et puis du coup c'est la nuit, la 3ème qu'on s'est rendu compte qu'il avait trop faim et du coup on a commencé le biberon de lait artificiel. »</p> <p>« Donc là on a , je sais plus si c'est elle qui l'a suggéré ou moi, enfin on a , décidé de voir pour un petit biberon. Sachant qu'elle m'a pas orienté à arrêter l'allaitement du tout hein, mais c'était pour le calmer et qu'il mange.</p> <p>Du coup je lui ai donné peu, 30 ml, juste pour le calmer et que après on redonne le sein. Voilà une petite mésaventure. »</p> <p>« Elles lui ont juste donné à un moment 10 ml de lait artificiel parce que je suis allée les voir un soir en leur disant : « Je comprends pas, je lui ai donné à mangé et il hurle toujours, je ne sais pas ce qu'il faut faire ». » « Donc c'est pour ça que ça m'a agacé le biberon. »</p>	
		Peur de la confusion sein-tétine	« dans ma tête, si on donnait un biberon à un bébé après c'est fini il tétera plus » « Après quand j'ai eu la sage -femme à domicile elle m'a dit : « C'est pas un biberon qui fait qui va arrêter de téter ». »	
		Positions d'allaitement	<p>Importance de trouver une position avec laquelle la femme se sent à l'aise</p>	« Et il y a une sage-femme super qui était plus âgée, qui avait plus de bouteille et qui m'a dit mais vous pouvez l'allaiter aussi allongée. Et ça a été la révélation. Et en fait c'est cette position qui lui a permis de prendre du poids et du coup elle m'a félicité après.. »
		Bout de sein	Bouts de sein pour diminuer la douleur lors de la tété	« Du coup ils m'ont donné des bouts en silicone... Et avec ça, ça allait bien mieux. »
	<b>Difficultés d'allaitement à la maison</b>	Début des difficultés	Après une semaine	« La première semaine ça allait .. Ça allait bien » « Et la mycose est apparue à quelle période? -Vers trois semaines je crois. » « L'allaitement se passait, la première semaine ça roulait un peu près. »
Dès le retour à la maison			« Alors la première nuit a été catastrophique, il a refusé mon sein toute la nuit, pas du tout le moyen de lui donner le sein du coup. »	
Inquiétude vis-à-vis de la production de lait		Peur de ne pas avoir assez pour le nourrir	« Le samedi, quand, quand on est sorti j'avais assez de lait et là vraiment on s'est dit, on n'osait pas avec mon copain, j'avais peur que ça nourrissait pas assez mon lait, alors que si. C'est mon copain et le sage-femme qui est venu à mon domicile qui m'ont dit : « Si ! Vous pouvez très bien arrêter le lait en poudre et passer complètement au sein quoi ». » « Je me posais aussi des questions sur la qualité de mon lait »	
		Besoin de quantifier son lait avec un tire-lait	« C'est que, donc, je tirais mon lait par désir de mesurer. Je tirai mon lait pas par question	

	Objectifs de production	<p><i>pratique. »</i></p> <p><i>« Donc une des difficultés c'était que je voyais que je tirais, mais pas autant que je voulais. Je me donnais aussi des objectifs. »</i></p> <p><i>« J'avais l'expérience d'une amie qui avait tiré énormément de lait et qui congelait son lait [rires]. Et moi ben j'avais l'impression de rationner mon enfant. »</i></p> <p><i>« J'ai commencé à plus trop avoir de lait. Alors que je tirais régulièrement mon lait. »</i></p> <p><i>« Oui par exemple je tirais 150 avec les deux, et il prenait 180 lui. Donc en fait il avait pas assez en quantité »</i></p>	
	Un rythme pas assez régulier au tire-lait entraînant une baisse de la lactation	<p><i>« Après, donc c'était déjà un peu compliqué, en fait je tirais pas assez mon lait je pense. C'est-à-dire que je faisais pas toutes les trois heures, je faisais plus toutes les quatre cinq heures. » « A la fin de la semaine il y avait moins de lait, et du coup euh, déjà je sentais, que, que lui il augmentait ses doses et moi je produisais moins de lait donc ça allait pas du tout. »</i></p>	
	Elles étaient déstabilisées de ne pas pouvoir voir les quantités lorsque le bébé tétait directement au sein.	<p><i>« Le mixte c'est compliqué parce qu'on sait pas combien il prend au sein. »</i></p> <p><i>« Il prenait du poids.</i></p> <p><i>-Ça vous rassurait ça ?</i></p> <p><i>-Non, pas assez. Concrètement je ne voyais pas le volume et j'avais tellement intégré : « bon allaitement 20 minutes sur chaque sein » que j'avais besoin de quantifier. »</i></p>	
	Des tétés courtes, très fréquentes interprétées comme lié à une insuffisance de lait, malgré une prise de poids satisfaisante.	<p><i>« Jusqu'à un moment donné où je me suis dit ben toujours : « il a pas assez » parce que les tétés étaient très courtes, c'était toujours pareil. »</i></p> <p><i>« En PMI j'avais un retour comme quoi une bonne tété c'était bien plus long, et qu'il fallait proposer l'autre sein, alors que moi Gaspard, il s'endormait sur le premier sein. Mais il tétait par contre très souvent. »</i></p>	
	Idée qu'un enfant qui réclame trop souvent est un enfant qui ne mange pas assez →de la part de la mère →de la part du professionnel	<p><i>« Ou sinon il m'aurait réclamé toutes les deux heures. Et un enfant qui réclame toutes les deux heures, c'est un bébé qui ne mange pas assez. »</i></p> <p><i>« Moi c'est une sage-femme qui m'a dit qu'un enfant qui demandait toutes les deux heures, c'est qu'il avait pas assez. »</i></p>	
	Souvent une raison de l'introduction de lait artificiel	<p><i>« Et puis après 15 jours, on a introduit du lait infantile, pendant peut-être 1 mois. Je pense que c'était pour me rassurer parce qu'il y avait toujours une prise de poids, mais il y avait cette sensation, vu qu'il réclamait beaucoup, qu'il n'avait pas assez. »</i></p> <p><i>« En fait elle (la sage-femme) me disait de continuer à le mettre au sein, et si vous voyez qu'il réclame au bout d'une heure par exemple, c'est qu'il a pas assez mangé donc vous pouvez lui donner 30 millilitres. »</i></p>	
	Comportement du bébé au sein entraînant des mises au sein difficiles	Le bébé qui s'endort sur le sein	<p><i>« Moi j'ai bien aimé le mettre au sein mais il s'endormait puis moi aussi »</i></p>
		Le bébé agité	<p><i>« Lui de toute façon il tétait pas, il s'énervait donc.. »</i></p> <p><i>« Oui, il agitait trop la tête.. Il voulait que ça aille vite. Après il l'avait dans la bouche mais il pleurait quand même. »</i></p> <p><i>« Et le petit pareil il prenait, il relachait. La mise au sein était difficile en fait. Enfin il s'énervait. »</i></p>

		Le bébé difficile à réveiller pour la tété	<i>« Donc je mettais mon réveil, toutes les 3h, même la nuit. On le réveillait, toujours dans la galère pour le réveiller. »</i>
		Avait-t-il un frein de langue ? Peut entraîner un trouble de la succion chez le bébé. → la question a été posée pour les mères ayant des douleurs et un bébé qui ne s'accrochait pas au sein	<i>« Et est-ce que quelqu'un a regardé la bouche de Léo? Ou a parlé d'un éventuel frein de langue? -Ah non ça me dit rien. » « Est-ce que quelqu'un avait regardé la bouche de Thomas? -Oui oui ils ont regardé, le deuxième jour. Et il en avait pas. »</i>
	Le pic de croissance	Un bébé qui réclame souvent et des mères qui ne comprennent pas	<i>« Et en fait ce qui m'a fait être en grande difficulté avec l'allaitement, c'est au bout de dix jours je crois, je sais plus. Et en fait, il a demandé toutes les heures pendant 24 heures, et là ça a été vraiment très difficile euh.. Parce qu'en fait moi j'étais pas au courant des pics de croissance. » « Mais il y a un moment où il prenait, il restait accroché pendant une demi-heure, toutes les demi-heures en gros. » « Après il y a eu une période où il demandait vraiment souvent »</i>
	Le tire-lait	Matériel non adapté (taille tétérelle, force de pompage)	<i>« Mais pendant ce week-end de folie, je pense que...La tétérelle a abîmé mon téton. Il y a eu des frottements, donc le lundi je continuais à vider mon sein droit mais ça a fait qu'empirer le truc parce que la tétérelle était trop étroite. » « Et en fait donc le vendredi je teste le tire-lait Kitet, la tétérelle était nickel mais par contre la force de pompage était atroce. » « Moi j'arrivais pas à tirer mon lait. »</i>
		Pas de tire-lait	<i>« Et si j'avais eu ce tire-lait je n'aurais pas eu à aller à 4 heures du matin chercher un biberon à la pharmacie. »</i>
	Confusion sein-tétine	Peur de la confusion sein-tétine	<i>« Je me disais : « Mince, je crois que si je lui donne un biberon, il va rejeter mon sein après, est-ce que je continue ou pas? ». »</i>
	Pudeur	Gênée pour allaiter en public	<i>« Moi j'aime pas trop me déshabiller en public donc là-dessus c'est pas évident. »</i>
	Fatigue	Fatigue liée au rythme des tétés	<i>« La nuit ça commençait à faire lourd bah pareil, il y a que moi qui me levait et qui pouvait faire quelque chose. » « Et surtout qu'il s'endormait sur moi, j'avais pas toujours envie de le poser à côté, parce qu'au moins j'étais tranquille. « Oui j'ai commencé le tire-lait, je faisais des deux, pour au final arrêter l'allaitement parce que c'était très compliqué, je mettais beaucoup de temps et avec la fatigue... L'arrêt du sein...Au bout d'une semaine, quinze jours. » « Parce qu'il faut stimuler toutes les 3 heures on peut pas dormir plus de 3 heures d'affilés. » « Le vendredi matin c'était pire, et à la fin de la matinée j'ai failli tomber dans les pommes. » « En fait je trouve que le sein c'est pas très facile parce que c'est vraiment fatiguant, le fait de se réveiller, c'est pas l'allaitement en soi, c'est toute l'organisation qu'il y a autour. »</i>
	Problèmes physique du sein	Engorgement	<i>« Par contre le samedi j'ai fait des engorgements en fait, il y avait plus du tout de lait qui sortait alors que j'avais le sein complètement tendu, ça m'a fait super mal l'après-midi. »</i>

		Crevasses	<i>c'est ça aussi qui a déclenché, c'était toujours mouillé. Et j'avais des débuts de crevasses. » « Vous avez pas encore trop de crevasse, c'est léger ».</i>	
		Douleur	<i>Pendant la tété j'hurlais de douleur, en fait j'avais un mouvement de recul dès que le petit il voulait..</i>	
		Mycose	<i>« Mais après de plus en plus ça brûlait, et j'avais des sortes de décharges électriques.. Elle (la sage-femme) m'a dit que j'avais une mycose. »</i>	
	Croissances des bébés	Croissance satisfaisante pour tous	<i>« Il avait pris du poids, il avait bien pris. La première semaine, non non c'est bon ça montait » « Ouais, il prenait vraiment beaucoup. » « Oui oui elle prenait bien du poids. »</i>	
		Croissance plus rapide avec le lait infantile en allaitement mixte	<i>« Pis après quand on est passé au lait en poudre, il est monté plus vite par contre, la courbe était plus verticale. »</i>	
<b>Les causes d'arrêt pour chaque participante</b>	Mycose et fatigue	→une mycose, un traitement mal toléré par l'enfant →et de la fatigue	<i>« Vu que lui il avait pas le muguet, et que si je voulais lui donner le sein, il fallait lui donner encore un traitement, qui fonctionnait pas parce qu'il le vomissait, du coup c'est pour ça que je lui ai donné que du lait que je tirais, je lui donnais plus du tout le sein. » « Je tirais moins de lait, et il prenait le peu de lait que j'avais, et on complétait avec le lait industriel. »</i>	
	Tire-lait difficile à utiliser, reprise du travail	→Difficulté à utiliser le tire-lait →congé maternité raccourci	<i>« Moi j'arrivais pas à tirer mon lait. » « En fait j'ai dû reprendre le travail plus tôt que prévu, et du coup c'est ce qui m'a poussé à arrêter aussi, bien que j'avais quand même envie d'arrêter. »</i>	
	Douleur	→Tété très douloureuse liée à des crevasses	<i>« Le motif de votre arrêt, si j'ai bien compris c'est la douleur?- Oui totalement, c'est pour ça.. »</i>	
	Baisse de la lactation	→Baisse de la lactation liée à la fréquence d'utilisation du tire-lait		<i>« C'est-à-dire que je faisais pas toutes les trois heures, je faisais plus toutes les quatre cinq heures. » « je passais 15 minutes ça sortait pas, je tirais rien donc ça me frustrait plus qu'autre chose, ça me faisait mal, donc au bout d'un moment j'ai arrêté le lendemain. »</i>
		→Allaitement mixte difficile à gérer qui a entraîné une diminution de lactation		<i>« Et elle disait bah après vous pouvez monter à 60, ou à 90 mais pas au-dessus de ça etcetera » « A chaque fois il avait le sein puis le biberon si il avait encore envie. Bon il avait envie hein! C'est là où je me suis dit : « Bah finalement il n'y a pas assez dans mes seins ». » « Je me disais : « Il ne doit plus boire grand-chose au sein », parce qu'au sein ça durait euh [silence] peut-être deux minutes. Donc je me suis dit : « Il tète plus grand-chose ». Je me suis dit : « C'est vraiment pour la forme qu'on va le sevrer » »</i>
		→Au tire-lait elle voyait sa production diminuer →Fatigue du rythme/3h		<i>« De toute façon je commençais à plus avoir de lait, j'étais très fatiguée de tirer mon lait, de donner le biberon, c'était très fatigant, et puis le contre coup de l'accouchement. Mon corps, suivait plus quoi. »</i>
		→Impression de ne pas produire assez		<i>« En fait, donc les 15 premiers jours c'était du exclusif. Après ça dû être du 50-50 jusqu'à un mois et demi. Euh après il y avait 80 % de lait infantile et 20 % d'allaitement. C'était plus des petites tétés comme ça.. J'avais moins de lait. »</i>
<b>Sevrage</b>	Durée du sevrage	Une semaine	<i>« Donc il y a eu une transition d'une semaine. »</i>	
		Deux semaines	<i>« Ça a été assez rapide, deux semaines je crois. »</i>	
	Brutal	<i>« Ça a été à l'arrache, il est passé au bib' du jour au lendemain, alors que dans les livres c'est dit qu'il faut faire ça en douceur [rire] ! » « Et pendant tout ce week-end-là j'ai pas pu le</i>		

		<i>prendre dans les bras tellement j'avais mal. Donc mon compagnon a donné les biberons. »</i>
A l'écoute de leurs sensations	Les femmes ont écouté leur corps et leur bébé pour faire le sevrage	<i>« Au final j'y allais en free style complet. J'y suis allée à la sensation que j'avais dans les seins. » « Au début je commençais, j'enlevais celle du soir, et après j'ai fait freestyle. »</i>
Prévention de l'engorgement	Connaissance de l'engorgement	<i>« Je pense que je savais reconnaître de l'engorgement, ou un début donc à ce moment-là je passais la douche chaude sur le sein, je massais et ça passais, ou alors quand j'avais mal je faisais téter. » « Oui non, c'est moi qui a décidé, je voyais que ça sortait plus donc petit à petit je me massais souvent pour pas avoir trop mal, mais ça s'est fait naturellement tout seul. ». « J'avais une copine, sa fille en avait un, et elle ça s'était mal fini aussi, elle tirait son lait pendant une semaine, et elle a fait un engorgement, qu'elle n'a pas traité et elle a pas massé, et ça a fini en abcès à l'hôpital. Elle a dû se faire opérer pour l'enlever. Et j'y pensais quand j'ai commencé à faire mes engorgements, je me disais "non il faut pas laisser traîner un engorgement". »</i>
Adaptation de l'enfant au biberon	Des bébés qui se sont vite adaptés	<i>« Très bien, je pense que lui aucun problème pour passer au biberon. » « Au biberon il avait tout, tout de suite voilà il se fatiguait pas trop. Au sein ça lui demandait quand même de l'effort et il est bien glouton, il est bien demandeur donc je pense que c'était pas suffisant proportionnellement avec ce qu'il connaissait du biberon. »</i>
Sevrage difficile	Des désagréments ressentis après l'arrêt	<i>« Et c'est surtout que pendant 15 jours mes seins ont coulés en fait. » « Le p'tit il sentait mon odeur donc du coup j'ai dû lui donner le biberon en face à face [mime le geste] pendant au moins un mois quoi. » « Dès qu'il pleurait mes seins coulaient. C'était impressionnant! J'ai découvert cette connexion. Il pleurait, mes seins coulaient et répondaient à son appel, mais je pouvais pas lui donner. »</i>

## 2. Vécu de l'accompagnement de leur allaitement

Vécu de l'accompagnement			
Thèmes	Sous thèmes	Eléments d'analyses	Citations
Préparation pendant la grossesse	Impression de ne pas s'être préparée	A la question « Vous êtes-vous préparée à l'allaitement ? », cinq mères répondent spontanément « non »	« Non, hum.. [regarde son conjoint, qui lui dit "si avec la sage-femme tu sais"] » « Préparée ? Hum.. Non » « Non pas du tout, c'est peut-être d'ailleurs le problème [rire]. »
		En réalité, elles ont toutes suivi un cours collectif de préparation à la naissance qui abordait le sujet de l'allaitement	« J'ai eu des cours de préparation à l'accouchement dont un était sur ce sujet. »
		Trois mères avaient l'idée que c'était un processus naturel et instinctif et donc qu'il n'y avait pas besoin de se préparer.	« Je pensais que c'était quelque chose d'assez naturel à faire et.. voilà. Du coup c'est vrai que peut-être qu'en amont je me suis pas assez préparée, je sais pas. » « Préparée ? Hum.. Non » « J'avais regardé un peu sur internet avant et j'avais lu qu'il n'avait pas forcément besoin de se préparer. Donc pas de préparation.. J'ai rien lu sur le sujet. »
		Deux mères expliquent leur retenu en lien avec une difficulté à se projeter dans leur grossesse.	« Non pas vraiment.. J'ai fait de la PMA. Et j'ai fait une fausse couche après une grossesse spontanée à 12 semaines. Du coup j'ai vécu les choses au jour le jour, c'était mois après mois, échographie après échographie, l'allaitement c'était encore très très loin dans le processus ... Je me suis pas vraiment projeté aussi loin. » « Donc j'allais dire jusqu'au 6ème mois j'envisageais même pas qu'il était là donc c'est une fois que j'étais en congé maternité que j'ai commencé à préparer la chambre. »
	Sujet abordé trop rapidement	Trois mères trouvent que l'allaitement a été vu de manière rapide durant le cours.	« J'ai ma sage-femme qui m'a brièvement préparée. Mais il y a rien eu d'autre.. Je trouve que c'est pas quelque chose de très suivi. » « J'ai juste pendant la préparation à l'accouchement eu quelques minutes consacrées à l'allaitement. » « J'ai fait uniquement une préparation à l'accouchement dans laquelle on a évoqué l'allaitement mais très rapidement. »
	Contenu des cours	Les cours n'étaient pas les mêmes pour chacune, on retrouve les notions suivantes : -les positions -les bienfaits de l'allaitement -explication du colostrum et de la montée de lait. -les éventuelles difficultés : crevasses, engorgement	« Les différentes positions pour allaiter... Savoir les solutions si il y avait des petits soucis, si il y avait des crevasses, des choses comme ça. » « On nous avait montré des positions pour tenir le bébé. » « Savoir que c'est le colostrum qui sort en premier, et qu'ensuite il y a la montée de lait. » « Le fait de bien hydrater avant avec la crème si nécessaire, qu'il peut y avoir des crevasses aussi. Et c'est là où j'ai appris que les crevasses venaient de la position du bébé. » « Du coup on évoque.. Les bienfaits de l'allaitement. » « Elle nous a expliqué les positions pour l'allaiter en fait. » « On nous dit aussi que c'est pas quelque chose de facile, et qu'il faut vraiment tenir bon et ne pas lâcher tout de suite même si c'est compliqué parce que c'est fatiguant, enfin on nous donne tellement d'argument plutôt négatif sur l'allaitement.. » « Enfin si la sage-femme en avait parlé des complications lors du cours. »
	Des cours entres futures primipares	Pour six femmes, les cours concernaient uniquement les futures primipares.	« Non non c'était tous des premiers bébés. »

	Des cours collectifs avec des futures primipares et des multipares	Pour une mère, le cours collectif regroupait des mères novices et des mères qui avaient déjà allaité un enfant. → De nombreuses difficultés d'allaitement ont été soulevées à travers le récit des mères expérimentées. Elles ont parlé notamment de la fatigue engendrée, et d'arguments plutôt négatifs à ce sujet. Cette approche de l'allaitement a déstabilisé la patiente ( <i>cf partie ressenti</i> )	« On fait appel aussi aux expériences des autres mamans c'est compliqué, on souligne plutôt les mauvaises expériences et pas forcément les bonnes expériences. C'était des expériences plutôt difficiles pour rebondir sur de l'encouragement et le fait de vouloir tenir bon parce que c'est un très chouette processus. » « On nous dit aussi que c'est pas quelque chose de facile, et qu'il faut vraiment tenir bon et ne pas lâcher tout de suite même si c'est compliqué parce que c'est fatiguant, enfin on nous donne tellement d'argument plutôt négatif sur l'allaitement.. »
	Des recherches personnelles	Trois d'entre elles ont fait des recherches sur internet ou dans des livres pendant la grossesse.	« Sur internet... Des recherches théoriques, physiologiques ou anatomiques, de cet ordre-là. » « Par internet, par les livres mais ça reste assez en surface. »
		Ou n'ont pas voulu en faire	« Pas spécialement non. Je me suis dit : on verra au moment voulu. »
<b>Accompagnement à la maternité</b>	<b>Les points positifs</b>		
	Satisfaction	Elles sont globalement satisfaites de l'accompagnement proposé.	« A la première maternité c'était bien, vraiment bien. Ils m'ont vraiment accompagné. » « Et est-ce que vous êtes satisfaite de leur accompagnement? - Ah ouais carrément! » « Est-ce que vous êtes satisfaite ? -Oui! C'était lui quoi, donc je vois pas ce qu'elles auraient pu faire de plus ! Mais il n'y avait pas vraiment de solution. » « Oui oui, dans l'ensemble j'étais satisfaite. »
	Disponibilité	Toutes les mères notent la grande disponibilité des professionnels pour les mises au sein.	« Ouais ils étaient bien disponibles. » « Quand on appelait ils étaient là. Et ils revenaient autant de fois qu'on avait besoin. » « Oui elles m'avaient dit à chaque fois d'appeler pour qu'elles viennent m'aider. D'essayer un peu toute seule au début, mais finalement à chaque fois j'appelais. » « Oui alors au début j'avais besoin qu'elles me guident un peu. A chaque fois elles étaient disponibles, enfin dès que j'étais en difficulté elles étaient rassurantes, elles m'épaulaient bien. » « Il y a quand même une grande présence que ce soit des sages-femmes, des auxiliaires de puériculture, notamment la nuit par exemple. »
	Observation de la tété et conseils	Les professionnels ont observé la position, la prise correcte du sein. Les mères recevaient des conseils à ce moment-là.	« Alors, dans la première maternité ils étaient vraiment bien. Euh.. Du fait qu'ils passaient nous voir très souvent, pour voir si je la tenais correctement, me donnaient des conseils par rapport à la prise du sein, qu'elle ouvre bien la bouche. » « Elle me montrait des techniques, des positions. Par exemple, le ballon de rugby, et aussi en position allongée, éventuellement on m'a montré comment faire, et c'était chouette. » « Moi il n'y avait pas encore la montée de lait, je savais que le colostrum ça le nourrissait et qu'il allait perdre un peu de poids en attendant le vrai lait. » « Oui ça la dessus les positionnements, la sage-femme elle revenait dès qu'on avait une question ou pour vérifier la tété etcétera. »
	Donner confiance aux mères	L'une a apprécié le fait qu'on lui montre ses propres capacités (on lui a fait faire la mise au sein) et cela a pu la conforter pour son retour au domicile.	« Même des fois elle me faisait faire moi-même pour qu'on soit bien pour quand on sortirait quoi. »

		Une autre femme souligne l'importance de lui apprendre à repérer l'efficacité de son allaitement	« Et après aussi, pour la mise au sein, elle m'expliquait ce que je pouvais observer chez mon bébé pour un bon allaitement : l'entendre déglutir, est ce que la bouche est bien positionnée, voilà, et même de l'analyse par rapport à mon sein, pour pas qu'il y ait de crevasse ou quoi que ce soit. C'était bien sur ce point-là. »
		Lien de confiance entre la sage-femme et la mère	« Et en fait c'est cette position qui lui a permis de prendre du poids et du coup elle m'a félicité après.. C'était un lien très fort avec cette sage-femme-là. Je l'ai pris dans les bras et tout, je l'ai remerciée [sourire]. »
	<b>Les points négatifs</b>		
	Absence d'accompagnement	Une seule mère a trouvé les professionnels absents	« Alors c'était vraiment négatif. » « Après une fois que j'ai changé d'établissement, je ne les ai pas vu. » « Et elles ont pas proposé de voir une mise au sein par exemple? - Non. Le seul moment où elles sont venues c'est quand je les ai appelé parce que ça allait pas et qu'elles m'ont proposé de lui donner un biberon. »
	Pas de solution à apporter par les professionnels	Deux mères pensent que le problème était lié au comportement de l'enfant au sein et que les professionnels ne pouvaient pas apporter de solution.	« Est-ce que vous êtes satisfaite ? -Oui! C'était lui quoi, donc je vois pas ce qu'elles auraient pu faire de plus ! Mais il n'y avait pas vraiment de solution. » « Non, oui ça allait, ça a été. De toute façon, le problème venait plus de mon fils. Il y avait pas grand chose à y faire. Et puis il y avait pas de problème à l'instant T. »
	Des conseils sur la fréquence, la durée	Quatre mères ont reçu des conseils sur →le rythme des tétés par 3h →une durée de tété de 20 minutes →conseil de réveiller l'enfant	« Quand on nous dit : « Il faut le réveiller toutes les 3 heures pour qu'il tète ». Je l'aurais peut-être accepté à la maternité mais après plus quoi..Nous c'est à la maternité qu'on nous a dit ça. » « Et en fait la consigne qu'on a eu, c'était de le réveiller mais genre vraiment quoi. Mais c'est horrible ça pour un gamin. Déjà il fallait le mettre en body ou en couche pour le réveiller, car ça lui fait froid et ça le réveille plus. C'était aussi de lui frotter la tête pour le réveiller un peu. C'était de le stimuler. » « Et après il y a le délire de 20 minutes à chaque sein alors qu'en fait [sourir] je pense que bon vu la vitesse avec laquelle il boit maintenant, je pense que... » « Ils m'avaient bien dit que c'était important qu'elle mange toutes les quatre heures aussi bien le jour que la nuit ouais. » « Il fallait que je lui donne toutes les trois heures. Que je le réveille pour lui donner à manger. » « Pas plus de 20 minutes, après c'était une tété plaisir. »
		Les femmes ont mal vécu la consigne de devoir réveiller l'enfant régulièrement.	« Demain si j'ai un autre enfant, je sais que je le réveillerai pas pour lui donner à manger. Parce que si il a faim il va pas se laisser mourir de faim, enfin surtout si il prend du poids. Après voilà faut surveiller, mais si il dort; il dort. » « C'est un truc que je ne ferais plus jamais car je pense que des fois il avait vraiment envie de dormir en plus c'est un énorme dormeur. »
		Une théorie sur la fréquence, et sur la durée des tétés a été mal vécu dans le cas où le bébé avait une tout autre façon de faire. Cela a généré des inquiétudes.	« J'ai trouvé que c'était très théorique avec la définition d'un bon allaitement : bien allaiter c'est donner le sein 20 minutes sur chaque sein. Et moi déjà ben, mon petit garçon, c'était pas du tout ça, il tétait goulûment et ça durait peut-être 5 minutes. Et puis il s'endormait au sein voilà. Et moi je voyais que c'était quand même productif : il en avait partout autour de la bouche et je l'entendais très bien déglutir voilà. » « Donc déjà, quand on nous met une théorie, on nous

		<p><i>dit c'est 20 minutes sur chaque sein et moi je lui donne à peu près 5 minutes, on se dit : « mais est-ce que mon bébé a assez ? » »</i></p> <p><i>« Pour le coup j'avais qu'une théorie et j'en ai pas eu plusieurs, et je rentrais pas dans cette théorie-là »</i></p> <p><i>« Moi quand on me dit 20 minutes sur chaque sein c'est la première chose qu'on m'a dit, et du coup c'est comme ça que j'ai conceptualisé l'allaitement pour qu'il soit efficace, et qu'il soit bénéfique. »</i></p>
	Les tétés étaient notés par la mère (heure, temps)	<i>« Mais moi je comptais pour me dire qu'il prenait, je regardais à quelle heure je commençais, je notais tout. »</i>
Contacts pour l'après	Pas de contact professionnel laissé aux patientes pour le retour à la maison en cas de problème. → Nom d'une association donné avant la sortie pour une patiente.	<p><i>« A la maternité on ne m'a pas donné de contact professionnel. » « Il y a juste eu le nom de cette association. »</i></p> <p><i>« Est-ce qu'à la maternité on vous avait donné le numéro d'un professionnel ou d'une association? -Pour une conseillère en lactation? Non.. »</i></p>
Discordance des discours	Plusieurs discours sur la pratique de l'allaitement et elles n'arrivent pas à s'y retrouver.	<p><i>« Il y a eu plusieurs théories. Il y a des personnes qui me disaient que c'était à la demande donc quand il réclamait, et d'autres personnes me disaient qu'il fallait quand même espacer de 1h. Enfin j'ai eu tellement de théories que je ne me retrouvais pas non plus. »</i></p> <p><i>« Chaque professionnel ne donne pas la même information en fonction du problème donc c'est pas évident. Chacun à sa façon de faire. »</i></p> <p><i>« Et en même temps c'est bizarre, parce qu'après on a eu une autre sage-femme à la maternité à un autre moment qui nous a dit : « Non mais c'est n'importe quoi si c'est 10 minutes à chaque sein c'est très bien et puis laissez le faire votre gamin ». En même temps des sages-femmes j'en ai eu trois ou quatre, enfin les équipes changent tout le temps, et les discours avec... »</i></p>
Professionnel dépendant	Idée que l'allaitement est dépendant des professionnels rencontrés	<i>« En fait ça dépendait beaucoup des sages-femmes en fait qui défilaient dans la chambre. »</i>
Charge de travail	Surcharge de travail ne permettant pas aux professionnels de prendre le temps pour l'allaitement	<p><i>« Je sais le rythme qu'il peut y avoir derrière donc en fait. Je me dis que je ne peux pas leur en vouloir de ne pas avoir pris 40 minutes pour m'expliquer comment marche l'allaitement. »</i></p> <p><i>« Alors il y avait certaines sages-femmes avec qui le courant passait tout de suite très bien et d'autres je pense qui étaient plus dans le speed je pense.... Peut-être que leur condition de travail faisait qu'elles enchaînaient les chambres. »</i></p>
Beaucoup d'informations	Une quantité d'information très importante à retenir en maternité, difficile à intégrer.	<i>« Mais pendant les trois jours à la maternité euh de toute façon il y a tellement d'information.. Les sages-femmes ont tellement d'informations à nous donner, enfin, on est bombardé d'infos. » « On a la fatigue et du coup on essaie d'enregistrer toutes ces informations mais en fait bah... enfin on oublie aussi.. »</i>
Pas assez d'information	Peu d'information lorsque l'allaitement fonctionnait bien	<i>« Et bah pas beaucoup je trouve, en terme d'allaitement pur euh. » « Mais n'ayant pas de difficulté particulière sur l'allaitement j'ai pas eu beaucoup. »</i>

	Gestes de la sage-femme	Une mauvaise expérience avec une mise au sein « brusque »	<p>« Elle prenait le petit elle me le mettait direct sur le sein. C'était un peu brusque des fois.. Fin.. Parce qu'en fait c'est une découverte l'allaitement »</p> <p>« Et puis il y avait eu les gestes de cette sage-femme-là qui m'avait un peu brusquée, qui m'avait mis tout de suite au sein sans m'expliquer trop euh. »</p> <p>« Début un peu difficile mais pris en charge par une sage-femme qui était un peu brusque et qui me le mettait avant de me demander la permission [silence]. »</p>
	Conseillère en allaitement	Aucune des participantes n'a vu une conseillère en allaitement.	« Et la consultante en lactation vous avez pu la voir? - Non.. On m'en a parlé à la fin du séjour en me disant au pire de la recontacter. Du coup peut-être qu'elle était pas là. »
	Vision du soignant	Projection du soignant	« Une auxiliaire m'avait dit que, elle, elle avait allaité ses enfants, mais au sein, et elle a jamais réussi à sortir le lait dans le tire-lait. C'est assez psychologique. »
	Accessoires d'allaitement	N'a pas pu se faire prescrire le tire-lait.	« J'ai une sage-femme qui est venu me voir avant le départ. Je lui demande un tire-lait. Et je dois me re-justifier sur le fait, euh... Sur le fait que je veuille un tire-lait, au final elle m'a pas fait d'ordonnance, est-ce que c'était un oubli? » (la sage-femme disait) « Que le tire-lait ne stimule pas autant que le bébé, euh... Enfin voilà il faut favoriser le sein. »
		<p>Tire-lait déconseillé par des sages-femmes en maternité et libérales</p> <p>→dans les deux cas, cela allait à l'encontre des envies des patientes</p>	<p>« Je lui demande un tire-lait. Et je dois me re justifier sur le fait, euh... Sur le fait que je veuille un tire-lait, au final elle m'a pas fait d'ordonnance, est-ce que c'était un oubli?(Elle disait)Que le tire-lait ne stimule pas autant que le bébé, euh... Enfin voilà il faut favoriser le sein. » « On nous dit que la machine, le tire-lait, on nous le conseille pas, on le conseille en solution de dépannage mais moi j'ai beaucoup entendu dire, de même par les sages-femmes libérales qui venaient que c'était pas ce qui stimulait le plus et que enfin, le meilleur c'était l'enfant, pour stimuler.»</p> <p>→« Je voulais un tire-lait parce que j'ai une amie qui avait accouché trois mois avant moi et oui elle avait eu besoin du tire-lait pour que monsieur participe aussi si elle voulait sortir »</p> <p>« Initialement quand on a vu que ça marchait pas le sein, moi je restais sur l'idée qu'il lui fallait du lait maternel, et donc on en a parlé à la sage-femme libérale en lui disant : « Mais est ce qu'on pourrait pas faire le tire-lait? ». Et elle nous a répondu : « Ah non non mais le tire-lait ça ne sert à rien, c'est si vous avez un problème d'allaitement ou éventuellement arranger votre mari pour qu'il participe. » » « En gros elle voulait que je continue le sein, enfin on l'a perçu comme ça. »</p> <p>→« On aurait pu dire : « Euh oui justement c'est pour qu'il participe », mais c'était pas vraiment pour ça à la base. En gros elle voulait que je continue le sein, enfin on l'a perçu comme ça. Alors qu'on aurait dû dire que mon mari avait justement envie de participer. »</p>
Accompagnement après le retour à domicile	Le PRADO	<p>Toutes les patientes ont pu bénéficier du PRADO avec la visite d'une sage-femme libérale au domicile.</p> <p>Les sages-femmes pouvaient revenir voir les patientes si</p>	<p>« Ben.. Il y avait un peu la sage-femme au début, qui passait... Elle a fait des visites de contrôles pour le poids de Bastien et pour répondre à mes questions. »</p> <p>« L'accompagnement de la sage-femme qui a duré pendant les 2 premières semaines de vie, on a dû la voir 3 ou 4 fois en tout. »</p> <p>« Aussi je l'avais au téléphone car elle était hyper</p>

		elles le jugeaient nécessaire.	<p><i>disponible. »</i></p> <p><i>« Alors, bah du coup, au vu de mon état un peu psychologique, elles sont venues plus qu'il ne fallait je pense, tous les deux jours, j'ai eu une sage-femme, pendant une semaine à peu près »</i></p> <p><i>« Oui c'est le sage-femme, il est venu deux fois par semaine au début.. Après il est venu une fois par semaine jusqu'à.. son premier mois. Jusqu'à qu'on voit le médecin, il est revenu une fois après le médecin aussi. »</i></p>
		C'était un moment propice au partage de conseils	<p><i>« Elle m'a conseillé des tisanes de fenouil, de bien dormir, de beaucoup boire. »</i></p> <p><i>« Et du coup elle m'avait donné des conseils par rapport à l'allaitement, pour faire durer ça un peu plus longtemps. Elle me disait de lui donner à manger avant de quitter la maison. »</i></p> <p><i>« Il m'avait conseillé, si, deux trois conseils pour faire ressortir le lait. Il m'avait dit de prendre une tisane, je sais plus laquelle, et de l'homéopathie, et aussi de boire de la bière sans alcool, du houblon, il me disait que le houblon faisait relancer la lactation. »</i></p> <p><i>« (par rapport aux crevasses) Du coup je suis arrivée voir le sage-femme le mardi. Lui il était plus pro-allaitement donc il m'a dit : « Je vais vous montrer une autre position, le ballon de rugby, on va tester comme ça. » et aussi : « Votre lait a un pouvoir cicatrisant donc mettez des gouttes sur le téton »</i></p> <p><i>« prescrire une crème je sais plus qui nourrissait le téton. »</i></p>
		Les sages-femmes n'ont pas pu assister à une tété	<p><i>« Et le sage-femme est-ce qu'il a pu voir une tété? - Non, je lui ai filmé une fois parce que je savais pas si il aspirait ou pas, si il avalait bien. Il m'avait dit "oui oui on voit qu'il avale". »</i></p> <p><i>« Peut-être que si ce week-end là j'aurais pu faire venir une sage-femme à domicile pour lui montrer comment je faisais, et qu'elle reste pendant l'allaitement ça aurait été bien. »</i></p>
	En PMI	Une mère s'est rendue en PMI et a pu avoir des conseils de l'infirmière puéricultrice	<i>« Il y avait aussi la PMI, j'y allais chaque semaine pour la pesée. » « Qui euh, du coup m'écoutait beaucoup, euh.. Me donnait des conseils, et me disais que ce que je faisais c'était bien. »</i>
	Médecin généraliste /pédiatre	Posait la question de l'allaitement	<p><i>« Parce qu'on est allé chez le pédiatre aux deux semaines de Léo, donc il a été pesé là-bas. »</i></p> <p><i>« Bah elle me demandait ce que je faisais, si j'allaitais ou pas, donc je lui ai dit que je tirais mon lait et que je lui donnait au biberon. »</i></p> <p><i>« Alors c'est plus, elle (le médecin) a posé la question : « Et sinon au niveau de l'allaitement ça va? », je lui ai dit qu'on était en mixte, elle m'a demandé si ça me convenait je lui ai simplement dit oui et c'est tout.</i></p>
		Les participantes rapportent que leur médecin/pédiatre semblait souvent moins impliqué que leur sage-femme sur l'allaitement.	<p><i>Je trouve pour le coup, que le médecin a posé des questions générales alors qu'avec la sage-femme c'était plus creusé. »</i></p> <p><i>« Non, lui il m'a jamais parlé d'allaitement. Il s'est occupé de son poids, de sa taille et c'est tout. »</i></p> <p><i>« Vous avez parlé d'allaitement avec elle? - Non je crois pas, c'était pas encore trop critique. »</i></p> <p><i>« Mais on a changé de pédiatre parce qu'il ne conseillait pas forcément bien, il acquiesçait ce qu'on disait, et nous on était trop demandeurs de conseils. »</i></p>
	Conseillère en allaitement	Aucune patiente n'est allée voir une conseillère en lactation. Certaines regrettent.	<i>« Après je me rends compte que j'aurais dû aller voir une conseillère en lactation. » « Pourquoi j'y suis pas allée, je suis incapable de l'expliquer. Franchement,</i>

		<p><i>peut-être la fatigue. »</i></p> <p><i>« Est-ce qu'à la maternité on vous avait donné le numéro d'un professionnel ou d'une association? -Pour une conseillère en lactation? Non.. J'ai su après en téléphonant a une copine...Elle avait eu des difficultés et elle avait vu une conseillère en lactation et ça l'avait un peu aidé et elle avait pu continuer son allaitement pendant trois mois. »</i></p>
Association de mères allaitantes	Une mère a contacté une association via internet	« J'ai laissé des messages sur des groupes avec des filles qui font partie de la leache league. Mais elles m'ont pas recontacté parce que c'était le week end où ça allait pas en fait . »
	Une mère avait le nom de l'association mais n'y a pas pensé lors des difficultés	« Et les associations, on a rien fait. Pourtant on avait le nom mais on a pas eu le réflexe. »
Internet	Certaines ont fait des recherches sur internet pour trouver des solutions	<p><i>« Ah si! Internet aussi. Je posais sans arrêt des questions a google. Ben.. Pas forcément des réponses, mais je voyais que j'étais pas seule [rire] »</i></p> <p><i>« J'ai regardé sur internet oui, comment faire, mais c'est ce que me me disait la sage-femme, de stimuler, et les tisanes aussi qui revenaient. »</i></p> <p><i>« Ouais un petit peu, sur internet. Ouais je regardais, comment, ouais tirer son lait, ce genre de chose, comment faire mon augmenter la lactation. Je lisais dans les forums, qu'il y avait des filles qui arrivaient a tirer toutes les 3 heures, je sais pas comment elles faisaient quoi. »</i></p> <p><i>« J'ai essayé d'aller voir sur internet pour essayer de voir ça toute seule. » « j'ai pas trouvé grand chose pour m'aider »</i></p>
Un conjoint aidant	Un conjoint qui aidait pour les mises au sein	<p><i>« Mon conjoint m'aidait à le mettre au sein parce qu'il trouvait pas forcément. »</i></p> <p><i>« Mon compagnon m'aidait pourtant pour les mises au sein. Il se levait en même temps que moi. Enfin j'étais pas toute seule, il était vraiment présent. Il m'a beaucoup épaulé. »</i></p> <p><i>« Il était toujours présent pour m'installer, pour qu'on soit bien tous les trois. »</i></p> <p><i>« Bah en fait j'ai envie de dire que le plus gros de l'accompagnement j'ai l'ai eu par mon compagnon. »</i></p>
Une mère présente	Transmission des connaissances d'une mère à sa fille	«Et elle m'expliquait que moi j'étais assez nerveuse, ça avait été difficile les mises au sein, mais par exemple mes frères ils étaient carrément différents. Elle me dit que l'allaitement c'est aussi en fonction du bébé. Elle me dit ton frère on devait le réveiller, il était tout calme et en fait ça dépend aussi du bébé! » « Et j'en ai reparlé à ma mère de ça et elle m'a dit « Mais non ma chérie tu sais que pour toi quand tu es né j'ai eu aussi une mise au sein difficile ». Et en fait elle avait eu un peu de crevasses aussi ma mère mais elle m'avait un peu donné le biberon. »
Par les amies	A contacté des amies qui avaient allaité	«Mais quand ça allait pas bien, j'ai appelé aussi toutes mes copines qui avaient allaité. »

### 3. Ressenti des mères sur les différents temps de l'allaitement

Ressenti			
Thème	Sous thème	Éléments d'analyse	Citations
Vécu de la grossesse pour les 7 mères	Difficulté à se projeter	Deux mères ont eu du mal à se projeter dans leur grossesse. Cela était lié à la peur de la perte du fœtus.	« La grossesse je savais que c'était quelque chose d'anxiogène pour moi. Euh pour moi, c'est quand mon petit garçon est arrivé que je me suis presque rendue compte que j'étais maman. Quand on fait 4 ans de PMA, des fausses couches derrière, finalement moi je me disais : « ça va vraiment m'arriver ? Finalement je vais vraiment devenir maman ? ». Donc tous les mois, quand il était toujours là, je me disais ben il est toujours là. » « Non pas vraiment.. J'ai fait de la PMA. Et j'ai fait une fausse couche après une grossesse spontanée à 12 semaines. Du coup j'ai vécu les choses au jour le jour, c'était mois après mois, échographie après échographie, l'allaitement c'était encore très très loin dans le processus ... Je me suis pas vraiment projeté aussi loin. » « En fait, dans ma famille j'ai des personnes qui ont perdu des bébés donc je pense qu'on se projette pas dans la famille. » « Donc j'allais dire jusqu'au 6ème mois j'envisageais même pas qu'il était là donc c'est une fois que j'étais en congé maternité que j'ai commencé à préparer la chambre. »
	Bon vécu	Trois mères ont eu une grossesse de déroulement normal, et l'ont bien vécue.	« Plutôt bien. J'ai eu une grossesse relativement facile. » « Très bien » « Euh, très bien! Il y a eu aucun, ni pour lui, ni pour moi, tout s'est bien passé. »
	Difficile	Pour deux mères, la grossesse a été difficile car marquée par une pathologie générant du stress et de la fatigue	« Ca a été très très dur. Ca a vraiment pas été le moment idéal que toutes les femmes vivent pour le coup. Euh.. J'ai pleuré à peu près pendant neuf mois. » « J'étais très malade et fatiguée. ». « J'avais le col qui s'était un peu ouvert. Et du coup je suis restée allongé deux mois chez moi. » « Le diagnostic est tombé, c'était une cholestase gravidique. » « Du coup la fin de grossesse n'a pas été sereine, les dernières semaines étaient plutôt stressantes. La première hospitalisation mes acides biliaires sont montés assez haut et du coup bin ils m'ont dit : votre bébé peut mourir si on fait rien. » « C'était une fin de grossesse un peu en solitaire car mon compagnon travaillait et je suis loin de ma famille. J'ai pas eu de proches qui sont venu me voir. »
Vécu de l'accouchement	Stress	L'accouchement a généré du stress chez la plupart des participantes.	« J'ai été effrayée parce qu'elle était bleue, et après elle s'est vite colorée une fois qu'elle a respiré. » « Après il y avait juste, qui nous inquiétait vachement, lui son coeur n'arrêtait pas de ralentir... Donc ça c'était un peu flippant. » « Son coeur était vraiment très faible, donc la sage-femme a vite appelé le médecin en panique. Du coup ils ont accélérés les choses en mettant une ventouse, bon ils m'ont dit après qu'il n'y en avait pas besoin, il est sorti super vite. »
	Bon vécu	Trois mères gardent un bon souvenir de leur accouchement	« Très bien aussi. » « Pareil bien passé. Avec du recul ça ne m'a pas traumatisé du tout. » « Ouais ça s'est super bien passé. »
	Accouchement difficile	Lié à la douleur, à l'extraction instrumentale, à une dystocie des épaules	« Pas très bien [rire] » J'ai senti l'épisio, et j'ai senti les forceps. Donc la douleur était... Insoutenable, on va dire [silence]. « Alors, là c'était un peu plus compliqué [rire]. » « Je crois qu'ils ont tout essayé, la ventouse... Et quand ils ont

			<i>vu que ça marchait pas ils ont mis les forceps. » « Il a fait une dystocie d'épaule donc il y a eu la manœuvre de Jacquemier » « Moi j'étais un petit peu [soupir] chargée d'émotions. »</i>
		Un premier contact difficile lorsque l'accouchement a été traumatique	<i>« Au début ils me l'ont proposé et je le voulais pas [rire]. » « Oui, ils me l'ont mis, mais je voulais pas... J'ai pas réalisé. Donc sur le coup on me l'a posé mais j'ai pas eu de réaction, enfin, j'avais plutôt une réaction de rejet. Qui s'est très très vite envolée. »</i>
	Soulagement	La rencontre avec le bébé a pu apaiser les mères par rapport à ce qu'elles venaient de vivre	<i>« Tout de suite, il est venu au sein très rapidement et spontanément c'était... c'était top [sourire]. » « A ce moment-là, c'était très rassurant, on se dit « waouh ! ». » « Mais le lien s'est tout de suite crée avec le bébé et avec le papa aussi on était tous les trois dans une bulle. »</i>
	Sensations	Des sensations agréables	<i>« Au début je sais que la mise au sein euh quand il est né c'était hyper doux, hyper agréable » « A ce moment-là, c'était très rassurant, on se dit « waouh ! ». » « Il est resté au sein un bon moment, et puis c'était assez répété, il tétait, il relâchait, il re-tétait... hum oui c'était très naturel. »</i>
<b>Ressenti aux premières mises au sein</b>		Des sensations désagréables	<i>« La première tété était surprenante parce que quand on connaît pas ça fait un peu bizarre, « Après c'était bizarre parce qu'on me disait : « ça doit pas faire mal » et moi je trouvais que ça faisait mal. » « Mais le lendemain c'était un peu plus douloureux euh.. »</i>
	<b>Ressenti le jour de la sortie</b>	Confiance	Trois participantes étaient confiantes et positives pour la poursuite de leur allaitement à la maison.
	Stress	Du stress ressenti à la sortie	<i>« J'étais plutôt contente, je me disais que ça allait bien se passer, qu'on allait faire au mieux parce que j'étais vraiment parti dans une optique que je voulais l'allaiter un bon moment quand même, qu'elle puisse en profiter et moi aussi. » « Euh ben j'étais plutôt confiante, je me disais que ça allait rouler vu qu'on m'avait montré. » « Très franchement je m'inquiétais pas pour l'allaitement. » « Sur l'ensemble du séjour à la maternité, l'allaitement je ne l'ai pas perçu comme un problème. Je me suis même pas posée la question si ça allait pas bien se passer. »</i>
	Peut de ne pas avoir assez de lait	Choix de faire un allaitement mixte lié à la peur de ne pas produire assez	<i>« Mais pas trop stressé en fait, un peu mais pas trop. »</i>
	Inquiétudes	Deux mères étaient inquiètes de se retrouver seules confrontées à un problème dans leur allaitement. Le fait de ne plus avoir la présence d'un professionnel générant une inquiétude.	<i>« Alors non justement je pensais qu'on allait rester au lait en poudre du coup j'étais pas spécialement confiante, je me suis dit on va tester de tirer le lait et on verra. » « On est allé tout de suite acheté du lait en fait. »</i>
	Fatigue	L'une exprime la fatigue à la sortie de la maternité.	<i>« Oui c'est ça je me disais « dans la nuit si j'y arrive pas, je fais comment? Il y a personne pour venir m'aider! ». » « J'avais quelques inquiétudes à l'idée de ne pas pouvoir communiquer directement avec un professionnel de santé même si je savais que la sage-femme libérale allait arriver le lendemain à la maison. »</i>
<b>Ressenti lors des difficultés</b>	Fatigue	Une fatigue lié au post-partum qui s'accumule, les mères ont eu du mal	<i>« Mais je ne me projetais pas non plus parce qu'il y avait tellement de fatigue que je me suis laissée porter. »</i>
			<i>« Franchement, fatiguée. » « Il était au sein tout le temps, j'étais complètement claquée, je me suis dit : « Je vais arrêter ça suffit c'est n'importe quoi ». »</i>

	à récupérer et pensent que l'allaitement les fatiguait	« Des débuts où on est fatigué quand même parce qu'il y a des réveils répétés. »
Culpabilité	Elles ont ressenti de la culpabilité d'avoir des difficultés.  Elles s'en voulaient d'envisager l'arrêt.	« C'était marqué que le lait en poudre ne remplace en aucun cas un lait maternel, que c'est le meilleur pour la santé de l'enfant, donc ça fait culpabiliser à mort. Qu'il faut allaiter pendant les six premiers mois. Alors sachant qu'on est arrêté après l'accouchement pendant 10 semaines, euh... Donc entre deux mois et demi et six mois bah comment faire quoi ? » « J'ai culpabilisé un peu en me disant "faut que j'insiste", enfin, en me disant il faut que je continue à le faire, que je le fasse plus souvent. En me disant que j'étais un peu trop flemmarde entre guillemet quoi. « Ah oui au moment où on a amené le biberon, moi je m'en voulais quand même vachement de pas être capable de lui donner plus au sein. » « Le passage à mixte c'est pas super simple, on s'en veut un peu quoi, en se disant : « Bah j'arrive pas quoi, c'est nul ». Mais après ça passe si on a quelqu'un avec nous qui nous dit de faire comme on peut. » « J'ai eu de la culpabilité du fait de l'allaiter que 15 jours. Je dis que avec des guillemets parce que je suis déjà très contente malgré tout, mais j'aurais aimé que ce soit exclusif beaucoup plus, et qu'il n'ait pas de lait infantile euh.. Sur ces premières semaines de vie. » « Et oui voilà, la sensation de pas être forcément une maman au top. » « On se remet en question sur beaucoup de choses. » « Parce que du coup j'ai eu l'impression d'être une mauvaise mère de lui donner le biberon. »
Peur	Peur de ne plus avoir de lait.	« Je me disais 'il faut que je me réveille à telle heure', pour stimuler, et ça c'était vraiment un stress de plus avoir de lait. »
Colère	Elles ont éprouvé de la colère face à ces difficultés	: « Non mais là j'ai tout essayé, j'en ai ras le bol, je veux qu'on foute la paix à mes seins, je veux les laisser se remettre ». « Je me suis dit : « Je vais arrêter ça suffit c'est n'importe quoi ! [souple] ».
Hésitations	Ne savaient pas si elles devaient arrêter ou continuer	« Mais à la fois j'avais envie de continuer parce que je savais que c'était très bien pour lui mon lait. Et à la fois je voulais tout arrêter mais d'un coup, je voulais pas faire petit à petit. » « Et je voulais tellement qu'il ait mon lait qu'en attendant je serrais les dents et je tirais quand même. Et.. Mais en fait c'était horrible. » « Du coup j'en pouvais plus, je culpabilisais énormément. J'étais tiraillée parce que je voulais à tout prix lui donner mon lait en fait. »
Baisse du moral	Quatre mères font référence à un état émotionnel fragile les premiers jours après l'accouchement, que l'on peut assimiler à un baby blues.	« Il y a des moments où j'arrêtais pas de pleurer. » « en larmes » « Vous m'avez parlé d'un baby-blues, il a duré combien de temps?- Il a été assez intense, sur une semaine, et après c'était un peu plus ponctué. »
L'allaitement, une responsabilité	La responsabilité d'être la seule à pouvoir alimenter le bébé était difficile à vivre	« En fait pour moi c'était beaucoup de responsabilités d'allaiter mon bébé. » « J'avais cette responsabilité là et je devais remplir ma part du contrat alimentaire. » « J'avais l'impression d'être sa maman, la mère nourricière [rire]. »

		« La nuit ça commençait à faire lourd bah pareil, il y a que moi qui me levait et qui pouvait faire quelque chose. »
Dépendance de l'enfant	Elles vivaient cette proximité comme une dépendance.	« En fait j'ai eu la sensation de plus vivre, de ne plus vivre les choses posément et de ne vivre que pour ça, voilà.. » « Parce que j'avais l'impression qu'il fallait que je sois vraiment en mode cocooning, disponible. » « En fait quand on décide d'allaitement finalement, il faut accepter que le bébé soit tout le temps, tout le temps à notre sein en fait. Et c'est ça, moi j'étais pas préparée à ça. Mais au début je me disais c'est une aliénation, c'est pas possible je vais rester sur ce canapé pendant combien de temps? » « Du coup je pouvais plus rien faire du tout, du tout. »
	Une mère parle de sacrifice	« Mais après est-ce que j'aurais préféré faire que du sein? La réponse c'est oui, mais la question c'est est-ce que je suis prête à sacrifier tout pour? »
Découragement	Découragement face aux difficultés	« Donc moi complètement HS, en larmes, je me suis dit : « Je vais jamais y arriver ». »
Un allaitement pas forcément apprécié	N'aimait pas spécialement allaiter	« Le seul moment que j'aimais bien c'était quand elle me regardait avec ses petits yeux, ce regard qu'elle faisait qu'à moi...Le reste j'aimais pas. » « J'aimais que les cinq premières minutes quoi. » « D'ailleurs j'aime toujours pas lui donner à manger, j'ai jamais aimé lui donner, c'est quelque chose.. je sais pas, je sais pas pourquoi. »
Surprise	Ne pensait pas que l'allaitement allait être aussi difficile.	« Frustrée, fatiguée. Franchement, fatiguée, je m'attendais pas du tout à ce que l'allaitement soit compliqué. » « Pour moi c'était le plus simple, c'était l'allaitement, et je suis tombée de haut en me rendant compte que pas du tout. »
Stress	Elles pensent qu'elles transmettaient leur stress à l'enfant	« Bah va-y là j'en peux plus, il sent que je suis nerveuse, que j'ai mal, il doit sentir que j'suis pas bien.. » « Je pense que je lui véhiculais mon stress. »
	Stressée d'arrêter	« Et oui l'allaitement ça me stressait énormément, j'étais stressée de me dire 'il va plus prendre mon lait', j'en ai pleuré. »
Apaisement	Une mère a été apaisée quand elle est passée au mixte.	« Moi j'ai commencé à me sentir bien quand j'ai donné le biberon. J'étais perdue sur l'allaitement, mais concrètement je me disais mon bébé va bien donc je m'en fou. »
Soutien	Elles se sont senties soutenues par leur entourage	« Et ma tante elle, me disait "non non mais c'est pas grave si tu fais qu'un mois, regardes ton bébé il va bien, il démarre très bien". » « Après, mes parents oui aussi, ben ma mère me disait que elle, elle avait déjà vécu un peu ça, elle comprenait que c'était super fatiguant. Elle m'a dit "J'ai pas tenu longtemps non plus quoi". » « Alors je me suis sentie beaucoup soutenue...par ma famille, par mes amies. » « Euh c'est vrai qu'elles m'ont plutôt rassurée en me disant qu'il y avait des bienfaits énormes, juste de l'idée de l'avoir allaité exclusivement 15 jours. » « Elles m'ont rassurée là-dessus en me disant que c'était génial et que : « c'est chouette ce que tu as fait ! » ».

	Le conjoint a joué un rôle de soutien très important pour six mères	<p>« Ben lui il me disait 'il faut que tu sois bien!'. Il avait pas trop d'avis en fait, il voulait juste me voir bien. »</p> <p>« Est-ce que vous vous êtes sentie soutenue par votre entourage? »</p> <p>-Oui oui, par mon copain. »</p> <p>« Alors je me suis sentie beaucoup soutenue par mon compagnon »</p> <p>« Mais après c'est là où le conjoint est important car c'est lui qui m'a dit c'est pas grave, le plus important c'est lui. Enfin non du point de vue de mon conjoint, le plus important c'est moi et puis si je vais bien alors le bébé ira bien. » « Mais par contre son rôle, il était de me soutenir et de me dire quand j'en pouvais plus, de me dire : « T'es complètement HS, tu te reposes, tu dors et après tu verras comment il va ». » « Mais le rôle de soutien du conjoint est très important. »</p> <p>« Oui complètement. Surtout mon compagnon parce que c'est avec lui que j'en parlais le plus. »</p> <p>« Mais après j'avais mon compagnon qui me disait 'c'est pas grave, tu lui a donné ce que tu as pu, et là tu peux plus, c'est pas ton fait, tu as fait du mieux que tu as pu'. Enfin, j'ai vraiment été entourée. »</p>
	Une mère ne s'est pas sentie soutenue	<p>Ah non pas du tout... Ils comprenaient pas le fait que j'aime pas spécialement allaiter. » « Votre conjoint il disait quoi? »</p> <p>- Ah non lui il s'en fichait, parce que le biberon l'avantage c'est qu'il pouvait lui donner. »</p>
<b>Ressenti à l'arrêt</b>	<b>Les ressentis positifs à l'arrêt</b>	
	Moins de fatigue	<p>Elles ont pu récupérer, et elles trouvaient plus de temps pour elles</p> <p>« J'avais plus de temps pour moi, j'étais en pleine forme. Je dormais un peu la nuit aussi [rire] ! »</p> <p>« Est-ce que vous vous êtes sentie plus en forme après avoir arrêté? »</p> <p>- Euh.. Oui quand même un petit peu. »</p> <p>« Oui ça été bien vécu, voilà parce que ça devenait contraignant. »</p> <p>« Mais j'étais moins fatiguée par contre à partir du moment où j'ai arrêté. »</p> <p>« Je me sens un peu moins fatiguée. »</p>
	Soulagement	<p>L'arrêt a permis de relâcher la pression.</p> <p>« Alors on relâche la pression c'est à dire que concrètement je me dis : « Moi j'ai fait la partie du taff quoi ». » « Je lui donnais le biberon et je me posais plus la question. »</p> <p>« J'ai tellement eu de stress que ça m'a fait du bien de couper à un moment donné. » « De dire, oui ça s'arrête, ça fait du bien. »</p> <p>« Ben la responsabilité elle est sur nous deux : le papa, la maman... Ça m'a soulagé en terme de responsabilité. »</p>
D'autres interactions pour faire du lien	<p>Une transition réussie et bien vécue grâce au peau à peau, portage, massage.</p> <p>« J'ai pas mal vécu le fait qu'il y ait plus cette proximité, parce que je pense qu'il se créer avec autre chose, il y a pas besoin de ça. »</p> <p>« On avait enlevé la tété mais on restait en peau à peau tous les matins. Et du coup ça nous a fait moins un changement brutal, c'était notre moment à nous. Du coup ça a pas été très dur, spécialement d'arrêter l'allaitement. »</p> <p>« Je contrebalançais, je lui faisais plein de câlins, je lui chantais plein de chansons. »</p> <p>« C'est en donnant le biberon après que je me suis dit : « La relation avec le biberon elle se fait quand même par le regard ». » « Je me dis, si on fait du peau à peau, si on fait du portage, il est contre moi, il y a quelque chose qui se créer quand même. »</p>	

		« Mais ça m'a permis de lâcher et aujourd'hui je partage tellement d'autres choses avec mon bébé. Des moments de complicité.. Euh.. Je fais du massage. Il y a plein d'autres choses, en fait, plein de médiations qui permettent d'avoir un autre contact. »
Tétés câlins	Le sein après pour calmer l'enfant.	« J'ai pas mal vécu le fait qu'il passe au biberon. Parce que des fois je redonnais un peu le sein en complément, quand on arrivait pas à le calmer. »
Prise de recul par les mères	Avec le recul, elles ont pu déculpabiliser	« Après je me suis fait une raison, en me disant il a pris ce qu'il avait à prendre, on a essayé, c'était pas de ma faute quoi, j'ai tout essayé. » « A l'heure actuelle je n'ai aucun regret, je l'ai fait, on l'a fait comme on l'a senti, comme on a pu. »
En parler	Elles ont pu parler de leurs ressentis au moment de l'arrêt et cela les a aidé	« Et puis j'étais bien entourée. » « J'ai travaillé sur moi et tout, j'en ai beaucoup parlé avec ma mère et mes proches.. » « Consulter un psy? Non le fait d'en parler, ça m'a permis de mettre de la distance. Et puis j'ai tout de suite eu un lien super avec le petit, en couple aussi ça roule donc il n'y a pas de soucis. »
Le temps	Le temps permet d'accepter la situation	« Et petit à petit, le moral ça a été mieux. Aujourd'hui je lui donne du lait en poudre, j'y pense même plus. Pour moi c'est habituel, c'est normal. »
Relais par le père	Le relais par le conjoint permet aussi de soulager la mère.  Elles dormaient plus la nuit grâce aux conjoints.	On faisait un coup sur deux avec mon copain pour les bib'. Donc ouais ça allait mieux! » Après j'avais très à cœur que son père soit hyper présent là-dedans donc on faisait chacun les biberons. » « En fait c'est ça qui m'a permis de passer à autre chose, c'est le fait que mon compagnon lui donne le biberon, et de voir son bonheur de le nourrir ça m'a [soupon] fait lâcher du lest. Même si c'était difficile, le fait qu'il prenne le relais, et ben j'ai pu aussi me reposer, récupérer, et quelque part je suis contente finalement que ça se soit passé après comme ça. » « Et en fait, le fait de voir mon compagnon lui donner, et de prendre plaisir à lui donner, j'ai lâché et je lui ai donné le biberon et après j'ai aimé ça. »
Le biberon aussi agréable	Moment du biberon aussi un moment agréable pour les mères.	« Même si c'était pas tout à fait pareil, je trouvais ça quand même agréable même de passer au biberon. » « Au début j'aimais pas donner le biberon.. Parce que je trouvais ça trop bête, j'avais du lait en fait.. Et je trouvais ça absurde. »
Prise de recul sur la pratique	Les mères ont pris du recul sur les consignes donnés à la maternité	« On peut prévoir des choses et puis.. C'est pareil pour l'accouchement d'ailleurs. On peut faire tout ce qu'on veut, projet de naissance tout ça, mais en fait je crois qu'il faut accepter de lâcher prise et c'est ça qui est dur.. D'accepter que le corps dicte sa loi aussi. » « L'élément déclencheur, on est allés aux urgences... Il avait 1 mois et demi, et on y est allés parce que Gaspard avait du sang dans les selles et ça nous a inquiété.... Et à l'hôpital donc, on avait pas de biberon, et du coup ben je l'ai mis au sein. Et à l'hôpital il a tété énormément, il a été très demandeur et puis ensuite j'ai eu une montée de lait, c'est ce qui a relancé l'allaitement, et je me suis dit bah « allez voilà ça sera l'allaitement cocooning-câlin ». » « C'est là que j'ai pris tout le recul de l'allaitement, c'est là où je me suis dit « mais qu'est-ce que tu t'es pris la tête pour rien ! ». » « Voilà je pense que je manquais de détachement. Je relativisais pas assez. »
Soutien	Des proches qui rassuraient	« Pour lui il y avait pas de problème, il m'a dit "ben de toute façon c'est pas grave!". » « Ca ne le dérangerait pas. »

		<p><i>pas du tout qu'on passe au lait en poudre. » « Il m'a dit "voilà t'as essayé ça a pas marché, c'est pas grave". Donc il m'a bien dit "te culpabilises pas ça sert à rien". »</i></p> <p><i>« Il a été très présent, il m'a encouragé dans ce choix. Il m'a dit : « Si c'est bon pour toi, fait-le ». Et puis lui comme il aimait le nourrir il était ravi. Il m'a pas forcé, et il a été à l'écoute de mes besoins. »</i></p> <p><i>« Et puis j'étais bien entourée. »</i></p> <p><i>« déçue, et en culpabilisant un peu quoi. Même si voilà, tout le monde me disait : « Il faut pas! ».</i></p>	
<b>Les ressentis négatifs à l'arrêt</b>			
Culpabilité	Culpabilité de donner du lait infantile, d'avoir mal, de ne pas produire assez	<p><i>« A me dire à chaque fois que je lui donnais le lait en poudre "ah mince c'est du lait en poudre quoi!". »</i></p> <p><i>« Bah.. Je m'sentais euh.. Vulnérable, j'ai culpabilisé beaucoup.. Et je me sentais à fleur de peau mais je pense que c'était aussi le retour enfin la chute hormonale. »</i></p> <p><i>« Je me sentais pas coupable mais je culpabilisais beaucoup et en fait c'est surtout que j'ai découvert qu'on a beau décidé quelque chose, <u>vouloir être dans la maîtrise en fait le corps il fait aussi sa loi.</u> » « L'idéal ça aurait été que j'ai une industrie de lait maternel [rire] dans mon congélateur et que je puisse lui donner au biberon et qu'il n'y ait pas cette responsabilité là que je me mettais. » « Si je pouvais avoir une banque de lait maternel ça aurait été génial plutôt que lui donner le lait en poudre. »</i></p>	
Un manque	Des moments qui allaient lui manquer	<i>« Mais en fait je vous dis ça, mais quand j'ai commencé le sevrage, je me suis dit que ça allait me manquer. »</i>	
Hésitations	Idée d'allaiter encore présente après l'arrêt	<i>«Après l'arrêt tout de suite j'étais frustrée, déçue, et euh.. à me dire « Est ce que je continuerai pas et tout? ». Du coup j'ai gardé le tire-lait longtemps sans m'en servir. »</i>	
Deuil	Un arrêt qui a été déclencheur d'un état de dépression passagère. Elle parle du deuil de son allaitement.	<p><i>« J'avais l'impression d'un échec en fait. »</i></p> <p><i>« Donc là j'ai fait le deuil du truc mais au forceps quoi. »</i></p> <p><i>« Quand j'ai arrêté j'ai eu une fatigue comme une chute hormonale quoi. »</i></p> <p><i>«Oui oui, je pleurais, j'ai eu des moments difficiles mais dans l'ensemble ça n'a pas duré. Ça a été long dans ma tête je trouvais que c'était interminable parce que je dormais pas beaucoup le premier mois. C'était exacerbé avec la fatigue mais c'était de l'ordre de 3 semaines. »</i></p>	
<b>Vision du lien mère-enfant</b>	Pas le lien attendu	Il n'y a pas eu le lien auquel elle s'attendait car la mise au sein était éprouvante.	<i>« Comme il arrivait pas à téter moi ça me frustrait. Donc c'était pas vraiment un moment de plaisir, c'était plus du stress. A se dire "pourquoi il arrive pas?" Donc voilà il y a pas forcément eu ce lien auquel je m'attendais quoi. Mais je l'ai pas nourri souvent au sein, donc un tout petit peu quoi. »</i>
	Difficile à l'arrêt	Moment difficile lors de l'arrêt	<p><i>« Donc l'impression de ne plus avoir cette proximité que j'avais au début, ce lien fort. »</i></p> <p><i>« En gros : « Moi je sers à rien », non j'exagère mais.. C'est bête, mes seins coulent, j'ai du lait, bon je lui donne le biberon mais tout le monde peut lui donner en gros. »</i></p>
	Pas de conséquences sur le lien	Pas l'impression que l'arrêt est eu un impact sur le lien	<i>« Ben.. voilà au début j'avais un peu peur de ça. Je me suis dit : « il est quand même contre moi, il y a personne qui peut avoir ça ». Et en fait en lui donnant le biberon c'est casi pareil, on est dans la même position dans les bras, donc finalement ça n'a pas changé. »</i>
	Des difficultés d'allaitement qui peuvent compliquer la mise en place du	Pense que le lien est difficile à établir lorsque l'allaitement est compliqué et que	<i>« De toute façon on a tellement la tête dans le guidon les deux première semaines, très franchement c'est l'enfer, il pleure, on sait pas ce qu'il se passe. » « C'est vraiment pas cool, je me demande si la relation peut se faire à ce</i>

	lien	cela a été plus facile après.	<i>moment-là. » « Pour lui, je pense que le début est hyper important, mais pour moi du point de vue de la maman c'est plus agréable après. » « Mais après, moi je trouve que la relation elle est dix fois plus riche quand il y a quelque chose qui se crée à un mois et demi, il sourit, il est toujours éveillé. »</i>
	D'autres moyens pour renforcer le lien	Elles ont toutes pensé à faire de nouvelles activités avec leur bébé pour renforcer le lien	<i>« Et en fait le biberon il regarde, alors que le sein il nous regarde pas, il regarde le sein il tète il s'en fou quoi. » « C'est peut-être ma vision de l'allaitement qui était très mécanique, à me dire il faut que je fasse comme ça, mais pas forcément dans une relation. » « câlins » « peau à peau » « chansons » « portage » « massage » « moments de complicité »</i>
	Les mères qui n'allaitent pas	Elles parlent spontanément des mères qui n'allaitent pas	<i>« D'autres mamans qui n'allaitent pas, c'est pas pour ça qu'elles n'ont pas un lien particulier hein. » « Même les dames qui n'allaitent pas, je suis sûr qu'elles ont établi plein d'autres éléments pour pouvoir avoir une relation fusionnelle avec leur bébé. » « Assez fusionnel, et je sais pas si c'est dû à l'allaitement. J'aimerais bien échanger avec des mamans qui n'ont pas allaité mais j'imagine que c'est comme ça pour toutes les mamans. »</i>
<b>Apport de cette expérience</b>	De l'expérience	De l'expérience	<i>« Ça m'a apporté l'expérience pour éventuellement le prochain. Je serais peut-être moins, je me mettrai moins de pression » « Ouais le tester pour de vrai en fait! On entend des choses mais au moins c'est avoir une vraie expérience par soi-même quoi. »</i>
	Un apprentissage	Meilleure connaissance de l'allaitement en pratique	<i>« Mais vraiment, le premier je pense que c'est le plus dur parce qu'on apprend tout » « Ça a été formateur, je me suis rendue compte que voilà l'allaitement c'est un apprentissage, que c'est pas forcément quelque chose d'inné. »</i>
	Lien avec leur enfant	Trois mères pensent que leur allaitement a participé à la construction du lien avec leur enfant.	<i>« Ça m'a fait découvrir une nouvelle partie de moi, et le fait de vraiment se sentir connectée à son enfant. Parce que pendant la grossesse ça fait un lien mais c'est pas le même. Donc du coup ça fait vraiment un autre lien, un moment partagée qu'avec moi et pas avec d'autres. » « Voilà, j'ai trouvé que ça m'a permis de créer quand même un lien fort avec mon bébé. » « Ce lien fort. »</i>
<b>Projection sur un futur allaitement</b>	Souhaitent toutes réessayer	Se projettent assez spontanément	<i>« Oui j'aimerais bien retenter l'expérience. » « Plutôt quand même des bonnes choses, ça m'a pas dégouté, enfin un peu, mais je pense que pour le prochain, si il y en a un, je re-essayerai quand même! » « Oui oui je suis pas dégoutée, ça s'est pas mal passé, j'ai fait ce que j'ai pu. » « Je me tracasse pas la tête avec ça, le jour où ça arrivera, je me poserai vraiment la question. Je pense que quand même j'essayerai, parce que c'est super bénéfique pour eux mais après ouais.. Et pour la durée.. Je sais pas, je me met plus de limites. » « Mais oui carrément je recommencerai ! » « Ça serait différent pour un second car maintenant on sait comment ça marche. »</i>
		Peur de ne pas aimer	<i>« Oui, je pense ré-essayer, peut-être pour faire le même [rire] mais peut-être pour pas aimer non plus parce que je me dis si j'aime pas donner à manger, ça changera peut-être pas ou alors ça changera je sais pas. »</i>

Caractère de l'enfant peut avoir une influence sur l'allaitement	Elles pensent que l'allaitement est différent en fonction du caractère de l'enfant	« Peut-être que le prochain il aura pas le même caractère, il sera peut-être plus calme. » « Et elle m'expliquait que moi j'étais assez nerveuse, ça avait été difficile les mises au sein, mais par exemple mes frères ils étaient carrément différents. Elle me dit que l'allaitement c'est aussi en fonction du bébé. Elle me dit ton frère on devait le réveiller, il était tout calme et en fait ça dépend aussi du bébé! »
Le tire-lait	Ne souhaite pas re-utiliser le tire-lait pour ne pas se focaliser sur les quantités. Une autre mère a trouvé le rythme trop difficile.	« Après c'est vrai que si par contre ça fait pareil, et qu'il faut que je tire mon lait pour le nourrir, euh je pense que je le ferais pas. Ca m'a ouais, ça m'a quand même vacciné contre le tire-lait. » « Oui, trop fatiguant, pourtant j'en avais un double pompage, ou alors il était pas terrible celui que j'avais pris j'en sais rien. Mais euh.. Ouais trop lourd. » « Je ne louerai pas de tire-lait, c'est sûr. Le tire-lait je le bannirai. » « Je ne serai pas dans le calcul. »
Un allaitement naturel	Idée d'un allaitement spontané, et naturel.	« Soit c'est naturel, il tete et voilà soit il passera au lait en poudre.. » « Je me laisserai aller complètement avec mon bébé, que ça soit juste spontané, naturel.. Et je retiendrai que le meilleur, que les choses positives de l'allaitement. »
Se mettre moins la pression	Idée d'être à l'écoute de son bébé, ne pas s'imposer une théorie, et sans se fixer d'objectifs.	« J'aimerais avoir cette expérience de l'allaitement nature, tranquille, posé, euh.. Sans théorie. Juste être attentive à mon bébé et ce dont il a besoin. » « Pas de professionnel qui me dirait comment faire. Je ne sais pas tout mais voilà être hyper attentive à son bébé et hyper à son écoute c'est déjà quelque chose de pas mal pour bien entamer son allaitement. » « Mais en même temps en disant ça je ne me fixe pas d'objectif. »
Plus de connaissances	Idée que l'allaitement sera forcément plus simple grâce à l'expérience du premier, et aux connaissances acquises.	« J'aurais plus d'outils. » « Et j'aurais plus d'information et je pense que je serais plus prévenue, la montée de lait, le pic de croissance, enfin j'aurais déjà vécu plus de choses aussi, je serais moins novice. » « Ça serait différent pour un second car maintenant on sait comment ça marche. »
Conseillère	Elles pensent qu'elles feront appel à une conseillère	« Je pense que si j'ai une deuxième grossesse, je préparais les choses en amont quitte à rencontrer une sage-femme conseillère en lactation, avant d'accoucher. » « Pour un prochain, je pense que j'irais la voir. »
Allaiter si la situation est favorable	Cela dépendra du ressenti	« Après si j'ai encore cette sensibilité au sein, je sais pas.. Si c'est juste pour que j'hurle de douleur non.. Et je culpabiliserais moins si je dois passer au biberon. » « Donc je re-essayerai et puis voilà si c'est trop fatiguant, ça demande trop d'effort que j'y arrive pas, tant pis c'est pas grave. »
Confiance en soi	La confiance en soi serait la clé d'un allaitement serein	« J'aurais plus confiance en moi aussi. » « Par contre il y a une chose qu'on s'est dit, c'est qu'il fallait vraiment qu'on se fasse confiance. »
Inquiétudes	Concernant la proximité au sein	« Alors c'est vrai que par contre, quand j'ai appris que potentiellement il y a des enfants qui réclamait toutes les heures et demi, là par contre c'est vrai qu'en même temps je réfléchis et je me dis que je devrais être disponible à lui donner le sein, pendant 20 minutes toutes les heures et demi, et... Et la nuit aussi ça me faisait peur parce que j'avais tendance à m'endormir. » « Mais après est-ce que j'aurais préféré faire que du sein? La réponse c'est oui, mais la question c'est est-ce que je suis prête à sacrifier tout pour? »
Chaque allaitement	Idée que l'allaitement	« Et les autres mamans elles auront beau vous dire

	est différent	est spécifique à chaque duo mère enfant.	<i>comment ça s'est passé pour elle, c'est quand même spécifique à chaque situation. »</i>
<b>Besoins exprimés par les mères</b>	<b>Pendant la grossesse</b>		
	Assez d'informations	Une mère pense avoir eu suffisamment d'informations durant la préparation.	<i>« Je pense que oui j'ai eu assez d'information durant les cours de préparation à la naissance parce qu'on nous explique quand même beaucoup de choses. »</i>
	N'ont pas pris assez d'information	Deux mères pensent qu'elles n'ont pas pris assez d'informations et que cela était de leur responsabilité	<i>« J'en ai pas eu assez mais j'en ai pas pris assez! Etant donné que je voulais pas me projeter dans cette grossesse tant que le bébé était pas né je me suis pas non plus projeté sur l'après. Et aussi parce que je pensais que ça venait comme ça [rire]. Donc toute cette recherche sur l'allaitement je ne l'ai pas faite. » « Je pense que c'est moi, je m'en suis pas préoccupée avant. »</i>
	Consultante en allaitement	Une mère pense qu'elle aurait dû la consulter pendant la grossesse.	<i>« Alors je sais pas trop mais, quand, quand, lors de la préparation à l'accouchement lorsque la sage-femme demande si on souhaite allaiter et si on répond oui, du coup, qu'elle nous oriente en amont, vers la sage-femme conseillère en lactation »</i>
	Allaitement mixte	Deux mères auraient aimé avoir plus d'informations sur l'allaitement mixte	<i>« Et moi je pense que j'ai pas été conseillée sur l'allaitement mixte. J'avais l'impression que c'était tout ou rien, soit on allaite, soit on donne le biberon mais il n'y a pas d'entre deux quoi. » « Je crois qu'il m'a manqué d'information par rapport à ça, peut-être que ça m'aurait convenu. Mais j'ai su tout ça après » « Le mixte c'est compliqué... Je pense que c'est de ma faute, je me suis pas assez renseignée avant mais en même temps on aurait pu m'expliquer aussi... »</i>
	Explication des difficultés d'allaitement	Plusieurs mères auraient aimé avoir l'information que l'allaitement pouvait être difficile. Et avoir des explications sur les difficultés possibles.	<i>« Que la sage-femme puisse dire : « Ben voilà sachez que l'allaitement ça va pas forcément de soi ». J'aurais aimé entendre en amont que ça peut être difficile, et que c'est bien de se préparer avant l'accouchement en fait. » « Que l'allaitement c'est pas linéaire, qu'il y a des passages plus délicats que d'autres. » « Donc si j'aurais aimé qu'on me dise "oui ça peut être compliqué, et ce n'est pas forcément naturel". » Pour moi c'était ultra naturel, c'est pour ça je pense que la déception était plus forte, quand je me suis rendue compte que c'était pas du tout naturel. » « Que le bébé au début il peut rejeter le sein, il peut avoir tel difficulté, il peut avoir son pic de croissance et demander plus régulièrement. » « Parce qu'en fait j'ai l'impression que quand j'ai dit que je voulais allaiter on m'a dit : « Ben oui vous verrez ça a l'hôpital, on vous montrera les choses ». Alors que je pense que ça peut être discuté avant. »</i>
		Aurait aimé connaître les pics de croissance	<i>« Et aussi une info sur la croissance de l'enfant au début, moi je connaissais pas ces pics de croissance, qu'il allait avoir ça. »</i>
		Cependant, pour une mère, l'allaitement a été présenté comme difficile et cela l'a inquiété.	<i>« Après je pense que ça fait partie de la responsabilité d'un soignant de nous dire que l'allaitement peut être compliqué. Je pense que c'est probablement quelque chose qu'on peut aborder. Mais pour moi, on l'aborde d'abord en premier et en fait je trouve ça délicat. » « En fait je me suis dit : « Voilà je vais commencer l'allaitement mais ça va être un défi ! ». » « Je suis parti dans l'idée qu'allaiter c'était difficile. »</i>
	<b>Pendant l'allaitement</b>		
	Etre rassurée	Besoin d'être rassurée	<i>« Une maman qui allaite c'est une maman qui est fatiguée, qui a d'autres angoisses parce que</i>

		<i>l'allaitement aussi c'est hormonal ! »</i>
Contenance du soignant	Des angoisses à exprimer, un temps d'écoute important	<i>« Je pense que les soignants doivent être aussi attentifs au profil de leurs mamans, de leur passé, c'est hyper important, de savoir comment elles ont vécu leur grossesse, et quelles sont leurs attentes, leurs inquiétudes. Pas que se focaliser sur la théorie de l'allaitement et pas que l'allaitement. » « Une maman qui allaite c'est une maman qui est fatiguée, qui a d'autres angoisses parce que l'allaitement aussi c'est hormonal ! »</i>
Manque d'accompagnement	Lié à une disponibilité des sages-femmes libérales réduite	<i>« C'est le retour à la maison, qui, j'ai manqué d'accompagnement en fait. »</i>
Donner confiance	Pense que l'allaitement se serait mieux passé si elle avait eu confiance en elle et en son ressenti	<i>« Sauf que quand c'est un premier et que vous connaissez rien, vous faites confiance à ce qui savent quoi. Mais notre instinct de pas le réveiller il était bon, on aurait dû faire ça. » « Par contre il y a une chose qu'on s'est dit, c'est qu'il fallait vraiment qu'on se fasse confiance. »</i>
Savoir si son allaitement est efficace	Elle aurait aimé qu'on lui dise que le comportement du bébé au sein n'est pas le même pour tous. Et que même si elle ne rentre pas dans la théorie, son allaitement est efficace.	<i>« Juste ben qu'on me dise que : « Oui c'est très bien ce que vous faites ! Ben oui il tète juste 5 minutes mais c'est qu'il a juste assez, c'est la manière de téter de votre enfant. » « Je pense qu'il y a des bébés qui probablement ne tètent pas très fort, ils vont s'arrêter et reprendre mais peut-être que la manière de téter de Gaspard c'est de prendre beaucoup. Je voyais hein, il avait du lait partout, il déglutissait beaucoup. »</i>
Consulter une conseillère en allaitement	Deux mères pensent qu'elles auraient dû contacter une consultante en lactation.	<i>« Ah si ! La conseillère en lactation, peut-être que ça m'a manqué. Ça aurait pu être une solution. » « Peut-être j'aurais dû faire appel à une infirmière spécialisée dans l'allaitement, ça j'y ai pas pensé et j'ai même pas cherché à en voir une, pourtant je connaissais. »</i>
Groupe de mères allaitantes	Deux mères pensent qu'elles auraient dû se rapprocher de groupes de mères dans des associations d'allaitement pour avoir un soutien.	<i>« Ou alors j'aurais dû me rapprocher de groupes d'allaitement si ça existe. » « Et juste, j'aurais dû aller voir des associations quoi, me dire plus vite il y a un problème mais je me suis pas dit qu'il y avait un problème, je me suis juste dit qu'il n'y avait pas assez de lait, c'est tout, c'est pas grave. »</i>
Accompagnement plus personnalisé	Elles auraient aimé un accompagnement plus personnalisé et moins fixé sur une théorie dans laquelle elles ne rentreraient pas.	<i>« Quand on est professionnel, on sait plein de chose mais c'est comme tout professionnel dans son domaine on croit que la personne capte tout ce qu'on lui dit mais en fait, quand derrière on est pas formé dans le domaine, en fait non l'information même si on l'a donne sans expliquer pourquoi il faut faire comme ça, et ben concrètement dès que la situation change les personnes sont complètement larguées quoi. » « Les professionnels de santé, je trouve qu'il y a une focalisation que sur l'allaitement et on prend pas les mamans et les bébés dans leur globalité et c'est pas assez singulier. » « Sauf que moi j'ai une amie qui nourrissait son bébé toutes les heures hein, donc en fait j'ai compris que ça dépendait des bébés. »</i>
Des contacts	Des contacts professionnels pour après la sortie	<i>« Mais peut-être d'avoir plus d'informations à la maternité sur comment se faire accompagner après. » « Qu'on me dise : « L'allaitement ça peut être compliqué à des moments mais il existe des conseillères en allaitement et son métier c'est de nous aider sur l'allaitement. »</i>

	Matériel adapté	Une mère a utilisé un tire-lait qui ne lui convenait pas.	<i>« Puis je m'y connaissais pas en tire-lait aussi et moi il me convenait pas, et la tétérelle était pas adaptée.. Je pense que si j'avais pu essayer d'autres tire-lait j'aurais pu continuer. »</i>
		Aurait voulu plus d'information sur le tire-lait	<i>« J'aurai aimé en avoir plus au moment où j'ai essayé le tire-lait. Avoir plus d'informations sur comment ça fonctionne, ce que ça peut apporter. »</i>
	Présence de la sage-femme pour la mise au sein	Aurait aimé que la sage-femme puisse rester pendant la tété.	<i>« Peut-être que si ce week-end là j'aurais pu faire venir une sage-femme à domicile pour lui montrer comment je faisais, et qu'elle reste pendant l'allaitement ça aurait été bien. Mais je sais qu'elles ont des contraintes et qu'elles peuvent pas rester pendant l'allaitement.. »</i>
	Fatigue	Aurait aimé être moins fatiguée	<i>« Et d'être moins fatiguée je pense. »</i>
	Charge de travail des sages-femmes	Les professionnels n'ont pas le temps d'approfondir l'allaitement car ils ont une grande charge de travail	<i>« Donc voilà l'information, je l'ai certes pas eu après par les professionnels mais qui ont aussi leur excuse d'être pris par leur travail. » « Au niveau du professionnel la seule chose que j'aurais tendance à dire c'est de prendre le temps d'expliquer pourquoi on fait tel ou tel chose mais ça implique d'avoir du temps pour le faire, et c'est pas à la maternité qu'on a le temps de le faire. Donc par contre moi l'information j'aurais dû aller la chercher. »</i>
	Les mots de la sage-femme	Un sage-femme qui envisage l'arrêt	<i>« Après, lui, il m'avait déculpabilisé : « Si vous n'y arrivez pas, ça sert à rien de se prendre la tête dessus. »</i>
Un sage-femme « pro allaitement », et une patiente qui ne s'est pas sentie écoutée.		<i>« Je pense qu'il était de bonne volonté aussi, il voulait m'encourager dans, dans mon.. Il voyait une patiente qui voulait allaiter donc il m'encourageait dans ma démarche mais peut-être que j'aurais préféré qu'il me dise : « Ben écoutez, euh, si c'est trop dur. ». » « Enfin peut-être que j'aurais voulu un peu plus de dialogue, ou de me rassurer dans ce choix d'arrêter. » « J'avais l'impression qu'il était plus pro-allaitement et du coup bah il me disait : « En gros c'est foutu si vous lui donnez le biberon, vous ne pourrez plus lui redonner le sein après ». »</i>	

## **IV. Discussion**

### **A. Parcours et vécu de l'allaitement**

Dans cette première partie, nous nous intéressons au parcours d'allaitement de ces femmes afin d'identifier les facteurs impliqués dans l'arrêt de celui-ci.

#### **1. *Vision de l'allaitement pendant la grossesse***

Les sept mères rencontrées ont fait l'expérience de l'allaitement lors de la naissance de leur premier enfant. Il est intéressant de connaître leurs motivations et les facteurs ayant pu participer au choix d'allaiter. Pour quatre mères, le souhait d'allaiter était présent avant la grossesse. Pour les autres, ce choix s'est fait au cours de leur grossesse. De manière unanime, l'allaitement évoque pour ces femmes, une pratique naturelle et instinctive : « *Pour moi ça allait être très naturel [rire].* » (Estelle), voire représente une étape essentielle pour « devenir mère » : « *C'est quelque chose qui fait partie du processus de maternité selon moi.* » (Claire).

La connaissance des bienfaits de l'allaitement maternel par les mères, explique en partie leur choix. En effet, elles peuvent facilement parler des vertus du lait maternel pour leur enfant : transmission d'une immunité et bénéfices nutritifs favorables à la croissance et à une bonne santé à long terme. Toutes mentionnent que l'allaitement favorise la relation mère-enfant. Enfin, l'argument économique est cité par deux mères. Elles relatent également l'influence des professionnels de santé qui ont fait la promotion de l'allaitement au cours des consultations de grossesse : « *Les discours aussi avant, pendant la préparation et à l'hôpital sont plutôt des discours pour encourager les mères à allaiter* » (Lucie). D'autre part, cette envie d'allaiter pourrait avoir été influencée par la culture familiale. Elles sont quatre à avoir été allaitées par leur propre mère, et toutes ont déjà vu une femme de leur famille allaiter. La grossesse est un moment propice au partage d'expériences entre les femmes. Elles ont donc pu entendre des témoignages d'allaitement. Il s'agissait parfois de récits d'allaitement difficile, racontés par leur mère : « *J'ai un grand frère, et elle avait essayé avec lui, et il lui avait fait des crevasses ; il tétait mal, donc c'était une très mauvaise expérience, et elle n'avait pas voulu réitérer pour moi ; elle n'a pas essayé.* » (Maelle), ou par des amies : « *J'ai une amie qui a eu de grosses difficultés pour allaiter et n'a pas pu allaiter car apparemment elle n'avait pas assez de lait.* » (Estelle). Ces récits ont pu générer des angoisses conscientes ou non : « *Du coup j'avais une petite appréhension sur ça, enfin, je me suis dit ça faisait mal, que c'était quelque chose de sûrement douloureux* » (Maelle). Elles envisageaient même pendant leur grossesse que leur allaitement pourrait être compliqué : « *En tout cas j'avais envie d'essayer. Par contre je ne me mettais pas la pression dans le sens où si ça marchais pas, j'arrêtais quoi* » (Estelle). Dans leurs récits, on constate un paradoxe dans le fait de penser l'allaitement comme « *naturel, inné* » et d'un autre côté « *vouloir essayer* » dans le sens où il peut être compliqué. Concernant la durée d'allaitement, cinq mères souhaitaient allaiter jusqu'à la reprise du travail. Ainsi on comprend que la durée d'allaitement maternel est fortement influencée par la durée du congé maternité. D'après elles, leur mode de travail était incompatible avec l'allaitement au tire-lait. Ce phénomène a été constaté par la grande étude Epifane, de 2013, qui a pu démontrer que la reprise du travail avant quatre mois est un facteur significatif d'arrêt de l'allaitement maternel (Salanave et al., s. d.).

#### **2. *Vécu de la grossesse et de l'accouchement***

Les vécus de la grossesse et de l'accouchement ont été questionnés car ils peuvent avoir des conséquences sur l'état émotionnel en post-partum et donc indirectement sur la mise en route de l'allaitement. Pour trois mères, la grossesse a été

physiologique et bien vécue. Pour deux autres mères, elle a été marquée par une pathologie générant de la fatigue et du stress. Enfin, pour les deux dernières, la grossesse s'est bien déroulée du point de vue obstétrical, mais elles ont eu des difficultés à se projeter avec la crainte de perdre le fœtus. Cela était lié à des fausses couches qu'elles avaient pu vivre personnellement ou à travers leur histoire familiale : « *Du coup j'ai vécu les choses au jour le jour, c'était mois après mois, échographie après échographie* » (Claire). Elles mettent cela en lien avec leur retenu concernant l'allaitement durant leur grossesse : « *L'allaitement c'était encore très très loin dans le processus ... Je me suis pas vraiment projeté aussi loin* » (Claire). A propos du vécu de l'accouchement, quatre mères en ont un bon souvenir. Pour trois mères, l'accouchement a été éprouvant physiquement et psychologiquement parce qu'il a nécessité une extraction instrumentale dans un contexte de stress ou de douleur : « *Pas très bien... J'ai senti l'épisio, et j'ai senti les forceps. Donc la douleur était... Insoutenable, on va dire [silence]* » (Maelle). Ces conditions d'accouchement ont pu entraîner une fragilité psychologique en post-partum non négligeable dans le processus de mise en route de l'allaitement. Une mère met en lien son accouchement difficile avec l'apparition d'un baby blues en post-partum : « *Le baby blues... il a été assez intense, sur une semaine, et après c'était un peu plus ponctué* » (Maelle). A l'issue de ces trois accouchements, les trois nouveau-nés ont nécessité des soins particuliers de réanimation mais ont très vite pu être ramenés auprès de leur mère. Ce moment de rencontre a permis d'apaiser les mères par rapport au stress ressenti à l'accouchement : « *Tout de suite, il est venu au sein très rapidement et spontanément c'était... c'était top [sourire]. A ce moment-là, c'était très rassurant, on se dit " waouh ! "»*(Claire).

### **3. Difficultés rencontrées durant le séjour en maternité**

Pour ces sept mères, des difficultés sont apparues dès l'initiation de l'allaitement durant le séjour en maternité. Tout d'abord, la mise en place de l'allaitement requiert un temps d'apprentissage pour l'enfant et également pour la mère. Les femmes se sont rendues compte que l'allaitement n'était pas aussi instinctif qu'elles le pensaient : « *L'allaitement c'est un apprentissage, que c'est pas forcément quelque chose d'inné* » (Lucie). La mise au sein n'était pas évidente : « *Mais ça marchait pas avec moi. Dès qu'il y avait une sage-femme qui arrivait, ça marchait trop bien. Ouais c'était... normal vu qu'on savait pas faire en fait* » (Clémence). De plus, le comportement de leur bébé a pu les déstabiliser. De manière physiologique, le bébé dort beaucoup durant les premières heures de vie : « *En l'occurrence, c'était une grosse dormeuse, elle pouvait faire douze heures sans manger, et elle voulait pas se réveiller* » (Aurélien). Durant la deuxième nuit en général, le bébé est davantage réveillé et réclame très régulièrement car il est sensible à la montée de lait : « *C'est très, très répété, euh on est sur un cycle... moi il me semblait que c'était toutes les demi-heures qu'il fallait que j'allait mon bébé* » (Claire). Cela a pu créer de l'incompréhension chez les mères : « *Je me disais : « Ça suffit, je viens de lui donner le sein, il y a un problème ! » »* (Estelle). Durant cette période, les bébés étaient agités et plusieurs mères ne parvenaient pas à les mettre au sein : « *J'arrivais pas à lui faire prendre ou alors il pleurait et il s'énervait* ». L'allaitement nécessite pour le bébé d'apprendre à s'accrocher au sein mais cela demande également un apprentissage pour la mère de reconnaître les signes d'éveil chez son enfant pour lui proposer le sein avant qu'il ne soit trop désorganisé sinon la prise du sein sera plus difficile. De plus, les sensations lors des premières tétés n'étaient pas celles attendues : « *La première tété était surprenante parce que quand on connaît pas ça*

*fait un peu bizarre* » (Aurélie), et d'autres mères ont éprouvé des sensations désagréables : « *Après c'était bizarre parce qu'on me disait : "ça doit pas faire mal" et moi je trouvais que ça faisait mal* » (Estelle). Il existe une sensibilité hormonale du mamelon, qui est normale et qui peut persister les premières semaines de l'allaitement, de manière plus ou moins importante selon les femmes. La connaissance de ce phénomène pourrait être un élément explicatif « rassurant » pour les mères. Cependant, il est important de leur dire que la douleur est anormale et doit alerter sur la mauvaise prise du sein par le bébé. D'autre part, les mères ont rencontré des problèmes physiques du sein tels qu'un engorgement et des crevasses, rendant douloureuse la mise au sein, pour lesquels les sages-femmes ont pu apporter des solutions (voir partie B). Enfin, des inquiétudes ont commencé à naître concernant leur production de lait : « *Mais j'en avais pas énormément non plus, j'ai vu que j'avais du lait, 10 ou 20 ml même pas. Du coup ça faisait pas beaucoup pour lui en fait* » (Sophie). Ce sentiment était partagé par deux autres mères : « *Bah finalement il n'y a pas assez dans mes seins* » (Estelle), « *Et puis, comme la montée de lait elle ne se fait pas non plus très rapidement, j'en avais pas beaucoup* » (Claire). Toutefois, toutes les mères ont pu entendre de la part des professionnels que la croissance de leur enfant était satisfaisante. La perte de poids physiologique, qui correspond à une perte d'eau normale dans les premiers jours, avait bien été comprise par les mères : « *Sa perte de poids était normale parce qu'il n'est même pas allé aux 10 pourcents* ». Mais le doute de ne pas assez produire persistait malgré tout. De manière normale les deux premiers jours, le colostrum est en faible quantité mais il est proportionnel aux besoins du bébé. Durant le séjour, la mère peut inconsciemment faire le lien entre la perte de poids de son enfant et la faible quantité de colostrum, d'autant plus lors des moments où elle ne comprend pas le comportement de son enfant. A ce moment, il serait important de leur rappeler qu'au fil des jours, le lait va devenir mature et abondant à condition que le bébé tète régulièrement pour stimuler les récepteurs sur le sein qui vont activer les hormones responsables de l'éjection et de la production du lait. Toutes les mères ont le même potentiel de production, peu importe la taille du sein. C'est la stimulation régulière des seins lors des premiers jours de vie qui va déterminer la quantité de lait pour la suite. Concernant leur état d'esprit le jour de la sortie de la maternité, trois mères étaient confiantes pour la suite : « *Euh ben j'étais plutôt confiante, je me disais que ça allait rouler vu qu'on m'avait montré* » (Lucie) et deux autres appréhendaient de se retrouver seule face à leur allaitement : « *Je me disais : "dans la nuit si j'y arrive pas, je fais comment ? Il y a personne pour venir m'aider!"* » (Clémence).

#### **4. Difficultés vécues après le retour à domicile**

Une fois rentrées chez elles, les difficultés sont apparues rapidement pour certaines : « *Alors la première nuit a été catastrophique, il a refusé mon sein toute la nuit, pas du tout le moyen de lui donner le sein du coup* » (Maelle), et pour d'autres un peu plus tard : « *La mycose... Vers trois semaines je crois* ». On retrouve au premier plan des complications physiques du sein : des crevasses impliquant une mise au sein douloureuse, une mycose, un engorgement. En dehors des problématiques médicales du sein, de nombreuses inquiétudes sont apparues et ont eu leur importance quant à la suite de leur allaitement. D'une part, les réactions de leur bébé pouvaient générer de l'incompréhension pour ces jeunes mères. Elles ne comprenaient pas toujours l'agitation de leur bébé rendant difficile la mise au sein :

« Et le petit pareil il prenait, il relâchait. La mise au sein était difficile en fait. Enfin il s'énervait. »(Maelle) ou s'inquiétaient d'un bébé qui dormait beaucoup : « On le réveillait, toujours dans la galère pour le réveiller. »(Estelle). La méconnaissance des pics de croissance, c'est-à-dire des périodes où le bébé réclame plus fréquemment que d'habitude a pu les mettre en difficulté : « Et en fait ce qui m'a fait être en grande difficulté avec l'allaitement, c'est au bout de dix jours je crois, je sais plus. Et en fait, il a demandé toutes les heures pendant 24 heures, et là ça a été vraiment très difficile euh... Parce qu'en fait moi je n'étais pas au courant des pics de croissance » (Lucie). De plus, toutes les mères ont trouvé que leur allaitement était fatiguant : « En fait, je trouve que le sein c'est pas très facile parce que c'est vraiment fatiguant, le fait de se réveiller, c'est pas l'allaitement en soi, c'est toute l'organisation qu'il y a autour. On peut pas dormir plus de 3 heures d'affilé. » (Estelle). Elles ont été surprises par la proximité nécessaire pour l'allaitement, vécue comme une dépendance de leur enfant à elle : « En fait quand on décide l'allaitement finalement, il faut accepter que le bébé soit tout le temps, tout le temps à notre sein en fait. Et c'est ça, moi j'étais pas préparée à ça. Mais au début je me disais c'est une aliénation, c'est pas possible je vais rester sur ce canapé pendant combien de temps ? »(Lucie). La mère « devait » se rendre disponible : « Parce que j'avais l'impression qu'il fallait que je sois vraiment en mode cocooning, disponible »(Claire) avec parfois le sentiment de s'oublier en tant que femme : « En fait j'ai eu la sensation de plus vivre, de ne plus vivre les choses posément et de ne vivre que pour ça, voilà »(Claire). Dans le récit de ces mères, on retrouve une peur de l'insuffisance de lait qui s'est intensifiée au retour à domicile : « J'avais peur que ça nourrissait pas assez mon lait »(Sophie). Il y a une part de masqué dans l'allaitement qui déstabilise les mères : « Concrètement je ne voyais pas le volume » (Claire), « Le mixte c'est compliqué parce qu'on ne sait pas combien il prend au sein »(Estelle). Cela renvoie à une impuissance et à une perte de maîtrise : « J'ai découvert qu'on a beau décidé quelque chose, vouloir être dans la maîtrise en fait le corps il fait aussi sa loi... Mais en fait je crois qu'il faut accepter de lâcher prise et c'est ça qui est dur... »(Lucie). Le tire-lait pouvait représenter un moyen de contrôler leur allaitement. En effet, elles confient avoir eu ce besoin de mesurer leur quantité de lait : « C'est que, donc, je tirais mon lait par désir de mesurer. Je tirai mon lait pas par question pratique »(Claire). Certaines mères se fixaient des objectifs de production. Lorsque ceux-ci n'étaient pas atteints, elles pouvaient ressentir de la frustration : « Donc une des difficultés c'était que je voyais que je tirais, mais pas autant que je voulais. Je me donnais aussi des objectifs.... J'avais l'expérience d'une amie qui avait tiré énormément de lait et qui congelait son lait [rires]. Et moi ben j'avais l'impression de rationner mon enfant » (Claire). Les femmes peuvent ressentir beaucoup de pression vis-à-vis du fait qu'elles soient les seules à pouvoir nourrir l'enfant. Une des mères explique qu'allaiter représentait une grande responsabilité pour elle : « En fait pour moi c'était beaucoup de responsabilités d'allaiter mon bébé.... J'avais cette responsabilité là et je devais remplir ma part du contrat alimentaire... J'avais l'impression d'être sa maman, la mère nourricière »(Claire). Tous ces éléments ont pu constituer une charge mentale pour les mères, altérant le plaisir d'allaiter : « Donc c'était pas vraiment un moment de plaisir, c'était plus du stress » (Sophie).

## 5. Arrêt de l'allaitement

On comprend donc que c'est un ensemble de facteurs qui a amené ces mères à arrêter leur allaitement. Pour la plupart, le sevrage s'est physiquement bien passé. La transition s'est faite assez rapidement sur une ou deux semaines et les nouveau-nés se sont tous facilement adaptés au biberon. Cependant, ces femmes ont été affectées émotionnellement par l'arrêt. La culpabilité est un sentiment qui a été partagé par

toutes les mères : « *Je me sentais pas coupable mais je culpabilisais beaucoup* » (Lucie). Elles mentionnent également de la déception et des hésitations concernant leur choix : « *Après l'arrêt tout de suite j'étais frustrée, déçue, et euh... à me dire "Est ce que je continuerai pas et tout ? Du coup j'ai gardé le tire-lait longtemps sans m'en servir"* (Sophie). « *J'avais l'impression d'un échec en fait* » (Lucie). Certaines femmes dévalorisaient leur nouveau rôle de mère : « *Et oui voilà, la sensation de ne pas être forcément une maman au top.* » (Claire), « *Parce que du coup j'ai eu l'impression d'être une mauvaise mère de lui donner le biberon* » (Lucie). Ces pensées ont persisté, pour certaines, plusieurs semaines : « *Je sais pas, j'ai dû mettre deux ou trois semaines à arrêter de culpabiliser* » (Sophie). Une mère, qui avait des douleurs intenses lors de la tétée, a décidé d'arrêter son allaitement du jour au lendemain. Cet arrêt brutal a été l'élément déclencheur d'un épisode de dépression : « *Et pendant tout ce week-end-là, j'ai pas pu le prendre dans les bras tellement j'avais mal. Ça allait plus en fait, j'ai eu une grosse baisse énorme de moral... Oui oui, je pleurais, j'ai eu des moments difficiles mais dans l'ensemble ça n'a pas duré.... C'était exacerbé avec la fatigue mais c'était de l'ordre de 3 semaines* » (Lucie). On pourrait donc établir un lien entre l'arrêt précoce et un état dépressif. Une étude menée en 2011 en Caroline du Nord, sur 2500 mères a montré qu'il existait significativement plus de symptômes dépressifs à 2 mois chez les mères ayant arrêté prématurément leur allaitement (Watkins et al., 2011). Parfois, l'arrêt a été vécu comme nécessaire, comme une rupture avec la douleur, l'angoisse ou la pression : « *Alors on relâche la pression c'est à dire que concrètement je me dis : "Moi j'ai fait la partie du taff quoi" (Estelle).* Pour un duo mère-enfant, l'arrêt a donné un nouveau souffle à leur relation : « *Mais ça m'a permis de lâcher et aujourd'hui je partage tellement d'autres choses avec mon bébé* » (Claire).

## **6. Soutien par l'entourage**

Les proches de ces femmes ont pu leur témoigner beaucoup de soutien lors des difficultés. Pour toutes, le conjoint a joué un rôle fondamental d'écoute et d'assurance : « *Alors je me suis sentie beaucoup soutenue par mon compagnon* » (Claire). Il aidait même physiquement la mère pour les mises au sein : « *Mon compagnon m'aidait pourtant pour les mises au sein. Il se levait en même temps que moi. Enfin j'étais pas toute seule, il était vraiment présent. Il m'a beaucoup épaulé* » (Lucie). Elles ont pu se confier à des amies ayant allaitées, ou à leurs propres mères. C'est d'ailleurs lorsque l'allaitement est devenu compliqué, que leurs mères ont pu leur confier qu'elles avaient vécu les mêmes contrariétés au cours de leurs allaitements. Elles avaient peut-être fait le choix d'omettre ces aspects-là pendant la grossesse pour ne pas inquiéter les femmes : « *Oui, et j'ai su après qu'elle avait un peu galéré* » (Clémence), « *Ma mère me disait qu'elle, elle avait déjà vécu un peu ça, elle comprenait que c'était super fatiguant. Elle m'a dit "J'ai pas tenu longtemps non plus quoi" » (Sophie).* Après l'arrêt, leur parcours a été valorisé par leurs proches : « *Euh c'est vrai qu'elles m'ont plutôt rassurée en me disant qu'il y avait des bienfaits énormes, juste de l'idée de l'avoir allaité exclusivement 15 jours... En me disant que c'était génial "c'est chouette ce que tu as fait !" » (Claire).* Ces mots ont pu apaiser les mères et les aider à prendre du recul : « *Après je me suis fait une raison, en me disant il a pris ce qu'il avait à prendre, on a essayé, c'était pas de ma faute quoi, j'ai tout essayé.* » (Maelle).

## **7. Lien mère-enfant**

Pendant la grossesse elles avaient l'idée que le lien mère enfant pouvait s'épanouir grâce à l'allaitement. En effet, il est reconnu que l'allaitement favorise les liens d'attachement entre la mère et l'enfant. On peut se questionner si les difficultés d'allaitement ont pu impacter la mise en place du lien. Pour celles qui ont eu les

allaitements les plus courts, les problèmes d'allaitement ont plutôt été un frein à l'épanouissement de leur relation : « *Donc voilà il y a pas forcément eu ce lien auquel je m'attendais quoi* »(Sophie). « *De toute façon on a tellement la tête dans le guidon les deux première semaines, très franchement c'est l'enfer, il pleure, on sait pas ce qu'il se passe. C'est vraiment pas cool, je me demande si la relation peut se faire à ce moment-là* »(Estelle). Pour celles qui ont eu un allaitement plus long en revanche, l'allaitement a été favorable à l'épanouissement de la relation : « *L'allaitement en fait partie, c'est génial de pouvoir allaiter son bébé, c'est une relation qui est très fusionnelle, complice, c'est voilà. Moi je le souhaite à toutes les mamans qui le désirent parce que c'est très chouette de commencer sa relation avec son bébé de cette manière-là.* » (Claire). D'après ces femmes, le lien n'a pas changé après l'arrêt : « *Ben... voilà au début j'avais un peu peur de ça. Je me suis dit : " il est quand même contre moi, il y a personne qui peut avoir ça ". Et en fait en lui donnant le biberon c'est quasi pareil, on est dans la même position dans les bras, donc finalement ça n'a pas changé* » (Clémence). A ce moment de l'entretien, plusieurs mères ont évoqué spontanément le cas des mères qui n'allaitent pas. Elles sont persuadées que le lien se crée aussi lorsque les mères donnent le biberon : « *D'autres mamans qui n'allaitent pas, c'est pas pour ça qu'elles n'ont pas un lien particulier hein* » (Maelle). Elles pensent que ces femmes trouvent d'autres moyens pour créer du lien avec leur enfant : « *Il y a plein d'autres choses, en fait, plein de médiations qui permettent d'avoir un autre contact* » (Claire). Justement, toutes les mères rencontrées ont mis en place d'autres types d'interactions avec leur enfant pour compenser l'arrêt de leur allaitement : « *câlins* », « *peau à peau* », « *chansons* », « *portage* », « *massage* », « *moments de complicité* », « *regard* ». Il s'agit d'interactions plus ludiques sur lesquelles, à priori, repose moins de pression que sur l'allaitement.

Il existe de nombreux déterminants dans l'allaitement maternel. Cela commence avec le choix d'allaiter, qui est influencé par le contexte socio-culturel. Les événements qui ont pu se produire au cours de la grossesse et de l'accouchement auront un impact dans la façon de tisser le lien avec l'enfant, dans un contexte hormonal pouvant induire une fragilité. La pratique de l'allaitement sera influencée par le savoir-faire acquis pendant la grossesse et pendant les premiers jours en maternité. L'allaitement est un processus qui peut s'avérer complexe avec des problématiques physiques, mais également psychiques. Les inquiétudes des mères peuvent avoir leur importance sur le déroulement de l'allaitement. Pour ces mères l'arrêt a été la conséquence de plusieurs difficultés s'enchaînant.

## **B. Accompagnement de ces allaitements par les professionnels (sages-femmes, auxiliaires de puériculture, médecins)**

Cette deuxième partie va s'intéresser à comprendre l'accompagnement proposé à ces femmes, ainsi que l'influence positive ou négative qu'il peut avoir eu sur leur parcours et leur vécu. Les professionnels qui ont suivi ces allaitements ont fait avec leurs possibilités et leurs contraintes, c'est pourquoi nous respectons leurs stratégies d'accompagnement.

### **1. Préparation à l'allaitement**

Une étude expérimentale menée à Santiago en 1996 par Pugin et ses collaborateurs a pu démontrer un bénéfice majeur des cours de préparation à l'allaitement selon les 10 conditions, sur la durée de l'allaitement maternel chez les primipares (Constanza Vallenias & Felicity Savage, 1999). C'est pourquoi, aujourd'hui la Haute Autorité de Santé recommande de transmettre aux futures mères une information complète sur l'allaitement durant la grossesse (HAS, 2006). Pour

cela, la HAS encourage les sages-femmes à proposer aux futures mères qui souhaitent allaiter, un cours de préparation à la naissance dédié à l'allaitement, et à leur remettre un document d'information : le guide de l'allaitement (INPES, s. d.). L'objectif pour la mère est de comprendre la physiologie de l'allaitement et d'acquiescer un savoir-faire de base, afin qu'elle ait confiance en ses capacités et celles de son futur nouveau-né.

Les sept mères de l'étude ont suivi des cours de préparation à la naissance avec leur sage-femme. Trois mères ont eu l'impression que ce sujet a été abordé de manière trop rapide : « *J'ai fait uniquement une préparation à l'accouchement dans laquelle on a évoqué l'allaitement mais très rapidement* » (Estelle). Concernant le contenu de la séance, les mères n'ont pas toutes vu les mêmes notions. Elles se rappellent avoir eu des informations sur les bienfaits, les positions, les complications de l'allaitement (crevasses, engorgement), et sur la notion de colostrum et de montée de lait. Pour six mères, les cours étaient réalisés en petit groupe de futures primipares. Une mère a fait l'expérience d'un cours collectif avec des mères multipares qui avaient déjà allaité un enfant. Celles-ci ont pu témoigner des difficultés qu'elles avaient vécu lors de leur précédent allaitement : « *On fait appel aussi aux expériences des autres mamans c'est compliqué, on souligne plutôt les mauvaises expériences et pas forcément les bonnes expériences... Une femme, elle attend un bébé et on lui dit " ça va être compliqué " voilà moi c'est un peu ce que j'ai retenu* » (Claire). A ce moment-là de la grossesse, ces mots ont pu inquiéter cette mère : « *En fait je me suis dit : "Voilà je vais commencer l'allaitement mais ça va être un défi ! "* »(Claire). La HAS recommande au contraire de faire témoigner des mères ayant allaité avec succès pour favoriser un conditionnement psychique positif. D'autre part, certaines mères ont ressenti le besoin de compléter leurs connaissances par des recherches personnelles sur internet. Avec du recul, plusieurs femmes expriment le regret de ne pas s'être assez renseignées : « *Je pensais que c'était quelque chose d'assez naturel à faire et... voilà. Du coup c'est vrai que peut-être qu'en amont je ne me suis pas assez préparée, je sais pas* »(Lucie).

## **2. Première tété en salle de naissance**

A la naissance, le nouveau-né va sécréter de l'adrénaline en quantité très importante, ce qui va lui permettre de s'adapter à la vie extra-utérine. Ainsi, durant les deux premières heures de vie, il va être dans un état calme et propice à l'apprentissage : « *Et voilà, il est né et il était super éveillé, les yeux grands ouverts en cherchant partout* » (Estelle). « En peau à peau sur sa mère, de manière instinctive le nouveau-né va utiliser sa force motrice pour grimper vers le sein, guidé par la forme, la couleur et l'odeur du mamelon : c'est le réflexe de reptation. Puis il aura un réflexe de foussement : il va agiter sa tête de droite à gauche en ouvrant la bouche pour attraper le mamelon. Enfin, il aura un réflexe de succion et pourra prendre le colostrum (Marc Pilliot, 2005). Cette première tétée a un rôle important pour l'apprentissage de la mère et du nouveau-né. Celui-ci aura une plus grande facilité à s'accrocher au sein les tétées suivantes. De plus, cette première mise au sein a un rôle de stimulation et entraîne la sécrétion des hormones de l'allaitement. La HAS et de l'OMS préconisent aux sages-femmes de respecter ce temps précieux de rencontre entre le nouveau-né et sa mère. Pour cela, la sage-femme doit s'assurer que le nouveau-né s'adapte correctement à la vie extra-utérine en l'observant, et si c'est le cas, différer les soins au bout d'une heure et demi à deux heures de vie. Si l'enfant va bien, alors elle va proposer à la mère de mettre son bébé en peau à peau pour faire une première tété, au cours de laquelle elle s'assure de la sécurité de l'enfant. Concernant les bébés de l'étude, cinq ont pu bénéficier d'une tétée précoce : « *Le petit était contre moi, je l'ai tout de suite mis au sein, spontanément quoi, il a avancé*

*vers mon sein, donc je lui ai donné un peu tout de suite. » (Lucie). On constate qu'un bébé qui s'était bien adapté n'a pas été mis en peau à peau, et pour deux bébés en tout, la première tétée a eu lieu en maternité. Pour les bébés de l'étude qui n'ont pas nécessité de mesure de réanimation, les soins n'ont pas été différés : « Ils l'ont mis sur moi quelques minutes... Après ils l'ont pris pour le peser euh et puis lui faire ses premiers soins, mon mari était avec »(Estelle). On sait que cette tétée précoce dans la première heure de vie est associée de manière significative à une plus longue durée d'allaitement maternel (Anderson et al., 2003).*

### **3. Accompagnement en maternité**

De manière générale, les mères se disent satisfaites de leur accompagnement durant le séjour. Elles ont trouvé les équipes disponibles pour les aider à faire les mises au sein : « *Oui alors au début j'avais besoin qu'elles me guident un peu. A chaque fois elles étaient disponibles, enfin dès que j'étais en difficulté elles étaient rassurantes, elles m'épaulaient bien* »(Lucie). Conformément aux recommandations, dans toutes les maternités, l'équipe a veillé à observer au moins une tétée, pour vérifier la position et la prise correcte du sein par l'enfant. Ces moments étaient l'occasion pour l'équipe de transmettre des conseils aux mères: « *Du fait qu'ils passaient nous voir très souvent, pour voir si je la tenais correctement, me donnaient des conseils par rapport à la prise du sein, qu'elle ouvre bien la bouche* » (Aurélie). Lorsque les mères se sont trouvées en difficulté, les professionnels ont pu apporter des solutions. Si la tétée était douloureuse, la sage-femme procédait à l'examen du sein pour évaluer la présence de crevasses, et proposait une modification de la position d'allaitement. Pour un nouveau-né qui ne parvenait pas à s'accrocher au sein, la sage-femme a conseillé d'exprimer le lait (manuellement ou au tire-lait) pour stimuler la production, tout en essayant à chaque fois la mise au sein. Cependant certains faits ont créé de l'incompréhension chez les mères vis-à-vis de l'accompagnement proposé. Tout d'abord, plusieurs mères étaient en difficulté avec la mise au sein en raison d'un bébé « *agité* ». Celles-ci se sont vues proposer un biberon de lait artificiel pour « *calmer* » l'enfant. On peut penser que cette solution a conforté la mère dans sa peur de ne pas produire assez : « *Elles lui ont juste donné à un moment 10 ml de lait artificiel... C'est là où je me suis dit : "Bah finalement il n'y a pas assez dans mes seins..."* »(Estelle). Une autre mère a vécu cette situation : « *Et puis, comme la montée de lait elle ne se fait pas non plus très rapidement, j'en avais pas beaucoup, elles m'ont proposé du lait infantile* »(Claire). Cette proposition a pu étonner une mère : « *Mais j'ai trouvé ça surprenant qu'on propose ça à une femme qui veut allaiter* »(Aurélie). La connaissance de la physiologie de l'allaitement permet de comprendre l'importance de l'allaitement exclusif. En effet, l'introduction d'un substitut au lait maternel va entraîner la diminution du nombre de tétée, donc l'absence de stimulation du sein et en conséquence la production va diminuer. De plus, utiliser une tétine pourrait perturber les acquisitions du bébé faites au sein, et entraîner une prise du sein plus difficile par la suite (Constanza Vallenias & Felicity Savage, 1999). D'autre part, quatre mères ont reçu des consignes sur des horaires fixes de tétées : « *Il fallait que je lui donne toutes les trois heures, et que je le réveille pour lui donner à manger* »(Aurélie). Ces mêmes mères ont également été conseillées sur une durée de tétée : « *Bien allaiter c'est donner le sein 20 minutes sur chaque sein* »(Claire), « *Pas plus de 20 minutes, après c'était une tétée plaisir* »(Aurélie). Ces deux principes ne sont plus d'actualité grâce aux travaux de recherche sur la physiologie de l'allaitement maternel (Constanza Vallenias & Felicity Savage, 1999). En 1983, De Carvalho et ses associés ont mené une étude pour comparer l'allaitement à heure fixe et l'allaitement à la demande. A un mois de vie, les quantités de lait étaient significativement plus importantes pour les mères qui allaitaient à la demande et donc, en conséquence, les bébés avaient pris plus de poids.

Slaven & Harvey en 1981 se sont intéressés aux conséquences d'une limitation de la durée de la tétée. Ils ont étudié deux groupes : un groupe où la durée de la tétée était fixée, et un groupe où il n'y avait pas de limitation. Les résultats ont montré que le taux d'allaitement était significativement plus élevé à 6 semaines dans le groupe où il n'y avait pas de durée fixée. De plus, il n'y avait pas de différence concernant l'existence de crevasse dans les deux groupes. Cela veut dire que les femmes n'ont pas plus de crevasses lorsqu'elles allaitent sans limite de durée. Ces études ont été la base des recommandations de l'OMS en 1999 pour préconiser l'allaitement à la demande et sans restriction dans la durée de la tétée. En effet, d'autres études ont montré que pour la fréquence comme pour la durée, cela est propre à chaque enfant, et peut également varier en fonction des jours. On encourage la mère à repérer les signes d'éveil de son bébé afin de lui proposer le sein au moment où il est en pleine capacité, avant d'être désorganisé et d'avoir une prise du sein difficile. La demande peut également venir de la mère, lorsqu'elle sent trop de tension dans ses seins. Les mères de notre étude ayant reçu ces deux informations étaient inquiètes car elles ne parvenaient pas à organiser leur allaitement selon ces règles : « *Donc déjà, quand on nous met une théorie, on nous dit c'est 20 minutes sur chaque sein et moi je lui donne à peu près 5 minutes, on se dit : 'mais est-ce que mon bébé a assez ?' » J'ai exprimé que ça m'inquiétait et pour le coup, ce qu'on me rappelait c'était toujours cette théorie » (Claire). La consigne concernant la fréquence d'allaitement impliquait la nécessité de réveiller son bébé toutes les trois heures et cela a été mal vécu par les mères : « *Quand on nous dit : Il faut le réveiller toutes les 3 heures pour qu'il tète! Je l'aurais peut-être accepté à la maternité mais après plus quoi... Nous c'est à la maternité qu'on nous a dit ça. On était toujours dans la galère pour le réveiller... C'est un truc que je ne ferais plus jamais car je pense que des fois il avait vraiment envie de dormir en plus c'est un énorme dormeur » (Estelle). Ces deux mères ont notamment arrêté leur allaitement car elles sentaient que leur production diminuait au fil des semaines, tout comme le concluent les deux études précédentes. Une mère explique qu'elle notait les horaires et les durées des tétées ; c'est ce qui est conseillé parfois par les professionnels en maternité : « *Mais moi je comptais pour me dire qu'il prenait, je regardais à quelle heure je commençais, je notais tout » (Maëlle). Cela peut impliquer une forme de pression sur les mères. Le fait d'inciter les mères à organiser l'allaitement ainsi peut renvoyer au besoin de maîtrise de la part des professionnels de santé. L'allaitement est lié à un processus hormonal complexe, dépendant du comportement de l'enfant et du ressenti maternel. Il n'est pas maîtrisable, et ne peut pas se conformer à des règles car tous les bébés ont un rythme différent, qui peut même varier au cours de son développement. Ces mères ont pu le comprendre en discutant avec d'autres mères : « *Et les autres mamans elles auront beau vous dire comment ça s'est passé pour elle, c'est quand même spécifique à chaque situation » (Estelle). « Et en fait ça dépend aussi du bébé! » (Lucie). A ce sujet, trois mères expliquent qu'elles ont été déstabilisées par une discordance dans le discours des différents professionnels rencontrés : « *Il y a eu plusieurs théories. Il y a des personnes qui me disaient que c'était à la demande donc quand il réclamait, et d'autres personnes me disaient qu'il fallait quand même espacer de 1h. Enfin j'ai eu tellement de théories que je ne me retrouvais pas non plus » (Claire). L'accompagnement serait différent en fonction des professionnels : « *En fait ça dépendait beaucoup des sages-femmes en fait qui défilaient dans la chambre » (Lucie). « Chaque professionnel ne donne pas la même information en fonction du problème donc c'est pas évident. Chacun à sa façon de faire » (Estelle). A travers le récit de ces sept mères, qui ont accouché dans cinq maternités lyonnaises différentes, on peut mettre en évidence une hétérogénéité dans les pratiques, qui dépend de chaque professionnel et de chaque maternité.******

Dans les premiers jours qui suivent l'accouchement, la chute hormonale peut entraîner chez de nombreuses mères un état passager de fragilité et de vulnérabilité appelé baby blues : « *Après l'accouchement on est vachement vulnérable en tant que maman* » (Lucie). Tout est nouveau pour cette femme, qui doit s'approprier son nouveau rôle de mère. C'est pourquoi la mise en place de l'allaitement nécessite du temps, de la patience, et de la douceur de la part des professionnels. La mise au sein peut paraître un geste anodin et habituel pour un professionnel, mais en face la mère a besoin de temps pour cette découverte : « *Début un peu difficile... avec une sage-femme qui était un peu brusque et qui me le mettait avant de me demander la permission [silence]* » (Lucie). Celle-ci pense que cette professionnelle était dans la précipitation à cause de la surcharge de travail : « *Alors il y avait certaines sages-femmes avec qui le courant passait tout de suite très bien et d'autres je pense qui étaient plus dans le speed je pense.... Peut-être que leur condition de travail faisait qu'elles enchaînaient les chambres* » (Lucie).

La période du post-partum est un bouleversement pour la femme. Le climat hormonal particulier et la découverte de ce nouveau rôle peuvent perturber la compréhension et la réceptivité de la mère : « *Les sages-femmes ont tellement d'informations à nous donner, enfin, on est bombardé d'infos. On a la fatigue et du coup on essaie d'enregistrer toutes ces informations mais en fait bah... enfin on oublie aussi...* » (Lucie) Ainsi, dans le temps imparti du séjour, cela demande au professionnel de s'adapter aux capacités de la mère. C'est pourquoi, la préparation en amont montre son intérêt dans le sens où elle introduit une première fois les informations. Ces informations pourront être répétées si besoin au cours du suivi à domicile.

Concernant le tire-lait, sa prescription n'est pas systématique. Cet accessoire possède de multiples indications pour des problèmes pouvant apparaître au cours de l'allaitement. La HAS recommande de fournir aux mères un tire-lait dans les situations où l'enfant ne pourrait pas téter. Afin de prévenir les arrêts précoces, la stratégie actuelle est de rendre la location du tire-lait pris en charge à 100% par la sécurité sociale durant les 10 premières semaines. Une mère n'a pas pu obtenir un tire-lait : « *Et je dois me re-justifier sur le fait, euh... Sur le fait que je veuille un tire-lait. Au final elle ne m'a pas fait d'ordonnance, est-ce que c'était un oubli ?* » (Maelle), « *Elle (la sage-femme) disait que le tire-lait ne stimule pas autant que le bébé, euh... Enfin voilà il faut favoriser le sein* » (Maelle) et cela a pu la mettre en défaut par la suite dans la première nuit après son retour à domicile : « *Et si j'avais eu ce tire-lait je n'aurais pas eu à aller à 4 heures du matin chercher un biberon à la pharmacie.* » (Maelle).

#### **4. Accompagnement après le retour à domicile**

A leur retour à domicile, les mères ont été accompagnées par des sages-femmes libérales, qui ont assuré un suivi de leur allaitement. Cet accompagnement a été très apprécié des mères : « *J'étais déjà contente qu'il y ait une sage-femme qui vienne après la maternité* » (Estelle). Dans le cadre du PRADO, les sages-femmes ont réalisé deux visites à domicile dans les 12 premiers jours de vie. Elles pouvaient à ce moment faire le diagnostic des difficultés et apporter des solutions adaptées à chaque situation. Par exemple, dans le cas de crevasses le sage-femme conseillait de changer la position : « *Je vais vous montrer une autre position, le ballon de rugby, on va tester comme ça* » (Lucie) ou alors il conseillait de protéger le mamelon avec du lait maternel qui a un pouvoir cicatrisant : « *Votre lait a un pouvoir cicatrisant donc mettez des gouttes sur le téton* » (Lucie). Lorsque les sages-femmes l'estimaient nécessaire, les patientes étaient revues à raison d'une fois par semaine jusqu'à la fin du premier mois où le relais était pris par le médecin généraliste ou pédiatre.

Globalement, les mères ont trouvé que le médecin qui suivait l'enfant était moins impliqué que la sage-femme pour le sujet de l'allaitement : « *Je trouve pour le coup, que le médecin a posé des questions générales alors qu'avec la sage-femme c'était plus creusé.* » (Estelle) « *Non, lui il m'a jamais parlé d'allaitement. Il s'est occupé de son poids, de sa taille et c'est tout.* » (Aurélie) Les infirmières puéricultrices dans toutes les PMI, proposent également un suivi avec des permanences pour peser le bébé et donner des conseils d'allaitement. Une seule mère avait choisi ce moyen d'accompagnement. Les mères ont trouvé que les sages-femmes étaient disponibles en proposant de nouvelles visites ou par téléphone : « *Aussi je l'avais au téléphone car elle était hyper disponible.* » (Maelle). Cependant, en raison de leurs contraintes professionnelles, les sages-femmes libérales n'ont pas visualisé de mise au sein dans plusieurs situations alors que les mères en ressentaient le besoin. Par exemple, une mère ayant des crevasses, regrette que la sage-femme n'ait pas pu observer une tétée : « *Peut-être que si ce week-end là j'aurais pu faire venir une sage-femme à domicile pour lui montrer comment je faisais, et qu'elle reste pendant l'allaitement ça aurait été bien.* » (Lucie). Il est vrai que dans les cas de crevasse, vérifier la position de l'enfant au sein est crucial. Une autre mère n'arrivait plus à mettre son bébé au sein, ce qui l'a incité à faire un allaitement au tire-lait : « *De le mettre au sein... J'ai dû m'arrêter le mercredi. Lui de toute façon il tétait pas, il s'énervait donc...* » (Sophie). Parfois, les mères ont eu besoin d'utiliser d'autres ressources comme internet : « *J'ai essayé d'aller voir sur internet pour essayer de voir ça toute seule.* » (Sophie).

La disponibilité des professionnels rencontrés par les mères de l'étude, témoigne de la volonté de soutenir les allaitements maternels. En maternité, les équipes n'hésitaient pas à aider physiquement les mises au sein, et à donner des conseils aux mères. Cependant, les équipes semblent avoir guider les jeunes mères sur des pratiques contradictoires avec les recommandations. Ce sont pourtant des repères importants, voire déterminants, à indiquer pour le bon déroulement de l'allaitement. Il peut exister des contraintes professionnelles chez les sages-femmes libérales pouvant expliquer l'insuffisance d'accompagnement dans certaines situations. Il existe donc une influence de l'accompagnement sur le déroulement de l'allaitement et son arrêt précoce mais la connaissance globale de ces sept allaitements permet de comprendre que les défaillances de l'accompagnement par les professionnels ne sont pas à elles seules responsables de l'arrêt.

### **C. Besoins des femmes en terme d'accompagnement**

En se confiant sur leur parcours d'allaitement, ces mères ont pu exprimer leurs besoins réels. Avec ces informations, nous pouvons proposer des axes d'amélioration concernant l'accompagnement des professionnels.

#### **1. Besoins d'une préparation adaptée**

Avec le recul, ces femmes pensent qu'elles auraient dû plus se préparer à cet allaitement. Elles n'ont pas ressenti la nécessité de se préparer pendant la grossesse en pensant que c'était un processus « naturel » : « *Pour moi c'était ultra naturel, c'est pour ça je pense que la déception était plus forte, quand je me suis rendue compte que c'était pas du tout naturel [rire].* » (Estelle) Elles expriment qu'elles ne parvenaient pas à se projeter sur leur allaitement : « *Je ne m'étais pas forcément renseignée sur l'après aussi, j'étais vraiment focalisée sur l'accouchement.* » (Lucie) Certaines femmes auraient eu besoin de consacrer plus de temps à ce sujet lors de la préparation à la naissance, car elles pensent que la durée du cours n'était pas adaptée : « *très rapidement* » (Estelle). D'autre part, concernant le contenu du cours, elles auraient aimé avoir des informations pratiques notamment sur les possibles difficultés : « *Que l'allaitement c'est pas linéaire, qu'il y a des passages plus délicats*

que d'autres... *Que le bébé au début il peut rejeter le sein, il peut avoir tel difficulté, il peut avoir son pic de croissance et demander plus régulièrement.* » (Lucie) Certaines pensent que le sujet n'a pas été suffisamment approfondi : « *Parce qu'en fait j'ai l'impression que quand j'ai dit que je voulais allaiter on m'a dit : "Ben oui vous verrez ça a l'hôpital, on vous montrera les choses". Alors que je pense que ça peut être discuté avant.* » (Lucie) Ce temps de rencontre pendant la grossesse serait également une occasion pour clarifier certaines idées reçues, qui pourraient créer un conditionnement psychique négatif et inconsciemment influencer leur propre allaitement : « *J'ai une amie qui elle, a eu des grosses difficultés pour allaiter et n'a pas pu allaiter car apparemment elle n'avait pas assez de lait.* » (Estelle) Cette préparation aurait le rôle de donner confiance aux mères, afin qu'elles n'aient pas seulement envie « *d'essayer* » (Estelle) mais bel et bien de réussir à allaiter aussi longtemps qu'elles le souhaitent.

## **2. Connaissance de la physiologie de l'allaitement et pratique**

Après avoir transmis aux mères un savoir théorique pendant la grossesse, il serait important de leur montrer en pratique les éléments qui peuvent leur indiquer que leur allaitement est efficace, afin qu'elles ne se focalisent plus sur les quantités produites. Il s'agit de leur expliquer les différents critères sur lesquels se base le professionnel pour évaluer l'allaitement : la prise de poids, des éliminations régulières et en quantité, une position adaptée, une prise du sein correcte par l'enfant, les sensations ressenties, l'absence de douleur ou d'anomalie physique du sein. Ainsi, ces éléments représenteraient des repères pour les rassurer tout au long de leur allaitement : « *Et après aussi, pour la mise au sein, elle m'expliquait ce que je pouvais observer chez mon bébé pour un bon allaitement : l'entendre déglutir, est ce que la bouche est bien positionnée, voilà, et même de l'analyse par rapport à mon sein, pour pas qu'il y ait de crevasse ou quoi que ce soit. C'était bien sur ce point-là.* ». (Claire). Ou au contraire, l'absence de ces critères pourrait être un signe d'alerte et donc les amener à consulter un professionnel.

Les mères novices ont pu être déconcertées par la divergence des discours au sein d'une même maternité. Il y aurait une nécessité d'harmoniser la pratique de l'allaitement maternel au sein de chaque équipe, et de manière plus large au sein de toutes les maternités. Cela devrait également toucher les professionnels libéraux. Cette problématique pourrait être le point de départ d'un projet de service, avec un temps théorique pour se mettre à jour des dernières recommandations, un temps d'appropriation avec la mise en pratique, et des temps d'analyse de la pratique autour de situations complexes rencontrées (Nicole Dematteis, 2007). Ce projet demande une implication de la part des professionnels, ainsi qu'une remise en question de tous leurs acquis. Les connaissances sur la physiologie de l'allaitement sont au programme de la formation initiale des étudiants sages-femmes et peuvent être rappelées par le biais de la formation continue des professionnels.

## **3. Déconstruire le mythe de l'insuffisance de lait**

Quatre mères ont arrêté leur allaitement parce qu'elles pensaient ne plus produire assez de lait. Cette pensée est arrivée très tôt pour ces femmes, dès la maternité. La perception d'une insuffisance de lait est une cause d'abandon de l'allaitement très fréquente en France (Gremmo-Féger, 2003). Au démarrage de l'allaitement, toutes les femmes ont la même capacité de production. Comme vu précédemment, c'est la pratique de l'allaitement qui va influencer la quantité de lait. Si le bébé est allaité sans contrainte d'horaire ou de durée pour la tétée, alors la production de lait sera parfaitement adaptée à ses besoins. Avec les consignes données en maternité, les

femmes pensaient que le bébé réclamait trop fréquemment parce que les quantités de lait étaient insuffisantes : « *Ou sinon il m'aurait réclamé toutes les deux heures. Et un enfant qui réclame toutes les deux heures, c'est un bébé qui ne mange pas assez.* » (Maelle). Cette idée a été renforcée par le discours de soignants : « *Moi c'est une sage-femme qui m'a dit qu'un enfant qui demandait toutes les deux heures, c'est qu'il avait pas assez.* » (Maelle). De plus, une mère évoque aussi la différence de croissance au sein et au biberon : « *Pis après, quand on est passé au lait en poudre, il est monté plus vite par contre, la courbe était plus verticale.* » (Sophie) Cela a pu participer à la construction de l'idée d'un lait « *pas assez nourrissant* ». Grâce à l'étude de grandes populations d'enfants, on a pu mettre en évidence une croissance plus lente au sein par rapport au biberon. Mais, cette croissance plus lente ne signifie pas qu'il y a un défaut d'apport nutritif. En effet, les courbes de référence utilisées pour évaluer la croissance du nouveau-né sont basées sur l'étude de population infantile nourrie majoritairement au lait artificiel dans des pays industrialisés. Récemment, de nouveaux travaux ont permis l'élaboration d'une courbe de croissance destinée aux enfants exclusivement allaités. Cette courbe devrait être utilisée pour ne pas créer d'erreur d'interprétation (Comité de nutrition de la Société Française de Pédiatrie, 2006). L'information des femmes en amont, en regard de ces données, est donc primordiale pour dissiper ce « mythe ».

#### **4. Les différents soutiens possibles**

Les mères auraient aimé qu'on leur donne des contacts de professionnels avant la sortie de la maternité : « *Mais peut-être d'avoir plus d'informations à la maternité sur comment se faire accompagner après.* » (Estelle). Elles citent en particulier la conseillère en allaitement, qui est une sage-femme spécialisée pouvant intervenir lors de problèmes d'allaitement : « *Qu'on me dise : "L'allaitement ça peut être compliqué à des moments mais il existe des conseillères en allaitement et son métier c'est de nous aider sur l'allaitement".* » (Lucie).

Les mères peuvent se sentir isolées au cours de leur allaitement : « *On est isolé aussi* » (Lucie). D'après elles, le fait d'être entourées d'autres femmes ayant la connaissance de l'allaitement pourrait aussi avoir un effet bénéfique sur l'allaitement : « *C'est pas comme avant où il y avait plus une communauté de femmes autour de la maman qui vient d'accoucher, ou comme dans d'autres cultures où les mamans sont plus entourées.* » (Lucie). Elles font référence aux groupes de mères allaitantes : « *Ou alors j'aurais dû me rapprocher de groupes d'allaitement si ça existe.* » (Lucie) Le soutien de l'allaitement par les pairs a été étudié dans les années 1970 par Alice Ladas, une sociologue qui a comparé deux groupes de mères : celles qui faisaient parties d'un groupe de pairs et celles qui étaient isolées. Elle a fait deux constats : les femmes qui faisaient parties des groupes de pairs avaient plus de connaissances et étaient plus confiantes. Un autre chercheur, Sloper en 1975, a pu démontrer que les membres de ces groupes avaient une durée d'allaitement supérieure à celles qui étaient isolées. Sur ces bases, l'OMS encourage les mères à intégrer des groupes de mères au sein d'associations (Constanza Vallenias & Felicity Savage, 1999).

#### **5. L'accompagnement psychologique**

Le savoir-être du professionnel au cours de l'accompagnement de l'allaitement est très important. Pour commencer, un des points clés dans la réussite de l'allaitement est de donner confiance aux mères. A chaque étape du parcours d'allaitement, que ce soit pendant la grossesse, à la maternité ou au domicile, valoriser les compétences des mères renforcerait leur confiance en elles et cela

pourrait profiter à leur allaitement. Une des mères regrette ne pas s'être assez fait confiance : « *Par contre il y a une chose qu'on s'est dit pour un prochain, c'est qu'il fallait vraiment qu'on se fasse confiance.* » (Estelle). Le rôle de la sage-femme serait donc de mettre en valeur leurs compétences pratiques : « *Elle me donnait des conseils, et me disais que ce que je faisais c'était bien.* » (Claire) « *Même des fois elle me faisait faire moi-même pour qu'on soit bien pour quand on sortirait quoi.* » (Maelle) Les professionnels pourraient véhiculer une image positive de l'allaitement afin de le rendre plus ludique et de désacraliser sa fonction alimentaire, responsable du stress des mères : « *Il faut laisser plus de mou, laisser place à plus de plaisir.* » (Claire) Ainsi, on pourrait insister sur le fait de créer une ambiance chaleureuse durant les tétées, avec de la musique apaisante, une lumière tamisée et une installation confortable propice à la sécrétion d'ocytocine. On pourrait apprendre aux mères à être davantage à l'écoute de leur bébé et à l'écoute de leur corps car chaque allaitement est unique : « *Je ne sais pas tout mais voilà, être hyper attentive à son bébé et hyper à son écoute c'est déjà quelque chose de pas mal pour bien entamer son allaitement. J'aimerais avoir cette expérience de l'allaitement nature, tranquille, posé, euh... sans théorie. Juste être attentive à mon bébé et ce dont il a besoin.* » (Claire).

En découvrant ce monde extérieur qu'il ne connaît pas, le tout petit est traversé par de nouvelles sensations intenses, qu'il n'a pas la capacité psychique d'intégrer et de gérer. Il exprime ses angoisses par des pleurs ou des agitations. Lorsque la mère est dans de bonnes conditions psychiques, elle va pouvoir créer un espace où le bébé pourra projeter ses contenus psychiques toxiques pour lui, appelés éléments beta. Elle est capable par sa fonction alpha, d'intégrer les angoisses du bébé et de les transformer par la communication verbale (paroles rassurantes, chansons) et non verbale (par le toucher) afin de le décharger de ses tensions psychiques et de l'apaiser. C'est la théorie de la contenance psychique de W.R Bion (Jaucourt et al., 2008). Lorsque l'allaitement devient source d'angoisse et de fatigue, la mère peut ne pas être dans les meilleures conditions pour accueillir les projections de son bébé : « *Une maman qui allaite c'est une maman qui est fatiguée, qui a d'autres angoisses parce que l'allaitement aussi c'est hormonal !* » (Claire). En écoutant les sept témoignages, on pourrait penser que pour assurer sa fonction alpha, une mère aurait elle-même besoin qu'une tierce personne assure une fonction contenante pour elle. C'est ce qui peut se jouer dans la relation soignant – soigné (Billard & Costantino, 2011). Dans une certaine mesure, la sage-femme pourrait jouer ce rôle. Il serait important de créer un espace d'écoute afin que le soignant entende les angoisses des mères (éléments beta), pour mettre des mots dessus, les transformer en positif et ainsi les aider à vivre ces passages difficiles. Cela nécessite du temps et une certaine réceptivité de la part du soignant. Au cours de son séjour, une mère a rencontré une professionnelle qui a pu entendre ses difficultés, et la rassurer : « *Parce qu'au début je donnais en position euh la madone, et en fait j'avais assez mal dans cette position. Et il y a une sage-femme super qui était plus âgée, qui avait plus de bouteille et qui m'a dit mais vous pouvez l'allaiter aussi allongée. Et ça a été la révélation euh... Je l'ai beaucoup allaité allongée, la nuit euh... Et en fait c'est cette position qui lui a permis de prendre du poids et du coup elle m'a félicité après... C'était un lien très fort avec cette sage-femme-là. Je l'ai pris dans les bras et tout, je l'ai remerciée [sourire]. Parce que le début était un peu... Chaotique. Enfin douloureux et je manquais de confiance en moi. Et elle m'a vraiment rassurée en tant que maman.* » (Lucie). Ce besoin d'être rassuré est mentionné par une autre mère : « *On a énormément besoin d'être rassurée et je crois que c'est le plus gros du travail.* » (Claire). Délivrer la femme de ses angoisses, et lui redonner confiance ne peut qu'être bénéfique à son allaitement. Cela pourra l'aider à prendre du recul et à lâcher prise. Au niveau

hormonal, la sécrétion de l'ocytocine responsable du réflexe d'éjection du lait, est bloquée par l'adrénaline, l'hormone du stress. Ainsi, tous les affects émotionnels négatifs ressentis lors des difficultés, vont inhiber la production d'ocytocine et donc impacter l'allaitement : l'éjection du lait sera bloquée : « *Avec le recul que j'ai aujourd'hui, je me dis qu'il fallait tellement lâcher prise ! (Lucie), « Voilà je pense que je manquais de détachement. Je relativisais pas assez. » (Claire).* Il peut exister des freins à cette réceptivité. Par exemple, il peut y avoir un décalage entre les envies du professionnel et les envies de la femme : « *J'avais l'impression qu'il était plus pro-allaitement et du coup bah il me disait : " En gros c'est foutu si vous lui donnez le biberon, vous ne pourrez plus lui redonner le sein après"... Enfin peut-être que j'aurais voulu un peu plus de dialogue, ou de me rassurer dans ce choix d'arrêter. »(Lucie).* Dans une autre situation, c'est la charge de travail du professionnel qui semble être un obstacle cité à cet espace d'écoute : « *Voilà en gros elle perdait un peu patience, mais je pense que c'était dû aussi à ses conditions de travail enfin je sais pas. » (Lucie).* Pour toutes les femmes, le conjoint a été présent et réconfortant lors des difficultés et de l'arrêt. Il a pu entourer la mère afin qu'elle se sente au mieux dans son allaitement. C'est lui qui avait une fonction contenante pour la femme : « *La réassurance je l'ai retrouvé auprès de mon compagnon. Parce que je pouvais lui faire part de mes inquiétudes, parce qu'il était très bienveillant. Il était toujours présent pour m'installer, pour qu'on soit bien tous les trois. » (Claire).* Le temps de rencontre avec le professionnel après le retour à domicile serait très important car il permettrait d'évaluer l'état psychologique et de proposer une orientation s'il le juge nécessaire.

Pour conclure, l'allaitement peut être le terrain d'une multitude d'inquiétudes que la mère peut ne pas oser exprimer. Il y aurait une vigilance particulière à avoir concernant l'état psychologique des mères ayant des difficultés d'allaitement : d'une part pour la prévention de la dépression, et d'autre part pour la prévention des arrêts précoces d'allaitement. Donner confiance aux mères dans leurs capacités serait fondamental pour construire un allaitement durable.

#### **D. Forces et limites**

##### Limites

Cette étude se base uniquement sur le récit des mères, et fait donc intervenir leur subjectivité concernant les différentes situations. Les dossiers médicaux n'ont jamais été consultés. Ces mères ont été interrogées avant les 6 premiers mois de vie de leur enfant. Ainsi il peut exister des approximations et des oublis dans leurs discours. De plus, il peut exister un biais d'interprétation de notre part. Afin de le réduire, nous nous sommes appuyés sur la littérature pour l'analyse du contenu.

La population s'est constituée sur la base du volontariat. Ainsi, nous avons constaté que seulement des mères primipares ont fait la démarche de nous rappeler. Cela peut mettre en évidence le fait que les mères primipares sont plus concernées par les arrêts précoces que les mères multipares. En effet, l'étude Epifane en 2013 a constaté que les taux d'allaitement à 3, 6 et 12 mois étaient toujours plus élevés pour les mères multipares (Salanave et al., s. d.). Nous n'avons donc pas de récit de mère multipare.

Au regard de tous les professionnels libéraux contactés pour diffuser notre fiche explicative (affichés en salle d'attente ou distribution en main propre aux mères cibles), peu d'entre eux ont accepté de proposer cette étude à leurs patientes. Cette absence d'implication peut s'expliquer par leur charge de travail importante ou peut-être par la peur du jugement.

Les réponses des participantes ont pu être influencées non intentionnellement par les questions posées et par notre comportement.

L'allaitement est un processus difficile à étudier car il est influencé par de nombreux facteurs à la fois socio-culturels, physiques, psychiques mais aussi par des facteurs liés aux pratiques transmises par les sages-femmes hospitalières et libérales. L'allaitement est différent pour chaque mère car il existe une multitude de combinaisons pouvant entraîner un arrêt. Il est difficile de faire des généralités car notre échantillon reste limité, d'autant plus que ces femmes n'ont pas été prises en charge dans les mêmes lieux et par les mêmes professionnels. Dans cette étude, nous avons pu faire émerger des situations singulières mais également un grand nombre de tendances collectives.

### Forces

Les recherches internationales et nationales réalisées sur les arrêts d'allaitement sont majoritairement des études quantitatives focalisées sur les facteurs d'arrêt. Notre étude intégrant le ressenti des femmes permet une approche globale et au plus juste de leurs attentes. Le fait de baser une étude sur le vécu des usagers est un axe de recherche récent et novateur.

Ce mémoire a pu offrir un espace d'échange permettant aux mères de déposer leur ressenti et de partager leurs besoins en termes d'accompagnement. En effet, au cours des entretiens, les mères se sont confiées sans retenue et ont souvent pris l'initiative de proposer des points d'amélioration. Ces échanges bienveillants ont pu avoir des effets bénéfiques pour elles, comme nous l'a confié une mère à la fin de l'entretien : « *En parler avec vous, ça m'a permis de prendre du recul parce que j'en avais pas reparlé depuis, c'est comme-ci la boucle était bouclée.* » (Lucie)

## V. Conclusion

L'allaitement, qui paraît, de prime abord une pratique naturelle dans la conscience collective, semble finalement être un processus complexe influencé par de nombreux facteurs. Il nécessiterait donc un apprentissage théorique et pratique. Les sept mères rencontrées ont exprimé le besoin d'être mieux préparées pendant la grossesse. Certes, elles ne pourront pas retenir toutes les informations, mais, acquérir un savoir-faire de base leur permettra d'appréhender l'allaitement de manière plus sereine et avec plus d'outils. L'initiation à la maternité s'avère déterminante pour la suite de l'allaitement car c'est le moment de la construction de repères pour les femmes allaitantes. Il est important que l'équipe ait un discours cohérent autour de la pratique, et que ce discours soit conforme aux recommandations. Celles-ci vont dans le sens d'une pratique flexible, où on encourage les mères à être à l'écoute de leur enfant et observatrice des signes d'efficacité. Ainsi, cela peut enlever une certaine forme de pression pour les mères. A l'inverse, un allaitement où il existe des contraintes pourra être néfaste sur l'allaitement physique en lui-même, mais également sur l'état psychologique des mères. Le choix d'arrêter prématurément cet allaitement qui leur tenait tant à cœur, est la plupart du temps le fruit d'une longue réflexion. Les sept mères ont eu un parcours compliqué où elles ont rencontré des problèmes physiques du sein, une diminution de la lactation, de la fatigue, et des inquiétudes prenant beaucoup de place dans leur esprit. Pour toutes ces mères, l'arrêt n'a pas été la conséquence d'un facteur, mais de plusieurs. Les sages-femmes libérales semblent impliquées dans l'allaitement après le retour à domicile, en proposant des visites supplémentaires après le PRADO. Leur suivi est très apprécié par les mères qui se sentent parfois isolées. Cependant ces sages-femmes ont également des contraintes professionnelles qui les ont empêchées de pouvoir être présentes à certains moments cruciaux de l'allaitement de ces femmes. Orienter les femmes vers des conseillères en allaitement, ou vers des groupes de mères pourrait être un moyen de renforcer le soutien dans ces moments compliqués.

Tous les mots des sages-femmes ont leur importance car le post-partum représente une période de vulnérabilité pour les femmes qui sont en pleine mutation personnelle. En tant que professionnel, il est important de permettre un espace de parole pour que les femmes puissent déposer les angoisses non dites autour de leur allaitement et de les transformer pour rassurer et déculpabiliser les mères. Les femmes ont confié avoir ressenti de la tristesse, de la culpabilité et de la frustration durant les difficultés et après l'arrêt. Le conjoint, peu informé et parfois démuné a joué le rôle d'écoute et de réassurance durant les moments difficiles. Les professionnels ont souvent pu accueillir ces angoisses mais d'autres fois le manque de temps ou de réceptivité ont été un frein à l'échange. Certains professionnels ne semblent pas avoir été informés de cet état psychologique car leur suivi s'était arrêté. Il est important de ne pas sous-estimer la fragilité psychologique liée à l'allaitement car elle peut être le point de départ d'une dépression, d'autant plus qu'elle semble jouer un rôle important dans leur décision d'arrêter. Cependant, ces mères se projettent assez facilement dans un prochain allaitement. Elles souhaitent toutes réessayer et pensent que cette expérience leur a donné des clés pour réussir la prochaine fois. Elles imaginent un allaitement plus serein en se fixant moins de règles.

Ce travail de recherche peut représenter un moyen de médiation entre les mères allaitantes et les professionnels de santé. Ainsi, il serait intéressant de faire un

retour aux professionnels de santé pour les sensibiliser aux besoins réels des mères, dans la perspective de toujours s'améliorer pour le bien-être des femmes et des nouveau-nés. Le métier de sage-femme intègre la dimension du savoir-faire avec la connaissance de la physiologie de l'allaitement, mais le savoir-être a également une grande importance dans le vécu des femmes. L'allaitement est un moment de vie unique qui restera gravé dans le cœur de ces femmes, n'oublions jamais qu'il dépend aussi de notre implication.

## **Bibliographie**

Anderson, G. C., Moore, E., Hepworth, J., & Bergman, N. (2003). Early Skin-To-Skin

Contact for Mothers and Their Healthy Newborn Infants. *SELECTED*

*COCHRANE SYSTEMATIC REVIEWS*, 2.

Annick Vilain. (2016). *Deux nouveaux-nés sur trois sont allaités à la naissance*.

Ministère de la Santé. <https://drees.solidarites->

[sante.gouv.fr/IMG/pdf/er958.pdf](https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/er958.pdf)

Billard, M., & Costantino, C. (2011). Fonction contenante, groupes et institution

soignante. *Cliniques*, N° 1(1), 54-76.

Comité de nutrition de la Société Française de Pédiatrie. (2006). *Allaitement*

*maternel : Les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère (programme*

*national de nutrition santé)*. Ministère de la Santé.

<https://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/SyntheseAllaitement.pdf>

Constanza Vallenias, & Felicity Savage. (1999). *Données scientifiques relatives aux dix*

*conditions pour le succès de l'allaitement* (p. 128). OMS.

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/65956/WHO\\_CHD\\_98.9\\_](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/65956/WHO_CHD_98.9_fre.pdf;jsessionid=1E24BD50B37ED93955A3289AFBE3A4B3?sequence=1)

[fre.pdf;jsessionid=1E24BD50B37ED93955A3289AFBE3A4B3?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/65956/WHO_CHD_98.9_fre.pdf;jsessionid=1E24BD50B37ED93955A3289AFBE3A4B3?sequence=1)

Dominique Blin, S. M. C. (2007). Mon lait est bon, mon lait n'est pas bon. In

*L'allaitement maternel : Une dynamique à bien comprendre* (p. 8). ERES.

[https://www-cairn-info.docelec.univ-lyon1.fr/l-allaitement-maternel-une-](https://www-cairn-info.docelec.univ-lyon1.fr/l-allaitement-maternel-une-dynamique--9782749207773-page-11.htm)

[dynamique--9782749207773-page-11.htm](https://www-cairn-info.docelec.univ-lyon1.fr/l-allaitement-maternel-une-dynamique--9782749207773-page-11.htm)

Gremmo-Féger, G. (2003). Allaitement maternel : L'insuffisance de lait est un mythe

culturellement construit. *Spirale*, no 27(3), 45-59.

- HAS. (2006). *Favoriser l'allaitement maternel Processus—Evaluation*. [http://has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/doc.chem.al\\_22-11-07.pdf](http://has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/doc.chem.al_22-11-07.pdf)
- INPES. (s. d.). *Guide de l'allaitement maternel*. Consulté 3 mars 2020, à l'adresse <https://amis-des-bebes.fr/pdf/documents-reference/INPES-Guide-allaitement-maternel.pdf>
- Jaucourt, N., Tricaud, J., & Choppy, M.-C. (2008). *Les poupées russes ou le concept de « contenance psychique » à travers une observation de bébé dans sa famille*. ERES. <https://www-cairn-info.docelec.univ-lyon1.fr/la-methode-d-observation-des-bebes-selon-esther-bi--978274920963-page-263.htm>
- Leche League. (s. d.-a). *AA 54 : Histoire de l'allaitement, histoires d'allaitement*. Consulté 18 septembre 2019, à l'adresse <https://www.lllfrance.org/1139-54-histoire-de-lallaitement-histoires-dallaitement>
- Leche League. (s. d.-b). *AA 111 : Allaitement et féminisme*. Consulté 5 février 2020, à l'adresse <https://www.lllfrance.org/1258-allaitement-compatible-avec-feminisme>
- Marc Pilliot. (2005). *Le regard du naissant*. <https://amis-des-bebes.fr/pdf/documents-reference/Le-regard-du-naissant.pdf>
- Nicole Dematteis. (2007). *Cohérence de discours dans l'accompagnement de l'allaitement maternel*. <http://www.co-naitre.net/wp-content/uploads/2016/04/coherencediscoursND.pdf>
- Odom, E. C., Li, R., Scanlon, K. S., Perrine, C. G., & Grummer-Strawn, L. (2013). Reasons for Earlier Than Desired Cessation of Breastfeeding. *PEDIATRICS*, *131*(3), e726-e732. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-1295>

*Pour une politique nationale nutrition santé en France : PNNS 2017-2021.* (2017).

Haut Conseil de la Santé Publique. <https://amis-des-bebes.fr/pdf/documents-reference/PNNS-2017-2021.pdf>

Rollet, C. (2006). *Histoire de l'allaitement en France : Pratiques et représentations.*

<http://www.co-naitre.net/wp-content/uploads/2016/04/histoireallaitementCRmai2006.pdf>

Salanave, B., Boudet-Berquier, J., Launay, C. D., & Castetbon, K. (s. d.). *L'allaitement maternel en France : Résultats de l'étude Epifane.* 16.

Taux d'allaitement maternel à la maternité et au premier mois de l'enfant. Résultats

de l'étude Épipane, France, 2012. (2012). *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, 25(6), 364-372. <https://doi.org/10.1016/j.jpp.2012.09.008>

Watkins, S., Meltzer-Brody, S., Zolnoun, D., & Stuebe, A. (2011). Early Breastfeeding

Experiences and Postpartum Depression. *Obstetrics & Gynecology*, 118(2), 214–221. <https://doi.org/10.1097/AOG.0b013e3182260a2d>

## Annexes

### Annexe I : Synopsis



## Synopsis

Diplôme d'Etat de Sage-Femme

Faculté de médecine et de maïeutique Charles Mérieux

Site Lyon Sud

**Etudiant :** Thizy Mégane

**Directeur de recherche :** Proposé par l'école

**Nom :** Mme Feuillet Marie, psychologue

**Titre provisoire :** Vécu de l'arrêt précoce d'allaitement maternel

**PROBLEMATIQUE :** DANS QUELLES MESURES L'ACCOMPAGNEMENT PAR LES PROFESSIONNELS DE SANTE INFLUENCE-T-IL LE PARCOURS ET LE VECU DE L'ALLAITEMENT MATERNEL ?

#### OBJECTIFS

- Objectif principal : Etudier l'accompagnement par les professionnels dans le cas d'arrêt précoce d'allaitement.
- Objectif(s) secondaire(s) :
  - Identifier les besoins des mères allaitantes
  - Réduire le nombre d'arrêt précoce d'allaitement maternel

#### METHODOLOGIE/ TYPE DE RECHERCHE

Etude qualitative par entretiens semi-directifs

**POPULATION CIBLE :** Cette étude porte sur des mères qui ont arrêtés précocement leur allaitement avant 8 semaines.

#### CRITERES D'INCLUSION :

- Femmes ayant accouché dans la région Rhône-Alpes
- Grossesse unique
- Enfant né à terme (>37SA)
- Accouchement par voie basse
- Enfant ne présentant pas de pathologie nécessitant une hospitalisation
- Femmes ayant allaité moins de 8 semaines.
- L'accouchement doit dater de moins de 6 mois

#### CRITERES DE NON INCLUSION

- Grossesse gémellaire
- Enfant né prématurément (<37SA)
- Accouchement par césarienne
- Nouveau-né hospitalisé

**LIEU DE LA RECHERCHE :** Participantes recrutées par des sages-femmes libérales de la région lyonnaise.

**ASPECTS ETHIQUES ET REGLEMENTAIRES :** ANONYMISATION DES DONNEES , RESPECT DE L'EXHAUSTIVITE

#### REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Constanza Vallenias, & Felicity Savage. (1999). *Données scientifiques relatives aux dix conditions pour le succès de l'allaitement* (p. 128). OMS. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/65956/WHO\\_CHD\\_98.9\\_fre.pdf;jsessionid=1E24BD50B37ED93955A3289AFBE3A4B3?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/65956/WHO_CHD_98.9_fre.pdf;jsessionid=1E24BD50B37ED93955A3289AFBE3A4B3?sequence=1)

Ego, A., Dubos, J. P., Djavadzadeh-Amini, M., Depinoy, M. P., Louyot, J., & Codaccioni, X. (2003). Les arrêts prématurés d'allaitement maternel. *Archives de Pédiatrie*. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0929693X0300215X>

**MOTS CLES :** ALLAITEMENT – ACCOMPAGNEMENT – FACTEURS D'ARRETS - VECU

## Annexe II : Guide d'entretien

Thème	Sous-thème	Questions
Période anténatale	Expérience de l'allaitement	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Avant cette grossesse, quelle était votre expérience de l'allaitement ?</li> </ul> <p><u>Relances</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avez-vous déjà allaité un enfant ? si oui, comment s'était déroulé cet allaitement ?</li> <li>- Est-ce que quelqu'un dans votre entourage vous a fait part de son expérience d'allaitement ? (mère, dans la famille, amies)</li> </ul>
	Vision de l'allaitement	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ A quel moment avez-vous eu envie d'allaiter ?</li> <li>○ Pour quelles raisons avez-vous fait ce choix ?</li> <li>○ Combien de temps auriez-vous souhaité allaiter ?</li> </ul>
	Préparation à l'allaitement	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comment vous êtes-vous préparée à cet allaitement ?</li> </ul> <p><u>Relances</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avez-vous parlé d'allaitement avec votre sage-femme pendant la grossesse ?</li> <li>- Avez-vous suivi un cours de préparation à la naissance dédié à l'allaitement ?</li> <li>- Pendant la grossesse, avez-vous cherché des informations sur l'allaitement ? Par quels moyens ?</li> </ul>
	Contexte – grossesse	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comment s'est déroulée votre grossesse ?</li> </ul>
Accouchement	Contexte - accouchement	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comment s'est passé votre accouchement ?</li> </ul> <p><u>Relance</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comment allait votre bébé à la naissance ?</li> </ul>
	Initiation de l'allaitement à la maternité	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Décrivez-moi comment se sont passées les 2 premières heures avec votre bébé en salle d'accouchement.</li> </ul> <p><u>Relances</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avez-vous fait une tété précoce ? du peau à peau ?</li> <li>- A quel moment les soins ont-ils été faits au bébé ?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Racontez-moi votre allaitement lors du séjour à la maternité.</li> </ul> <p><u>Relances</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avez-vous eu des difficultés à la maternité ? Si oui lesquelles ?</li> </ul>
	Accompagnement par les professionnels de santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comment les professionnels de la maternité vous ont-ils accompagnée ?</li> <li>○ Etes-vous satisfaite de l'accompagnement de votre allaitement à la maternité ? pourquoi ?</li> </ul> <p><u>Relances</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Est-ce qu'ils vous aidaient à mettre le bébé au sein ? Est-ce qu'ils vous ont donné des conseils ?</li> </ul>
	Etat psychologique à la sortie	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Le jour de la sortie, dans quel état d'esprit étiez-vous par rapport à votre allaitement ?</li> </ul>
Retour à domicile	Le retour à la maison	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comment s'est passé l'allaitement après votre retour à la maison ?</li> <li>○ Comment avez-vous été accompagnée après votre retour à domicile ?</li> </ul> <p><u>Relance</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Est-ce qu'une sage-femme est venue vous voir à la maison ? visite à la PMI ?</li> </ul>
	Difficultés	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quelles ont été vos difficultés ? Quand ?</li> <li>○ Comment allait votre enfant à cette période ?</li> </ul> <p><u>Relances</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quel était son comportement (pleurs, sommeil) ?</li> <li>- Au niveau de son poids, qu'est-ce que vous pouvez me dire ?</li> <li>➔ Identification de la cause d'arrêt de l'allaitement, faire préciser pour bien comprendre le motif.</li> </ul>
	Accompagnement lors des difficultés	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quelles ont été vos ressources lors de ces difficultés ?</li> </ul> <p><u>Relances</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Avez-vous sollicité un professionnel ? Si oui, comment vous a-t-il aidé ?</li> <li>○ Avez-vous cherché des informations par d'autres moyens ? si oui lesquels ?</li> <li>○ Est-ce que des personnes de votre entourage vous ont conseillés ?</li> </ul>
	Ressenti lors des difficultés	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comment vous sentiez-vous ?</li> <li>○ Vous êtes-vous sentie soutenue par votre entourage ?</li> </ul>

<b>Après l'arrêt</b>	Sevrage	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>A quel moment avez-vous commencé le sevrage ? Pour quelle raison ?</b></li> <li>○ <b>Comment s'est passé le sevrage ?</b></li> </ul>
	Ressenti Lien avec l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Comment vous sentiez vous après l'arrêt ?</b></li> <li>○ <b>Comment dériveriez-vous le lien avec votre bébé avant et après l'arrêt ?</b></li> </ul>
	Ressenti – entourage	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Comment a réagi votre entourage lors de votre arrêt ?</b></li> </ul>
	Conclusion - ouverture	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>D'après vous, qu'est-ce qui vous a manqué pour continuer l'allaitement ?</b></li> <li>○ <b>Pensez-vous avoir eu assez d'information sur l'allaitement ? à quel moment auriez-vous aimé avoir plus d'information ?</b></li> <li>○ <b>Si vous deviez ré-écrire l'histoire de votre allaitement pour cette grossesse qu'est-ce que vous changeriez ?</b></li> <li>○ <b>Avec le recul, qu'est-ce que cette expérience vous a apporté ?</b></li> <li>○ <b>Souhaitez-vous ré expérimenter l'allaitement pour un prochain enfant ? pourquoi ?</b></li> </ul>

## Appel à participation à une étude de recherche sur le vécu d'un arrêt précoce d'allaitement maternel

Je m'appelle Mégane Thizy et je suis étudiante sage-femme en dernière année à l'université Claude Bernard Lyon 1. Dans le cadre de l'obtention du diplôme d'état de sage-femme, je réalise une étude sur le vécu d'un arrêt précoce d'allaitement maternel sous la direction de Mme Feuillet, psychologue spécialisée en périnatalité.

Je souhaiterais avoir votre témoignage si vous avez arrêté votre allaitement dans les 2 premiers mois de vie de votre enfant (avant la reprise du travail), alors que vous désiriez allaiter plus longtemps. Cela doit dater de moins de 6 mois. Mon objectif est de comprendre quelles ont été vos difficultés, votre ressenti par rapport à cette expérience, et qu'est-ce qui vous a manqué pour prolonger cet allaitement comme vous l'auriez souhaité. Il me paraît essentiel de vous donner la parole dans un échange bienveillant pour développer ma pratique future et aider d'autres mamans.

Pour cela, j'aurai besoin de vous rencontrer lors d'un entretien d'une durée de 45 minutes où je vous poserai une dizaine de questions dans le lieu de votre choix. Je vous informe qu'il me sera nécessaire d'enregistrer par audio notre conversation afin de pouvoir analyser par la suite vos réponses. Les informations que vous m'aurez partagées resteront anonymes pour la rédaction de mon mémoire.

Je pourrais vous faire un retour si vous le souhaitez lorsque mon mémoire sera terminé.

Je vous remercie d'avance de me contacter et nous prendrons rendez-vous en fonction de vos disponibilités.

Mégane Thizy

.....@hotmail.fr

06 \*\* \*\* \*\* \*\*

#### Annexe IV : Fiche explicative aux sages-femmes

Bonjour,

Je m'appelle Mégane Thizy, je suis étudiante sage-femme en dernière année à l'université Claude Bernard Lyon 1. Dans le cadre de l'obtention du diplôme d'état de sage-femme, je réalise une étude sur le vécu d'un arrêt précoce d'allaitement maternel sous la direction de Mme Feuillet, psychologue spécialisée en périnatalité.

Mon objectif est de recueillir une dizaine de témoignages de l'expérience d'un arrêt d'allaitement dans les 2 premiers mois de vie de l'enfant (avant la reprise du travail), alors que la patiente désirait allaiter plus longtemps. Les patientes cibles de mon étude doivent avoir donné naissance par voie basse, à terme, d'un nouveau-né ne présentant pas de pathologie, et le couple mère-enfant ne doit pas avoir été séparé.

Je souhaite les questionner sur leur préparation pendant la grossesse, la mise en place de l'allaitement en maternité, les difficultés après le retour à domicile, le contexte personnel, l'accompagnement par les professionnels de santé, ainsi que les conséquences sur leur vie et celle de l'enfant.

Je vous sollicite afin de proposer à vos patientes de participer à mon étude. Je les rencontrerai dans le lieu de leur choix, pour échanger sous forme d'un entretien semi-directif de 45 minutes.

Je pourrai vous faire un retour de mon étude une fois terminée.

Si vous souhaitez m'aider, nous pouvons nous rencontrer pour en discuter et je vous laisserai des exemplaires d'une fiche explicative à donner aux patientes (ci-joint un exemplaire de la fiche).

Cordialement,

Mégane Thizy

06 \*\* \*\* \*\* \*\*

.....@hotmail.fr

## Annexe V : Fiche de consentement

### FEUILLE DE CONSENTEMENT LIBRE ET ECLAIRE DE PARTICIPATION A UNE RECHERCHE QUALITATIVE par entretien semi-directif

Le soussigné, ..... déclare accepter, librement, et de façon éclairée, de participer comme sujet à l'étude intitulée : **Vécu d'un arrêt précoce d'allaitement maternel**

#### Promoteur :

Université de Lyon 1 Claude Bernard

Faculté de médecine et maïeutique Lyon Sud, Charles Mérieux

Sous la direction de Mme Feuillet, psychologue.

Investigateur principal : Mégane Thizy, étudiante sage-femme en FASMa2

#### But de l'étude :

Cette étude consiste à étudier l'accompagnement des professionnels dans le parcours d'allaitement arrêtés précocement et dans un second temps à identifier les besoins des mères allaitantes.

Engagement du sujet : L'étude va consister à participer librement et de façon éclairée à un entretien semi-directif.

#### Liberté du sujet :

Le consentement pour poursuivre l'évaluation peut être retiré à tout moment sans donner de raison et sans encourir aucune responsabilité ni conséquence. Les réponses aux questions ont un caractère facultatif et le défaut de réponse n'aura aucune conséquence pour le sujet.

#### Information du sujet :

Le sujet a la possibilité d'obtenir des informations supplémentaires concernant cette étude auprès de l'investigateur principal, et ce dans les limites des contraintes du plan de recherche.

Bénéfice de l'étude pour le sujet : Cette étude est faite sans aucun bénéfice direct pour le sujet.

#### Garantie de confidentialité des informations :

Toutes les informations concernant le sujet seront conservées de façon anonyme et confidentielle. Le traitement informatique n'est pas nominatif, il n'entre pas de ce fait dans la loi informatique et liberté (le droit d'accès et de rétractation). La transmission des informations concernant le sujet pour l'expertise ou pour la publication scientifique sera elle aussi anonyme.

#### Enregistrement :

L'entretien sera enregistré, pour pouvoir retranscrire celui-ci. Cet enregistrement sera utilisé dans le seul but, de la réalisation de ce mémoire. Il ne pourra être écouté que par l'investigateur principal, Mégane Thizy. Ces données, sous leur forme enregistrée aussi bien que sous leur forme transcrite, demeurent totalement anonymes et confidentielles. Tout élément qui permettrait d'identifier la personne enregistrée sera supprimé de telle sorte qu'il ne sera pas possible d'y associer des noms, prénoms et coordonnées.

#### Déontologie et éthique :

Le promoteur et l'investigateur principal s'engagent à préserver absolument la confidentialité et le secret médical pour toutes les informations concernant le sujet (article 303 du code de déontologie des sages-femmes).

Fait à ....., le ..... en 2 exemplaires.

Signature du sujet de l'étude :

Signature de l'investigateur principal :

<b>Résumé</b>	
<b>Mégane Thizy</b>	<b>Diplôme d'Etat de Sage-Femme</b>
<b>Titre : <u>Arrêt précoce de l'allaitement maternel : Quel vécu des femmes, quel accompagnement par les professionnels ?</u></b>	
<p><b>Introduction :</b> Aujourd'hui, les vertus de l'allaitement maternel ne sont plus à démontrer, c'est pourquoi l'allaitement est une priorité pour la santé des enfants et des mères. L'OMS recommande un allaitement exclusif dans les 6 premiers mois. En France, un certain nombre de femmes arrêtent leur allaitement avant la durée espérée. On estime qu'à la naissance 66% des femmes allaitent, à 6 semaines elles ne sont plus que 50%, à 11 semaines 40% et à 6 mois 18%. Plusieurs facteurs sont connus pour leur implication dans ce phénomène comme des problèmes d'allaitement physiques, des facteurs médicaux ou socio-culturels. L'accompagnement par les professionnels aurait-il lui aussi une influence sur le parcours et le vécu de l'allaitement ?</p> <p><b>Objectifs :</b> Cette étude vise à comprendre dans un premier temps l'accompagnement proposé par les professionnels dans des allaitements arrêtés précocement, et dans un second temps à faire émerger les besoins des mères allaitantes en termes d'accompagnement.</p> <p><b>Méthode :</b> Etude qualitative par entretiens semi-dirigés de sept mères lyonnaises ayant arrêté leur allaitement dans les huit premières semaines de vie alors qu'elles avaient un projet d'allaitement plus long.</p> <p><b>Résultats et Discussion :</b> A travers les récits de ces sept allaitements, on comprend qu'il existe de nombreux facteurs influençant le parcours et le vécu d'un allaitement. Il peut exister de nombreuses complications d'ordre physique avec des problèmes du sein (crevasses, engorgement, mycose, douleur), une diminution de la production de lait ou des difficultés de succion pour le bébé. La fatigue ainsi que les angoisses autour de l'allaitement semblent jouer un rôle sur la décision d'arrêt. Lorsque l'allaitement s'arrête, ces femmes expriment un soulagement mais aussi de la culpabilité et d'autres états émotionnels négatifs qui peuvent persister dans le temps. Il y aurait donc une vigilance particulière à avoir concernant l'état psychologique des mères ayant des difficultés d'allaitement. La plupart de ces femmes pensent ne pas être assez préparées pour l'allaitement. Les repères donnés à la maternité ont pu déstabilisés les mères. La charge de travail des professionnels semble être un frein à un accompagnement physique et psychologique optimal. L'allaitement aurait besoin d'être davantage soutenu, par une conseillère en allaitement, par des groupes de mères, ou par un renforcement des visites à domicile.</p> <p><b>Conclusion :</b> L'allaitement nécessite une implication de la part des professionnels de santé car c'est un processus qui peut s'avérer complexe. Des complications physiques peuvent impacter l'état psychologique des mères qui vont alors se sentir découragées. Pour prévenir cela, il serait important de donner des bases solides aux mères pendant la grossesse, durant la maternité et après le retour au domicile. Le savoir-faire du professionnel avec sa connaissance de la physiologie est très important. Le savoir-être est parfois déterminant pour le vécu des femmes. Les mères sont en demande d'écoute, de disponibilité, de soutien et surtout de quelqu'un qui leur donne confiance en elles. Faire un retour aux professionnels de santé des besoins réels des mères allaitantes, leur permettrait d'ajuster leur accompagnement, dans la perspective de réduire les arrêts précoces.</p>	
<b>Mots clés :</b> allaitement – lactation – arrêt précoce d'allaitement – difficultés d'allaitement - accompagnement – promotion – facteur d'arrêt allaitement - contenance	
<b>Abstract</b>	
<b>Title: <u>Early cessation of breastfeeding : what experience from women, what support from professionals ?</u></b>	
<p><b>Introduction:</b> Today, the virtues of breastfeeding are no longer in doubt, which is why breastfeeding is a priority for the health of children and mothers. The WHO recommends exclusive breastfeeding for the first 6 months. In France, a certain number of women stop breastfeeding before the expected duration. It is estimated that at birth, 66% of women breastfeed, at 6 weeks they are only 50%, at 11 weeks 40% and at 6 months 18%. Several factors are known to be involved in this phenomenon such as physical breastfeeding problems, medical or socio-cultural factors. Does professional support also have an influence on the breastfeeding journey and experience?</p> <p><b>Objective:</b> This study aims firstly to understand the support offered by professionals in the case of early breastfeeding stop, and secondly to identify the needs of breastfeeding mothers.</p> <p><b>Methods :</b> Qualitative study by semi-directed interviews of seven mothers in Lyon who stopped breastfeeding in the first eight weeks of life when they had the willing to breastfeeding longer.</p> <p><b>Results and Discussion :</b> Through the stories of these seven breastfeeds, we understand that there are many factors influencing the journey and experience of breastfeeding. There can be many physical complications with breast problems (cracks, engorgement, fungus, pain), decreased milk production or sucking difficulties for the baby. Tiredness and anxiety about breastfeeding seem to play a role in the decision to stop. When breastfeeding stops, these women seem relieved but also guilty and with other negative emotional states that may persist over time. Therefore, particular attention should be paid to the psychological state of mothers with breastfeeding difficulties. Most of these women feel that they are not sufficiently prepared for breastfeeding. The cues given at the maternity ward may have destabilized the mothers. The workload of professionals seems to be an obstacle to optimal physical and psychological support. Breastfeeding would need more support, either through a breastfeeding counsellor, groups of mothers, or more home visits.</p> <p><b>Conclusion :</b> Breastfeeding requires the involvement of health professionals as it is a process that can be complex. Physical complications can affect the psychological state of mothers who will feel discouraged. To prevent it, it would be important to give mothers a solid foundation during pregnancy, during motherhood and at home. The experience of the professional, his knowledge of physiology is very important. Sometimes, the experience is decisive for the women. Mothers are in need of listening, availability, support and above all someone who gives them self-confidence. To give a feedback to the professional, on the real needs of breastfeeding mothers, would allow them to adjust their support, with a final goal to reduce early stopping.</p>	
<b>Key words :</b> breastfeeding – lactation – early stopping of breastfeeding – breastfeeding difficulties – support – stopping factors	



# MEMOIRE DE DIPLOME D'ETAT DE SAGE- FEMME

Réalisé au sein de

l'Université Claude Bernard– Lyon 1

UFR de médecine et maïeutique Lyon Sud Charles Mérieux

---

*Arrêt précoce de l'allaitement maternel :  
Quel vécu pour les femmes, quel accompagnement par  
les professionnels ?*

**VERBATIM**

---

Mégane Thizy

Née le 25/02/1996

Mme Feuillet Marie, psychologue

Mme Grangié-Vachet Caroline, sage-femme

Directrice de mémoire

Enseignant

## Entretien n°1

MT : Tout d'abord merci beaucoup d'avoir accepté de faire cet entretien. Alors expliquez-moi avant cette grossesse quelle était votre expérience de l'allaitement?

Claire : Euh alors j'en n'avais aucune à proprement parler puisque du coup ben.. Moi c'est ma première grossesse. C'est plus au niveau de mon entourage peut-être familial et surtout ma belle-famille, puisque mon conjoint il a huit frères et sœurs, et ses sœurs ont toutes allaité, et sur des périodes relativement longues, pas juste les premiers mois de bébé mais on parle même de 2 ou 3 ans. Donc du coup l'allaitement c'est euh.. C'est quelque chose qui fait partie du processus de maternité selon moi, et c'est quelque chose de très très important pour ma belle-famille, voilà. Mais à proprement dit, moi, j'ai pas d'expérience là-dessus, je me disais que c'était quelque chose de bon voilà. C'est ce que je voulais et ce que j'envisageais pour mon enfant, après j'avais pas trop de théorie dessus.

MT : D'accord, et dans votre famille à vous, est-ce qu'on a allaité?

Claire : Non non du tout. En fait j'ai trois sœurs qui sont bien plus grandes que moi, puisqu'on a 14, 15 et 16 ans d'écart, elles ont toutes eu des enfants et aucune n'a allaité, donc c'est pas un sujet que j'ai pu aborder avec elle. Mon choix a découlé de ce que moi je projetais et que j'envisageais.

MT : D'accord. Et à quel moment vous avez eu envie d'allaiter?

Claire : Tout de suite. Pendant la grossesse, quand la question s'est posée « est-ce que j'allais donner du lait infantile ou du lait maternel ? » pour moi c'était une évidence que c'était du lait maternel.

MT : Et combien de temps auriez-vous souhaité allaiter ?  
Claire : L'idéal ça aurait été ben.. Déjà de l'allaitement exclusif au sein, sans tirer le lait, ça aurait été d'aller jusqu'à la reprise du travail, euh réellement, et puis après si j'avais pu tirer mon lait, le congeler, et pourquoi pas, continuer à en donner après, via le mode de garde ou même que le papa puisse en donner ou même peut-être.. Alors c'était compliqué pour moi d'envisager de reprendre le travail et d'allaiter, parce que je me disais que professionnellement je n'allais pas y arriver, surtout vu mon statut : changer de région, trouver du travail en tant qu'infirmière... C'est difficile d'arriver dans un service et de dire « bon ben je m'absente tant de temps pour pouvoir tirer mon lait ! ». Je savais que ça allait pas être possible. Mais euh le plus longtemps possible ça aurait été chouette si j'avais pu tirer mon lait, le congeler, voilà.

MT : D'accord. Et pour quelle raison vous avez fait ce choix d'allaiter ?

Claire : Euh parce que je me disais que c'était que du bon pour mon bébé en terme d'immunité, pour le protéger, et pour lui apporter le meilleur, c'est ce qu'on veut en fait pour son bébé, hein, c'est vrai qu'on regarde dans les détails des choses anodines du quotidien, quand on est adulte on se pose pas plus de question, mais dès qu'il est question de notre bébé, ben tout de suite c'est très important que ce soit pour les produits, que ce soit l'alimentation, que ce soit la qualité du sommeil, que ce soit tout ! Donc pour moi c'était une question de santé, d'immunité, de son développement et de sa maturité.

MT : Est-ce que vous vous êtes préparé à cet allaitement ? Et si oui comment ?

Claire : Non pas vraiment. Hum moi j'ai une antériorité par rapport à la grossesse où j'ai fait de la PMA (procréation médicalement assistée) où j'ai fait une fausse couche après une grossesse spontanée. Là, mon petit garçon c'est une grossesse aussi spontanée. Du coup j'ai vécu les choses au jour le jour, c'était mois après mois, échographie après échographie, l'allaitement c'était encore très très loin dans le processus, donc voilà je m'étais dit je veux allaiter mais comment, et comment je vais y arriver, et comment ça va se passer, je me suis pas vraiment projetée aussi loin. C'est quand mon petit bébé est arrivé, et que voilà, quand spontanément, en salle de naissance, le bébé se met au sein tout de suite et qu'on voit que ça se passe plutôt bien.

MT : Ah oui je vois. Hum, est-ce que vous avez suivi un cours de préparation où on vous a parlé d'allaitement ?

Claire : Alors oui on a fait des cours de préparation à la naissance. Euh je crois qu'il y avait 7 séances. Et du coup on évoque l'allaitement oui, les bienfaits de l'allaitement, on nous dit aussi que c'est pas quelque chose de facile, et qu'il faut vraiment tenir bon et ne pas lâcher tout de suite, même si c'est compliqué parce que c'est fatiguant, enfin on nous donne tellement d'arguments plutôt négatifs sur l'allaitement pour tout dire, moi c'est le ressenti que j'avais, c'est « il faut tenir bon parce que c'est fatiguant, ça sollicite beaucoup la maman » et puis on fait appel aussi aux expériences des autres mamans et c'est compliqué, on souligne plutôt les mauvaises expériences et pas forcément les bonnes expériences.

MT : D'accord et est-ce qu'elle vous avait donné des conseils à ce moment-là ?

Claire : Oui des conseils pour nous encourager, après sur le fait que ça puisse être très aléatoire, qu'il peut y avoir des montées de lait et des moments où on a moins de lait et puis ça peut revenir, enfin moi j'en ai fait l'expérience aussi. Donc c'était des expériences plutôt difficiles pour rebondir sur de l'encouragement et le fait de vouloir tenir bon parce que c'est un très chouette processus.

MT : Pendant la grossesse est-ce que vous avez cherché des informations sur l'allaitement par d'autres moyens ?

Claire : Internet oui oui oui. Bah déjà parce que mes questions c'était la composition du lait par exemple, et ce que ça pouvait apporter. C'est vrai quand on se dit au tout début on a pas la montée de lait, on se dit les trois quatre premiers jours, comment notre bébé va pouvoir se nourrir. Bon après, on nous explique en termes d'anatomie aussi, que l'estomac d'un bébé n'est pas très grand non plus, voilà, donc on va dire des recherches théoriques, physiologiques ou anatomiques, de cet ordre-là.

MT : Oui je vois. Très bien. Et comment s'est déroulée votre grossesse ?

Claire : Euh un petit peu stressante. Ça s'est bien déroulé en soi, mais au vu de mon expérience voilà, c'était au jour le jour et donc un peu de stress quand même. Et je pense que si je devais avoir une deuxième grossesse, probablement je la vivrais différemment et avec beaucoup plus de recul, et beaucoup plus de lâcher prise. Sinon, au niveau médical, j'ai juste eu une pyélonéphrite mais ça a été.

MT : Alors racontez-moi votre accouchement comment ça s'est passé ?

Claire : Sportif [sourire] pour tout le monde, autant pour notre petit garçon, que le papa, que la maman [rires]. Donc du coup bah déjà il y a eu un dépassement de terme, donc c'est vrai que moralement on se dit « non mais faut qu'il arrive, ça suffit ». Donc du coup, quand on dépasse le terme, déjà on a une surveillance toutes les 48 heures, il faut aller à la maternité pour faire une échographie, un monitoring, l'hospitalisation en fin de semaine. Moi j'arrivais au terme le lundi, donc le vendredi on a été hospitalisé. Le samedi, ils ont pas voulu déclencher avec le gel, parce qu'il y avait déjà des contractions, et puis donc, on est parti en salle de naissance le dimanche vers les 8h. Et j'ai accouché il était 19h. Donc compliqué, déjà en ce qui a concerné la péridurale, parce qu'il a fallu lui piquer plusieurs fois, et puis après, Gaspard, il n'était pas engagé dans le bassin, donc ça a pris du temps. Ils ont fait des échographies pour être sûr qu'il soit bien positionné. Et puis il y a eu.. Les forceps et une épisiotomie. Il a fait une dystocie d'épaule donc il y a eu la manœuvre de Jacquemier donc voilà. Notre petit garçon, on nous l'a mis juste quelques secondes sur la poitrine, et on nous l'a vite emporté parce qu'on trouvait qu'il était douloureux lié au forceps et... donc voilà sportif. Et du coup, ils l'ont emmené dans une salle juste à côté, le papa est parti avec lui. Donc le pédiatre est venu tout de suite, il l'a examiné pour être sûr que tout allait bien, surtout ce qui a inquiété le plus, c'était la manœuvre de Jacquemier parce que ça peut générer des fractures au niveau de la clavicule. Le papa était avec lui, moi j'étais un petit peu [soupir] chargée d'émotions. Puis c'était pas terminé parce que le placenta voulait pas s'éliminer, donc on est allé jusqu'à la dernière minute. On m'a dit 30 minutes, si au bout de 30 minutes le placenta n'est pas évacué on ira le chercher, et moi il est sorti à 30 minutes [rires].

MT : Ah oui d'accord. Et comment allait votre bébé ?

Claire : Il allait bien. Le pédiatre pensait qu'il était douloureux parce qu'il gémissait un peu, donc il a eu du paracétamol et ils l'ont mis en couveuse. L'idée c'était qu'il soit le moins manipulé possible.

MT : Décrivez-moi comment se sont passées les deux premières heures en salle d'accouchement. Quand est-ce que bébé est revenu vers vous ?

Claire : Finalement assez rapidement. Je pense au bout d'une demi-heure. Mais en même temps j'ai envie de vous dire, la notion du temps je ne l'avais pas trop. Aussi, ils ont mis du temps pour me recoudre. Je pense qu'il est revenu après  $\frac{3}{4}$  d'heure. Sa couveuse était sur le côté, et ils me l'ont mis contre moi, puisqu'on a commencé l'allaitement. Tout de suite, il est venu au sein très rapidement et spontanément c'était... c'était top [sourire]. A ce moment-là, c'était très rassurant, on se dit « waouh ! ».

MT : Ça vous a réconforté de tout ce qui venait de se passer ?

Claire : Oh oui tout à fait, je crois que j'avais déjà oublié tout le reste [rires]. Voilà et puis, on est resté quand même un petit moment en salle de naissance car la péridurale n'avait pas été arrêtée, donc j'avais encore l'effet de la péridurale. J'ai accouché à 19h et je suis rentrée... euh, on est arrivés dans la chambre il était 23h.

MT : Le bébé est resté un long moment en peau à peau contre vous ?

Claire : Ouais ! Il est resté au sein un bon moment, et puis c'était assez répété, il tétait, il relâchait, il re-tétait... hum oui c'était très naturel.

MT : D'accord. Maintenant on va parler un petit peu du séjour en maternité. Comment votre bébé allait en maternité ?

Claire : Alors il est resté en couveuse, je pense bien 36 heures. Ensuite ça a été un peu compliqué parce qu'il a fait une jaunisse, donc le séjour à la maternité s'est prolongé parce qu'on est rentrés ... euh j'ai accouché le dimanche et on est partis le jeudi. Après il était moins douloureux, il n'y a pas eu nécessité de lui administrer d'autres antalgiques, il était plutôt confortable.

MT : D'accord et comment ça s'est passé au niveau de l'allaitement ?

Claire : L'allaitement en lui-même s'est plutôt bien passé à la maternité. Juste, il y a eu ce moment où il a eu la luminothérapie liée à la jaunisse. Donc il a eu 4 heures de luminothérapie et à ce moment-là, et ben, il fallait quand même le nourrir. Et, et le truc c'est qu'il demandait beaucoup, donc il y a eu beaucoup d'aller-retour. Les sages-femmes me l'amenaient dans la chambre et elles me disaient de le faire téter un peu, et du coup elles le ramenaient pour la luminothérapie, mais c'était tellement fréquent que ça mettait un petit peu en difficulté la luminothérapie : ses effets et la durée c'est déjà 4h, alors en plus si on faisait des coupures, c'était pas confortable pour lui aussi. Donc ce qu'elles ont proposé, c'est qu'on tire mon lait, et puis, comme la montée de lait elle ne se fait pas non plus très rapidement, j'en avais pas beaucoup, elles m'ont proposé du lait infantile. Chose qu'on a accepté dans ce contexte-là, où, on voulait quand même qu'il soit bien, et disons que, j'étais pas bornée, enfin avec mon compagnon on était pas bornés sur le fait allaitement allaitement allaitement. On voyait que là, ça pouvait être un peu compliqué dans l'organisation et le confort de notre petit garçon, donc on a accepté le lait infantile. Il a eu juste un petit biberon durant les 4 heures.

MT : Et vous avez continué le tire-lait ?

Claire : Oui, elles m'ont laissé le tire-lait en chambre. Nous on s'était dit avec mon compagnon que ce serait bien que je tire mon lait pour que lui aussi puisse participer dans le fait de nourrir notre bébé. Même si on nous disait que c'était pas forcément une bonne idée parce que mettre un bébé au biberon ça pouvait mettre à mal l'allaitement, ou le fait qu'il ne veuille plus venir au sein tout de suite. Voilà, mais dans l'ensemble ça s'est relativement bien passé puisqu'il venait toujours spontanément au sein.

MT : Et malgré la jaunisse il était actif et réveillé pour les tétés ?

Claire : Oui si si. Il s'accrochait bien, il savait très bien faire.

MT : Et la jaunisse elle était apparue à quel jour ?

Claire : Disons qu'ils font les tests tous les jours, et ils s'en sont rendu compte le mardi, à J2. Oui c'est ça, et c'est le mercredi qu'on a fait la luminothérapie.

MT : Et donc physiquement pour l'allaitement ça marchait bien ?

Claire : Oui oui, j'avais pas de douleurs, pas de crevasses, une bonne montée de lait, je suis sortie de la maternité j'avais déjà eu ma montée de lait. Euh non vraiment c'était même agréable de partager ce moment-là avec mon bébé.

MT : C'est super ! Comment les professionnels de la maternité vous ont-ils accompagnée ?

Claire : Alors euh bon déjà le séjour à la maternité pour nous il a été compliqué avec la sensation d'être hyper sollicité, et de ne pas avoir ces moments où on se pose tranquillement avec son bébé. Nous, on avait demandé à ce que déjà notre famille, parce qu'on a une grande famille, autant de mon côté que de côté de mon conjoint, donc on s'était dit que si la famille vient, on allait pas s'en sortir, on aura pas de moment tranquillement parce que c'est des nouveaux repères à instaurer, un équilibre à trouver, donc au niveau de la famille ça allait. Au niveau des professionnels, il y a eu beaucoup d'interventions de toutes sortes, que ce soit médical paramédical euh.. Associatif. Voilà il y a eu beaucoup beaucoup de monde, et c'était un petit peu compliqué. L'origine de la question c'était..? [sourire]

MT : Oui la question c'était plus comment les équipes vous ont accompagné pour l'allaitement ?

Claire : Oui pardon je voulais vous expliquer le contexte. J'ai trouvé que c'était très théorique avec la définition d'un bon allaitement : bien allaiter c'est donner le sein 20 minutes sur chaque sein. Et moi déjà ben, mon petit garçon, c'était pas du tout ça, il tétait goulûment et ça durait peut-être 5 minutes. Et puis il s'endormait au sein voilà. Et moi je voyais que c'était quand même productif : il en avait partout autour de la bouche et je l'entendais très bien déglutir voilà. Donc déjà, quand on nous met une théorie, on nous dit c'est 20 minutes sur chaque sein et moi je lui donne à peu près 5 minutes, on se dit : « mais est-ce que mon bébé a assez ? » Oui j'ai trouvé que c'était trop théorique et pas assez dans la réassurance. J'ai exprimé que ça m'inquiétait et pour le coup, ce qu'on me rappelait c'était toujours cette théorie.

MT : D'accord je vois. Et est-ce qu'on vous montrait en pratique ? On vous aidait pour la mise au sein ?

Claire : Oui après ça s'est plutôt bien passé, mais elle me montrait des techniques, des positions. Moi je faisais toujours la même, je ne sais plus comment ça s'appelle.

MT : La Madone ?

Claire : Oui voilà. Et du coup elle m'en a montré d'autres. Par exemple, le ballon de rugby, et aussi en position allongée, éventuellement on m'a montré comment faire, et c'était chouette. Et après aussi, pour la mise au sein, elle m'expliquait ce que je pouvais observer chez mon bébé pour un bon allaitement : l'entendre déglutir, est ce que la bouche est bien positionnée, voilà, et même de l'analyse par rapport à mon sein, pour pas qu'il y ait de crevasse ou quoi que ce soit. C'était bien sur ce point-là.

MT : Comment avez-vous trouvé cet accompagnement ? Êtes-vous satisfaite ?

Claire : Oui et non. Parce que du coup, il y a quand même une grande présence que ce soit des sages-femmes, des auxiliaires de puériculture, notamment la nuit par exemple. C'est vrai que les premières nuits qu'on passe avec notre bébé, quand on allaite c'est fatiguant parce que c'est très très répété, euh on est sur un cycle... moi il me semblait que c'était toutes les demi-heures qu'il fallait que j'allaiter mon bébé. Il est arrivé une nuit où du coup elles me l'ont gardé pour que je puisse me reposer un peu, et elles me l'apportaient dès qu'il voulait téter, donc sur ce point-là je trouvais que c'était très confortable. Après, ce qui a été compliqué, et pour le retour à la maison aussi, c'est que finalement, on est sur une théorie très carrée, et on laisse pas trop de marge. C'est vrai que je suis très cartésienne, je m'attache à des données très claires parce que je suis infirmière. Moi c'est une prise de sang avec des normes biologiques etcétera c'est de tant à tant, moi quand on me dit 20 minutes sur chaque

sein c'est la première chose qu'on m'a dit, et du coup c'est comme ça que j'ai conceptualisé l'allaitement pour qu'il soit efficace, et qu'il soit bénéfique. Et je pense que l'allaitement c'est aussi très personnel, c'est co-dépendant du bébé, comment il réagit, comment il tète, et pour le coup j'avais qu'une théorie et j'en ai pas eu plusieurs, et je rentrais pas dans cette théorie-là. Je trouvais que c'était pas assez singulier, d'où les inquiétudes après qui sont apparues, en me disant que je ne donnais pas assez à mon bébé, que j'étais pas sûr qu'il puisse se développer comme il le fallait, même si c'était plutôt rassurant en PMI (protection maternelle et infantile) puisque il y avait une prise de poids. Mais quand on y connaît rien à l'allaitement, on devient maman, il y a beaucoup de choses qu'on ne sait pas. C'est beaucoup d'inconnues, il n'y a pas que l'allaitement dans le fait de découvrir la maternité et son bébé. L'allaitement en fait partie, c'est génial de pouvoir allaiter son bébé, c'est une relation qui est très fusionnelle, complice, c'est voilà. Moi je le souhaite à toutes les mamans qui le désirent parce que c'est très chouette de commencer sa relation avec son bébé de cette manière-là. Mais du coup on a quand même besoin d'être accompagnée parce qu'on est fatiguée, parce qu'il y a quand même l'histoire de la grossesse, tout ce qui s'est passé pendant la grossesse, et il y a l'antériorité de la maman aussi. On a énormément besoin d'être rassurée et je crois que c'est le plus gros du travail.

MT : Est-ce qu'on vous a dit quelque chose sur la fréquence des tétées ?

Claire : Oui il y a eu plusieurs théories. Il y a des personnes qui me disaient que c'était à la demande donc quand il réclamait, et d'autres personnes me disaient qu'il fallait quand même espacer de 1h. Enfin j'ai eu tellement de théories que je ne me retrouvais pas non plus. Moi j'ai pris parti de faire à la demande, quand il pleurait, il demandait ben je le mettais au sein et s'il relâchait c'est qu'il avait plus envie. C'est difficile de s'y retrouver parce qu'il y a des avis très différents. Tant sur la durée d'une bonne tétée, et puis qu'est-ce que c'est qu'un bon allaitement en fait ? Quand est-ce qu'on va bien allaiter son bébé ? Parce qu'une maman elle veut toujours faire au mieux pour son bébé, et on a vraiment besoin d'être rassurée. Honnêtement quand une grossesse elle dure 9 mois, les mamans font énormément de recherches sur tous les points, pour le bien-être de leur bébé, et on a beaucoup de théories, mais pas la pratique. Et le travail d'un professionnel de proximité, c'est de rassurer les mamans sur ce qu'elles ont pu lire, entendre, ou vivre en fait. Les rassurer sur les angoisses qui sont présentes et exprimées pour ma part.

MT : Au niveau du poids de Gaspard, à la maternité comment ça s'est passé ?

Claire : Oui il a eu une perte normale de son poids, à moins de 10%. Il est né à 3,4 kg. Au minimum, il a fait 3,250kg donc c'était pas inquiétant. Et aussi, c'est une auxiliaire de puériculture que j'ai trouvé top, parce que donc, elle voyait que j'étais inquiète, c'était une nuit, et elle m'a proposé de faire une pesée post tétée. Et en fait elle voyait que j'étais très carrée et cartésienne, et elle s'est dit peut être la logique pour cette maman c'est de lui montrer par a + b [rires] que tout va bien. Et il avait pris du poids en post tétée, et elle m'a dit « vous voyez c'est efficace ! », et ça m'a rassuré, je l'ai trouvé très à l'écoute.

MT : Ah c'est super. Le jour de la sortie, dans quel état d'esprit étiez-vous par rapport à l'allaitement ?

Claire : Par rapport à l'allaitement ? Je savais pas trop comment ça allait se passer à la maison. J'avais quelques inquiétudes à l'idée de ne pas pouvoir communiquer directement avec un professionnel de santé même si je savais que la sage-femme

libérale allait arriver le lendemain à la maison. Voilà. Quelques inquiétudes qui pouvaient persister mais je ne me projetais pas non plus parce qu'il y avait tellement de fatigue que je me suis laissée porter. J'ai été rassurée dès le lendemain par la sage-femme qui est venue pour peser Gaspard.

MT : Comment s'est passé votre allaitement après la sortie ?

Claire : Finalement l'allaitement exclusif a duré 15 jours où il y a eu vraiment que ça, jusqu'à un moment donné où je me suis dit ben toujours : « il a pas assez » parce que les tétés étaient très courtes, c'était toujours pareil. En PMI j'avais un retour comme quoi une bonne tété c'était bien plus long, et qu'il fallait proposer l'autre sein, alors que moi Gaspard, il s'endormait sur le premier sein. Mais il tétait par contre très souvent. Et puis après 15 jours, on a introduit du lait infantile, pendant peut-être 1 mois. Je pense que c'était pour me rassurer parce qu'il y avait toujours une prise de poids, mais il y avait cette sensation, vu qu'il réclamait beaucoup, qu'il n'avait pas assez. Comme il était très demandeur, hum voilà. Je me disais qu'il avait pas assez.

MT : Comment avez-vous été accompagnée après la sortie ?

Claire : Bah en fait j'ai envie de dire que le plus gros de l'accompagnement j'ai l'ai eu par mon compagnon. Vraiment. Parce que je pouvais lui faire part de mes inquiétudes, parce qu'il était très bienveillant, il disait que c'était une très bonne chose. Que si l'allaitement devait s'arrêter aussi ben c'était une très bonne chose parce qu'on l'avait déjà allaité un petit peu. Il était toujours présent pour m'installer, pour qu'on soit bien tous les trois. La réassurance je l'ai retrouvé auprès de mon compagnon, mais pas auprès des professionnels.

MT : Donc au niveau des professionnels, vous avez vu qui ?

Claire : Alors, une sage-femme qui est venue le vendredi et le lundi. Il y avait aussi la PMI, j'y allais chaque semaine pour la pesée. C'était une infirmière de puériculture. J'ai vu aussi le pédiatre pour les 1 mois de vie. Mais on a changé de pédiatre parce qu'il ne conseillait pas forcément bien, il acquiesçait ce qu'on disait, et nous on était trop demandeurs de conseils.

MT : Quelles ont été vos difficultés et quand ?

Claire : On peut dire que ça a commencé dès le début. Moi mon problème c'était qu'il tétait pas longtemps sur le sein. Toujours, enfin c'est terrible, je pense vraiment que si j'ai une deuxième grossesse, l'allaitement je le verrai complètement différemment parce que le détachement je l'ai aujourd'hui. Parce qu'il y a eu un élément qui m'a fait prendre du recul, qui aurait pu faire que j'aurais pu continuer l'allaitement. C'est que, donc, je tirais mon lait par désir de mesurer. Je tirai mon lait pas par question pratique ou même pour laisser à mon compagnon la possibilité d'avoir ce moment cocooning avec son bébé, parce que mon compagnon est très proche de son fils. J'ai l'impression de tout partager avec mon compagnon, il y a pas le rôle de la mère ou du père, on est vraiment très fusionnel dans notre rôle parental. Donc au-delà même de lui laisser la possibilité de donner le biberon, c'était par souci de mesurer. Donc une des difficultés c'était que je voyais que je tirais, mais pas autant que je voulais. Je me donnais aussi des objectifs. Je l'allaitais un peu, puis je tirais mon lait, et je me disais : j'ai que 100 millilitres, et après le deuxième jour j'avais 200 millilitres, et après ça stagnait, et puis, ça diminuait, j'ai retirais que 100 millilitres. J'avais l'expérience d'une amie qui avait tiré énormément de lait et qui congelait son lait [rires]. Et moi ben j'avais l'impression de rationner mon enfant. L'impression que je

mettais les 100 millilitres dans le frigo et quand je lui avais donné les 100 millilitres bah je me disais qu'il y avait plus rien dans le frigo, ben je peux plus nourrir mon enfant, c'est terrible ! Avec le recul que j'ai aujourd'hui, je me dis qu'il fallait tellement lâcher prise. Après on refait pas les choses, et je pense que c'est avec cette expérience là que, du coup, j'ai eu un apprentissage énorme, et que je ferai les choses différemment. La difficulté a été de vouloir être un petit peu trop dans la mesure et la quantité, alors que finalement ma vision des choses à l'heure d'aujourd'hui, c'est que l'allaitement c'est spontané, et notre bébé, il prend ce qu'il a à prendre, et ça s'arrête quand ça s'arrête. Il faut laisser plus de mou, laisser place à plus de plaisir. Et pour nous, l'élément déclencheur, c'est qu'en fait, une fois, on est allés aux urgences. J'étais plus qu'à un tiers d'allaitement et deux tiers de lait infantile. Il avait 1 mois et demi, et on y est allés parce que Gaspard avait du sang dans les selles et ça nous a inquiété. Il avait refusé même les biberons depuis la veille au soir, on le sentait pas bien. Et à l'hôpital donc, on avait pas de biberon, et du coup ben je l'ai mis au sein. Donc, déjà, j'allaitais beaucoup moins hein, j'avais pas énormément de lait. Et à l'hôpital il a tété énormément, il a été très demandeur et puis ensuite j'ai eu une montée de lait, c'est ce qui a relancé l'allaitement, et je me suis dit bah « allez voilà ça sera l'allaitement cocooning-câlin ». Donc, quand il s'agitait un petit peu, je le mettais au sein, et il s'endormait au sein, il avait pris ce qu'il avait à prendre, et c'est là que j'ai pris tout le recul de l'allaitement, c'est là où je me suis dit « mais qu'est-ce que tu t'es pris la tête pour rien ! ». Je regrette pas tout ce qui s'est passé, c'est mon mode de fonctionnement, la grossesse je savais que c'était quelque chose d'anxiogène pour moi. Euh pour moi, c'est quand mon petit garçon est arrivé que je me suis presque rendue compte que j'étais maman. Quand on fait 4 ans de PMA, des fausses couches derrière, finalement moi je me disais : « ça va vraiment m'arriver ? Finalement je vais vraiment devenir maman ? ». Donc tous les mois, quand il était toujours là, je me disais ben il est toujours là, à chaque échographie aussi, je me disais prochaine étape, prochaine étape, donc pour moi ça a été quand même anxiogène. Même j'avais fermé les portes de la maternité, je deviendrai jamais maman. Je m'étais dit « plus de PMA, c'est fini ». Du coup voilà, le recul je pense que je le prendrais lors d'une 2<sup>ème</sup> grossesse, si il y a. Mais je suis contente d'avoir vécu tout ça, avec un petit garçon au top, qui a aussi vécu le fait qu'on l'allaitait, qu'on lui donnait du lait maternel et du lait infantile, puis que du lait infantile, puis red du lait maternel. C'est un petit bébé qui s'est très bien adapté à toutes les situations.

MT : Oui je comprends. Pendant les 15 premiers jours d'allaitement exclusif au niveau de sa croissance ça donnait quoi ?

Claire : Tout allait bien. Il prenait du poids. La pédiatre avait calculé, ça faisait du 43 grammes par jour.

MT : Ça vous rassurait ça ?

Claire : Non, pas assez. Concrètement je ne voyais pas le volume et j'avais tellement intégré : « bon allaitement 20 minutes sur chaque sein » que j'avais besoin de quantifier. On m'aurait amené l'allaitement en me donnant pas cette notion théorique, en me disant de le mettre quand il veut, en me disant de prendre du recul, en me disant que l'allaitement c'est un moment de plaisir, ça m'aurait peut-être aidée à prendre plus du recul. Ça s'est pas passé comme ça, mais j'en ai fait l'expérience par moi-même.

MT : Quel était votre ressenti lorsque vous aviez ces difficultés ?

Claire : En fait pour moi c'était beaucoup de responsabilités d'allaiter mon bébé. Parce que dans les premières semaines de vie, et même on en a encore pour un moment, mais l'alimentation fait partie intégrante du bon développement d'un bébé. De l'éveil, de l'amour, du contact qu'il peut avoir avec sa famille, et l'alimentation c'est aussi important, et du coup pour moi c'était une grosse grosse responsabilité. Enfin qu'il ne manque de rien. Déjà moi, en temps normal, mes proches, j'ai du mal avec l'idée qu'il puisse leur manquer quelque chose. Alors que mon bébé puisse manquer d'amour, d'alimentation ou de quoi que ce soit, pour moi c'était pas envisageable. J'ai eu de la culpabilité du fait de l'allaiter que 15 jours. Je dis que avec des guillemets parce que je suis déjà très contente malgré tout, mais j'aurais aimé que ce soit exclusif beaucoup plus, et qu'il n'ait pas de lait infantile euh.. Sur ces premières semaines de vie. Donc de la culpabilité. Je pense avoir commencé le lait infantile peut-être un peu trop tôt. Et oui voilà, la sensation de pas être forcément une maman au top. On se remet en question sur beaucoup de choses. Encore une fois, je ne suis pas née maman, je fais des bêtises, parfois tous les jours, il y a bien des pleurs. Alors on se dit « qu'est-ce qu'on fait mal ? ». Donc oui de la culpabilité et la sensation de ne pas avoir fait au mieux.

MT : Vous êtes-vous sentie soutenue par votre entourage ?

Claire : Oui complètement. Surtout mon compagnon parce que c'est avec lui que j'en parlais le plus. [On entend le bébé s'agiter dans le baby-phone. On fait une coupure de 3 minutes.]

MT : [Reprise de l'entretien]. Quelles ont été vos ressources lors de ces difficultés ? Vers qui vous êtes-vous tournée ?

Claire : Déjà en premier je me suis tournée vers mon entourage : mon conjoint, et même ma maman et mes sœurs qui n'ont pas allaité. Euh c'est vrai qu'elles m'ont plutôt rassurée en me disant qu'il y avait des bienfaits énormes, juste de l'idée de l'avoir allaité exclusivement 15 jours. Ou... Voilà même de continuer d'établir ce contact là même si c'était des moments d'allaitement pas très réguliers. Voilà.. Elles m'ont rassurée là-dessus en me disant que c'était génial et que : « c'est chouette ce que tu as fais ! ». Mon compagnon était très content. Autant moi je m'étais fixée des objectifs autant lui pas du tout. Lui il s'était dit c'est très bien, tout est très bien, c'était très positif pour lui. Au niveau des professionnels de santé, ça surtout été en PMI, oui, l'infirmière puéricultrice que j'ai dû rencontrer peut-être trois fois en l'espace d'un mois. Qui euh, du coup m'écoutait beaucoup, euh.. Me donnait des conseils, et me disais que ce que je faisais c'était bien. On a besoin de l'entendre aussi à un moment donné parce que c'est vrai que j'arrivais en PMI je lui disais : « Non mais ça va pas.. Il a pas assez, je suis pas sûr que ça soit bon pour lui, est-ce que.. ? » [rire]. Je me posais aussi des questions sur la qualité de mon lait : « Est-ce que je mange bien ? » [rire]. On a les 9 mois de grossesse où on fait hyper attention à son alimentation et puis on arrive à l'allaitement. L'allaitement, moi j'ai eu la sensation de ne pas vraiment avoir eu la transition et de lâcher prise sur mes prises alimentaires [sourire]. Je me mettais beaucoup de pression à bien manger équilibré. Chose qui est compliqué quand on vient juste d'accoucher, on a un p'tit bout, et c'est de nouvelles choses à appréhender, à organiser, c'est difficile. Oui donc elle m'a même donné des conseils alimentaires de tout ordre.

MT : Comment s'est passé le sevrage ?

Claire : En fait, donc les 15 premiers jours c'était du exclusif. Après ça dû être du 50-50 jusqu'à un mois et demi. Euh après il y avait 80 % de lait infantile et 20 %

d'allaitement. C'était plus des petites tétés comme ça.. J'avais moins de lait. Au niveau timing c'est vers-là qui y a eu les urgences. Après je le mettais au sein il prenait pas forcément. Je pense qu'il y avait plus de biberon et disons qu'au biberon il avait tout, tout de suite voilà il se fatiguait pas trop. Au sein ça lui demandait quand même de l'effort et il est bien glouton, il est bien demandeur donc je pense que c'était pas suffisant proportionnellement avec ce qu'il connaissait du biberon.

MT : Est-ce que vous avez eu des conseils par rapport au sevrage ?

Claire : Non. J'avoue que j'ai fait comme je le sentais, mais j'étais pas bien [sourire]. J'étais pas bien euh.. D'arrêter. C'est très paradoxal mais en fait ça avait quand même été fort de responsabilité. J'ai tellement eu de stress que ça m'a fait du bien de couper à un moment donné. De dire, oui ça s'arrête, ça fait du bien. Ben la responsabilité elle est sur nous deux : le papa, la maman. On le nourrit tous les deux on l'aide à se développer et grandir tous les deux. Euh, parce que je me disais aussi le travail, le quotidien.. Moi, mon compagnon est pas là la semaine, il est en déplacement donc ça fait beaucoup de chose à gérer. Donc j'avoue, arrêter de l'allaiter ça m'a fait du bien et même en terme de sociabilisation. J'ai eu la sensation de par l'allaitement de moins me sociabiliser. Parce que j'avais l'impression qu'il fallait que je sois vraiment en mode cocooning, disponible. Je me souviens très bien quand on s'interrogeait pour la garde de Gaspard. Je suis allée juste à côté de chez moi voir la personne qui s'occupe des assistantes maternelles et des crèches. J'ai eu un rendez-vous d'une heure. Mon compagnon m'a appelé au bout de 1h en me disant : « Quand est-ce que tu arrives parce que Gaspard a faim ! ». En fait j'ai eu la sensation de plus vivre, de ne plus vivre les choses posément et de ne vivre que pour ça, voilà.. Que pour nourrir mon bébé et en même temps c'était frustrant. C'est très compliqué ce que je vous dis [rire]. Je crois que c'est de l'ordre de la psychanalyse [rire]. Il y a un côté très paradoxal. J'ai l'impression que je peux vous dire tout et son contraire. C'est ça, on est très heureuse d'allaiter parce qu'on sait que probablement c'est ce qu'il y a de mieux pour notre bébé en terme d'immunité pour le protéger dans ses premiers mois de vie où il peut être si fragile. On le sent si fragile, on a juste envie de prendre soin de lui et qu'il ne lui arrive rien. On n'a pas envie qu'il pleure, on a pas envie qu'il ait mal, on a envie de rien du tout. Et du coup voilà, voulant le mieux, on se donne cette responsabilité-là. Et puis ben en même temps, 9 mois de grossesse, euh.. Des débuts où on est fatigué quand même parce qu'il y a des réveils répétés. C'est un chamboulement dans la vie d'un homme, d'une femme, d'un couple. L'arrivée d'un bébé, même si on l'a attendu, même si il y a 9 mois pour s'y préparer apparemment, moi je l'ai pas vécu comme ça, donc du coup c'est compliqué. Voilà on veut l'allaiter, on veut le mieux mais en même temps moi ça m'a fait du bien que ça s'arrête. Ça m'a soulagé en terme de responsabilité. Je me sens un peu moins fatiguée. En plus un bébé au top qui fait ses nuits, qui dort 7-8h par nuit, je peux pas me plaindre et dire que je suis fatiguée, c'est plus le cas. Mais l'allaitement ça fatigue. Voilà comme je l'ai déjà dit, j'avais la sensation de ne vivre que pour ça et finalement de ne pas partager d'autres choses avec mon bébé. J'avais l'impression que c'était juste alimentaire. Voilà. J'avais cette responsabilité là et je devais remplir ma part du contrat alimentaire. J'avais l'impression de passer à côté d'autres choses parce que comme c'était angoissant pour moi, et que je mesurais tout, que je me disais que c'était pas assez. Voilà je pense que je manquais de détachement. Je relativisais pas assez. Mais ça m'a permis de lâcher et aujourd'hui je partage tellement d'autres choses avec mon bébé. Des moments de complicité.. Euh.. Je fais du massage. Il y a plein d'autres choses, en fait, plein de médiations qui permettent d'avoir un autre contact. Il n'y a pas que l'allaitement. Même les dames qui n'allaitent

pas, je suis sûr qu'elles ont établi plein d'autres éléments pour pouvoir avoir une relation fusionnelle avec leur bébé. Oui il n'y a pas que l'allaitement. Mais je pense qu'à l'heure d'aujourd'hui .. Euh.. Si par exemple je le mettais au sein et qu'il tétait encore, je pense que je laisserais faire aussi pour dire à quel point je suis tellement dans le désir de lui apporter tout ce qui veut. C'est pas un bébé roi [rire]. Voilà si le mettre au sein aujourd'hui ça pourrait encore le rassurer je le laisserai faire. On est dans une phase où on coupe aussi le cordon parce qu'il y a l'entrée en crèche. Mon bébé s'émancipe [sourire], je vais m'émanciper aussi avec le travail. Il y a quand même toujours ce lien physique. Je pense que sur la fin de l'allaitement c'est là que j'ai apprécié. Je le voyais plus comme le fait de nourrir mon bébé mais je le vivais comme un moment.. Euh.. Comme on fait un câlin à son bébé, ou quand on l'a contre soi, vraiment un moment de complicité, mais après j'ai plus ce qui faut [rire].

MT : C'est super. C'est vrai que vous m'en avez déjà un peu parlé, comment décririez-vous le lien avant et après avec votre bébé ? Est-ce que vous avez remarqué un changement ?

Claire : J'ai beaucoup parlé de moi et si on regarde du côté de Gaspard, moi je trouve qu'il est moins agité et moins stressé. Je pense que je lui véhiculais mon stress.

MT : D'accord.

Claire : Je pense que c'est quelque chose d'important et je pense que c'est le plus important dans cette histoire. Parce que moi ce qui me contrariait aussi c'est qu'il tétait très rapidement, euh.. Pas longtemps, qu'il demandait beaucoup. Moi ça me générait du stress et je lui générais du stress. Il était plus agité et maintenant je trouve qu'il a gagné en sérénité. Et le moment du biberon est cocooning parce que je le prends contre moi, il est calé posé euh .. Il y a des fois il s'endort. On sent qu'il est bien.

MT : Oui je vois. Et cet arrêt a-t-il changé quelque chose dans votre façon de vivre la parentalité ?

Claire : Moi ça m'a apaisé. L'idéal ça aurait été que j'ai une industrie de lait maternel [rire] dans mon congélateur et que je puisse lui donner au biberon et qu'il n'y ait pas cette responsabilité là que je me mettais. Si je pouvais avoir une banque de lait maternel ça aurait été génial plutôt que lui donner le lait en poudre. Mon seul regret c'est qu'il ait eu peut être trop précocement du lait en poudre où on a pas trop de recul. S'il faut dans quelques années on nous dira que c'était pas l'idéal. Voilà quand je vois aussi peut-être.. Il a fait des reflux, il a fait des coliques. On se dit aussi peut-être est-ce que l'introduction du lait infantile a pu jouer dessus. Si j'avais tenu bon est-ce qu'il aurait été moins douloureux ? Est-ce que ça aurait été moins compliqué pour lui ? C'est des questions qui ne m'échappent pas, auxquelles je pense quand même.

MT : D'après vous qu'est-ce qui vous a manqué pour continuer l'allaitement ?

Claire : Juste ben qu'on me dise que : « Oui c'est très bien ce que vous faites ! Ben oui il tète juste 5 minutes mais c'est qu'il a juste assez , c'est la manière de téter de votre enfant ». Je pense qu'il y a des bébés qui probablement ne tètent pas très fort, ils vont s'arrêter et reprendre mais peut-être que la manière de téter de Gaspard c'est de prendre beaucoup. Je voyais hein, il avait du lait partout, il déglutissait beaucoup. Donc peut-être que je me dis que s'il y a une prochaine grossesse il y aura encore de l'allaitement si je peux, si c'est possible et je le vivrais beaucoup mieux je pense.

Beaucoup mieux et voilà de manière posée, comme quelque chose de très positif quelle que soit la manière dont ça se passe.

MT : D'accord. Pensez-vous avoir eu assez d'information sur l'allaitement ?

Claire : Je pense que oui j'ai eu assez d'information durant les cours de préparation à la naissance parce qu'on nous explique quand même beaucoup de choses. Après je pense que ça fait partie de la responsabilité d'un soignant de nous dire que l'allaitement peut être compliqué. Je pense que c'est probablement quelque chose qu'on peut aborder. Mais pour moi, on l'aborde d'abord en premier et en fait je trouve ça délicat. Une femme, elle attend un bébé et on lui dit « ça va être compliqué » voilà moi c'est un peu ce que j'ai retenu. En fait je me suis dit : « Voilà je vais commencer l'allaitement mais ça va être un défi ! ». Je l'ai vécu comme un défi alors que si, ma prochaine grossesse je le vivrai comme quelque chose de génial, de top. Alors que là je me suis dit : « Tiens bon, tu sais que c'est compliqué ». Je suis parti dans l'idée qu'allaiter c'était difficile. Alors qu'aujourd'hui je partirai avec l'idée qu'allaiter c'est facile. Parfois ça marche, parfois ça marche moins, parfois ça marche pas du tout. Mais je partirai dans l'optique que c'est positif et que ça marchera bien. Moi c'est comme ça que je suis rentrée dans l'allaitement en me disant que ça allait être compliqué. Alors qu'il y a une sage-femme qui m'a dit que j'étais le cas d'école : la montée de lait qui arrive au bon moment, « en terme de quantité c'est tout parfait vous avez tout ce qu'il faut ! ». Mais c'est un conditionnement. Je pense que les soignants doivent être aussi attentifs au profil de leurs mamans, de leur passé, c'est hyper important, de savoir comment elles ont vécu leur grossesse, et quelles sont leurs attentes, leurs inquiétudes. Pas que se focaliser sur la théorie de l'allaitement et pas que l'allaitement. Il y a tout ce qui a autour. Une maman qui allaite c'est une maman qui est fatiguée, qui a d'autres angoisses parce que l'allaitement aussi c'est hormonal ! Il y a plein d'hormones, pendant, quand ça s'arrête. On est pas que des mamans. On est plein de choses dont c'est un problème de globalité. Les professionnels de santé, je trouve qu'il y a une focalisation que sur l'allaitement et on prend pas les mamans et les bébés dans leur globalité et c'est pas assez singulier.

MT : Si vous deviez réécrire l'histoire de votre allaitement pour cette grossesse qu'est-ce que vous changeriez ?

Claire : Je ne louerai pas de tire-lait, c'est sûr. Le tire-lait je le bannirai. Euh.. Je me laisserai aller complètement avec mon bébé, que ça soit juste spontané, naturel. Je ne serai pas dans le calcul. Et je retiendrai que le meilleur, que les choses positives de l'allaitement. Là, « l'allaitement c'est compliqué » ça rentrera par une oreille ça ressortira par l'autre.

MT : Qu'est-ce que vous a apporté cette expérience d'allaitement avec votre bébé ?

Claire : Ben.. On a la sensation d'être importante pour son bébé. J'avais l'impression d'être sa maman, la mère nourricière [rire]. Voilà, j'ai trouvé que ça m'a permis de créer quand même un lien fort avec mon bébé. Assez fusionnel, et je sais pas si c'est dû à l'allaitement. J'aimerais bien échanger avec des mamans qui n'ont pas allaité mais j'imagine que c'est comme ça pour toutes les mamans. Je sais que là, le détachement, le fait qu'ils se sociabilise avec d'autres personnes, l'entrée en crèche ou quand je l'ai laissé pour les première fois à un membre de ma famille. Voilà je sais que j'étais encore chargée d'émotion. Des émotions dont j'avais pas notion. J'avais pas conscience que je pouvais être aussi émotive. J'ai beaucoup pleuré pendant les premières semaines de Gaspard. J'ai énormément pleuré quand je sentais qu'il avait mal, qu'il avait des reflux ou voilà le fait de le laisser. Pour moi ça a été très

compliqué donc je pense que ça a créé un lien très proche, très fusionnel, mais j'imagine que c'est pas dû à l'allaitement non plus, mais est-ce que ça la renforcé ou pas ? Telle est la question [sourire].

MT : Je comprends. On en arrive à la dernière question. Est-ce que vous souhaitez re-expérimenter l'allaitement pour un prochain bébé ?

Claire : Oui c'est sûr ! J'aimerais avoir cette expérience de l'allaitement nature, tranquille, posée, euh.. Sans théorie. Juste être attentive à mon bébé et ce dont il a besoin. Juste ça. Pas de professionnel qui me dirait comment faire. Je ne sais pas tout mais voilà être hyper attentive à son bébé et hyper à son écoute c'est déjà quelque chose de pas mal pour bien entamer son allaitement. Mais oui carrément je recommencerais [sourire] pour faire mieux mais en même temps en disant ça je ne me fixe pas d'objectif. Voilà faire mieux, c'est me sentir mieux et que mon bébé se sente bien, c'est tout ce que je veux.

MT : Très bien. On va terminer l'entretien sur ces jolis mots. Je vous remercie pour cet échange.

Claire : Merci à vous.

## Entretien n°2

MT : Donc on va commencer l'entretien. Dites-moi, avant cette grossesse quelle était votre expérience avec l'allaitement ?

Estelle : Alors euh.. Bah personnellement aucune mais après ma mère a allaité ses cinq enfants avec des difficultés sur certains mais rien de très grave. Et c'est à peu près tout. Ah si ! J'ai une amie qui elle, a eu des grosses difficultés pour allaiter et n'a pas pu allaiter car apparemment elle n'avait pas assez de lait. En tout cas c'est comme ça qu'elle l'a perçu. Donc voilà.

MT : D'accord donc elles vous ont raconté leurs expériences ?

Estelle : Euh alors mon amie oui enfin comme ça, sans aller dans les détails de quoi que ce soit. Si ! Je sais aussi que ma mère a dû tirer son lait à un moment parce qu'elle avait dû prendre des antibiotiques, elle m'avait dit que tous les bébés ne passaient pas du sein au biberon facilement. Et voilà c'est tout, après j'avais pas d'idée plus précise, je ne m'étais pas renseignée.

MT : D'accord je vois. Et à quel moment avez-vous eu envie d'allaiter ?

Estelle : Alors je pense que je le voulais quand on a attendu Arthur. C'était une volonté de ma part plus pour lui, c'est-à-dire pour lui apporter quelque chose, pour l'immuniser etcétera. Plus dans l'idée de sa santé, pas vraiment dans l'option de créer un lien avec. Je sais qu'on dit qu'on peut créer un lien avec son bébé en l'allaitant. Euh moi je pense qu'on créer un lien peu importe, encore que il paraît que c'est vraiment le peau à peau qui joue. Donc ouais, en tout cas j'avais envie d'essayer. Par contre je ne me mettais pas la pression dans le sens où si ça marchait pas, j'arrêtais quoi. C'était pas du tout une volonté d'y aller coûte que coûte si ça me faisais mal, si etcétera... Donc voilà.

MT : Pour quelles raisons vous avez fait ce choix d'allaiter ?

Estelle : En priorité c'était pour sa santé, pour qu'il ait apparemment ça aide à ce qu'il soit plus immunisé. Ensuite je pense qu'il y avait aussi la création du lien. Et puis, ah et si il y avait une raison toute bête, même la deuxième raison, qui est pour des questions purement écologiques. Ça me soulait de faire des biberons, d'utiliser des bouteilles d'eau, ça m'agace. D'abord dans l'ordre c'était l'immuniser, ensuite parce que concrètement c'était la solution la moins cher et la plus écolo. Et en troisième créer un lien avec mon bébé mais ce n'est pas ça qui me donnait envie de le faire parce que pour moi il y a d'autres moyens de le faire. Après pour lui c'est peut-être le moyen le plus animal en quelque sorte. Mais ça ne m'aurait pas empêché de donner le biberon.

MT : Dans l'idéal combien de temps vous auriez souhaité allaiter ?

Estelle : A la base j'étais parti sur un mois et demi, parce que je savais pas combien de temps prenait le sevrage et je me suis dit : « Je vais me laisser du temps », parce que je savais que je ne prenais pas de congé parental. Je savais que je reprenais après le congé mat' donc il aurait à peu près 3 mois et euh je m'étais dit : « Tu l'allaites pendant 1 mois et demi, peut-être 2 mois ». Et voilà. Pour ensuite sevrer et enchaîner sur la reprise du travail. Donc par contre j'avais pas l'intention d'aller jusqu'à 6 mois même si je me suis très sincèrement posée la question de comment on pouvait tirer son lait au travail, comment le conserver. Pour qu'il en ait jusqu'à 6 mois parce qu'on a toujours envie de faire ce qui est idéal [rire]. Mais après ça, j'ai très vite arrêté parce que j'ai pas un emploi du temps au travail qui me permet de tirer à heure fixe quoi. Donc ça j'ai laissé tomber.

MT: Est-ce que vous vous êtes préparée à cet allaitement et si oui comment?

Estelle : Non pas du tout, c'est peut-être d'ailleurs le problème [rire] .C'est-à-dire qu'en fait j'ai pas euh, j'ai rien eu sur qu'est ce qui pouvait poser problème, qu'est ce qui était le meilleur pour le bébé, j'ai rien eu du tout. La seule chose que j'ai fait c'était de mettre la crème pour hydrater. Non vraiment, je n'avais rien préparé! Moi j'avais vraiment l'idée que ça venait très naturellement et que les personnes qui arrivaient pas c'était soit il y avait des crevasses où le bébé était mal positionné. Et soit bah j'en sais rien, parce que ça marchait pas. Pour moi c'était ultra naturel, c'est pour ça je pense que la déception était plus forte, quand je me suis rendue compte que c'était pas du tout naturel [rire] .

MT : Hum je vois. Avez-vous suivi un cours de préparation dédié à l'allaitement?

Estelle: Non, non non. J'ai fait uniquement une préparation à l'accouchement dans laquelle on a évoqué l'allaitement mais très rapidement. Parce qu'il y avait une maman qui elle, à priori était dans l'inverse. Elle disait : « Je ferais le biberon, et peut-être je ferais de l'allaitement ». Les autres étaient plus : « On fera l'allaitement et on verra si ça marche ou pas ». Mais non, spécifiquement à l'allaitement on a pas eu.

MT : Et est-ce qu'on vous avait donné des conseils à ce moment-là?

Estelle : Ben.. On nous avait montré des positions pour tenir le bébé. Mais j'avoue que sur le moment, on les écoute mais on va pas forcément les apprendre. C'est plus à la maternité qu'on apprend ça. Donc les positions oui, savoir que c'est le colostrum qui sort en premier, et qu'ensuite il y a la montée de lait. Ben que, en l'occurrence moi j'ai accouché dans une maternité qui nous fait sortir à 48 heures, donc qu'en 48h la montée de lait ne serait pas encore arrivée. Euh.. Ouais et puis le fait de bien hydrater avant avec la crème si nécessaire, qu'il peut y avoir des crevasses aussi. Et

c'est là où j'ai appris que les crevasses venaient de la position du bébé. C'est tout, voilà.

MT : Est-ce que les autres mamans présentes à la séance avaient déjà allaité?

Estelle : Non non c'était tous des premiers bébés [rire]. Avec des expériences très différentes, certaines avaient été allaité par leur maman, et d'autres non, certaines savaient qu'elles ne voulaient pas allaiter.

MT : Est-ce que vous avez cherché des informations par vous-même sur l'allaitement?

Estelle : Bah non, alors un peu quand j'imaginai tirer mon lait donc c'était plus sur le tire lait que j'avais vu comment ça pouvait se louer, sur internet. Mais sur l'allaitement en lui-même non, parce que j'étais sur l'idée que c'était naturel. Que si il tirait, ça venait.

MT : Très bien. Alors on va parler de votre grossesse. Comment elle s'est déroulée?

Estelle : Très bien, vraiment une très bonne grossesse. Je n'ai pas été malade, juste un peu fatiguée et euh. Le 2<sup>ème</sup> trimestre bien, le 3<sup>ème</sup> ça commence à tirer un peu [rire]. Mais en soi, vraiment aucun problème. Et après, bon on découvre tout ce que c'est qu'une grossesse quoi. Mais en soi, psychologiquement je l'ai bien vécu même si, mais ça je pense que je le ferais même avec un 2<sup>ème</sup>, je ne me projette pas avec un bébé en fait. Donc j'allais dire jusqu'au 6<sup>ème</sup> mois j'envisageais même pas qu'il était là donc c'est une fois que j'étais en congé maternité que j'ai commencé à préparer la chambre. On avait préparé deux trois trucs avant, et on nous a prêté beaucoup de choses. Je ne me suis pas projetée dans la grossesse par contre, enfin, dans l'après grossesse, après le 6<sup>ème</sup> mois, alors que j'avais quand même mon ventre qui s'arrondissait.

MT : Ah oui, comment vous l'expliquez?

Estelle : En fait, dans ma famille j'ai des personnes qui ont perdu des bébés donc je pense qu'on se projette pas dans la famille. Non mais sinon ma grossesse très très bien, je ne peux pas me plaindre.

MT : D'accord. On va parler de votre accouchement, comment ça s'est passé pour vous ?

Estelle: Très bien aussi. Nous le stress c'était qu'on avait pas de voiture et qu'il fallait aller jusqu'à l'hôpital. Le gros stress pour le coup c'était de se renseigner comment on y va, est-ce qu'il faut appeler les pompiers, appeler l'assurance. Mais après en soi, j'ai eu mes contractions, les premières à 3h du matin et en gros à 7h on est partis à la maternité parce que je commençais à les avoir toutes les 5 minutes et on est arrivés à l'hôpital à 8h. Je les avais toutes les 5 minutes. Je suis restée là-bas. Euh j'ai eu la péri' dès le début. Ah oui ! Parce que ça aussi c'est un truc que je voulais faire : l'accouchement naturel [rire]. Ouais je suis arrivée à 3cm, je lui ai dit "vous me mettez la péridurale". Par contre l'accouchement ça a duré 10 heures hein, parce que je pense que ça a dû un peu ralentir, et aussi parce que c'est un premier. Donc j'ai accouché à 17h30. Mais c'est super avec la péridurale, on sent tout mais on sent rien, donc moi je sentais mon bébé bouger, ça allait bien. On m'a dit dormez maintenant vous ne dormirez pas plus tard. Et puis mon mari était avec moi, il a lu, il a dormi. C'était très bien.

MT : Et au moment de la naissance comment ça s'est passé ?

Estelle : Alors au niveau de tout ce qui était la poussée, j'avais un peu peur, c'était un truc qui me faisait complètement flipper. Et ça s'est fait très facilement au final, parce que j'étais nulle en préparation à l'accouchement, j'arrivais pas à pousser [rire] donc là j'ai bien poussé. Il n'y a pas eu de forceps ou quoi que ce soit, ça s'est fait naturellement. Y'a eu une petite déchirure mais trois fois rien. Et voilà, il est né et il était super éveillé, les yeux grands ouverts en cherchant partout. Donc je savais pas qu'un bébé ça naissait les yeux ouverts donc très très bien. Mais c'était très rigolo de savoir qu'il bougeait, enfin il a bougé pendant tout l'accouchement! Même au moment où je commençais à pousser il me donnait encore des coups, je me disais : « mais il est bizarre cet enfant ! ». Je le sentais jusqu'à que je pousse. Mais super mon accouchement! Moi je me suis dit : « Youhou je vais en faire un deuxième ! ». Ça c'est très bien passé.

MT: D'accord c'est génial alors! Pourriez-vous me décrire comment se sont passées les deux premières heures avec votre bébé en salle d'accouchement?

Estelle : Et ben je ne suis pas sûre d'en avoir beaucoup de souvenirs [rire] . Euh.. Très franchement, la seule chose dont je me souviens c'est d'avoir attendu parce que le temps de me recoudre, ça a mis une bonne heure car ça saignait. Et après j'ai attendu que mes jambes, je les ressente, pendant bien deux heures. Donc après, mais franchement le bébé à ce moment-là je me rappelle pas. C'est affreux mais en fait je sais pas, je pense qu'il dormait, enfin j'imagine. Je pense qu'il était sur moi. Ils l'ont posé sur moi pas très longtemps après ils ont fait les soins. Je crois qu'après ils l'ont donné à son père.

MT : Est-ce qu'il a tété le sein?

Estelle : Non non non, ça, ça a été une fois qu'on était du côté de la maternité. Mais franchement je sais même pas où il était. Ah mais si! Il était dans son berceau bien-sûr [rire] .C'est fou parce que ça remonte à pas très longtemps. Je pense qu'il dormait dans son berceau, le gamin il était claqué! Moi je dormais pas. Désolé je ne me souviens de rien.

MT : Ce n'est pas grave. Maintenant on va parler du séjour à la maternité, racontez-moi comment s'est passé votre allaitement?

Estelle : Ah! Très bien, à la maternité aucun problème. Après c'était bizarre parce qu'on me disait : « ça doit pas faire mal » et moi je trouvais que ça faisait mal. Alors je sais pas où est l'échelle de la douleur. J'avais même mal un peu plus tard à la maison quand il tirait, peut-être qu'il tirait fort, je sais pas. Mais à la maternité il tétait très bien, elles me l'ont dit, il prenait bien le sein, bien correctement. La langue était bien positionnée donc il n'y avait aucun problème. Depuis le début, il tétait très bien. Donc.. C'est pour ça que moi je m'inquiétais pas plus que ça sur une montée de lait même après la maternité.

MT : Parce que vous êtes restée peu de temps à la maternité?

Estelle : Bah en fait on est arrivés le lundi à 22h30 quelque chose comme ça à la maternité et on est partis le jeudi à 12h donc ça fait un peu plus que 48h mais parce qu'il devait voir le pédiatre avant la sortie. Donc la montée de lait était pas encore là, mais j'avais du colostrum. Ca coulait bien, elles ont vérifié. Il n'y avait pas de problème. Et donc en soi, à la maternité j'avais aucun problème. Elles lui ont juste

donné à un moment 10 ml de lait artificiel, des petits biberons tout fait là , parce que je suis allée les voir un soir. C'est la nuit où il est resté dormir à la pouponnière, dans la nuit de mardi à mercredi. Parce que je suis allée les voir en leur disant : « Je comprends pas, je lui ai donné à manger et il hurle toujours, je ne sais pas ce qu'il faut faire ». C'était en pleine nuit. Et puis là encore, moi je sais pas combien de fois il faut lui donner le sein. A ce moment je pensais qu'on donnait le sein et à un moment c'est bon quoi il a fini. Et maintenant en fait je pense qu'on peut lui donner toutes les heures finalement. Et donc je me suis dit : « Ça suffit, je viens de lui donner le sein, il y a un problème ! ». Donc alors, le biberon elles ont pas dû lui donner tout de suite parce qu'au début elles m'avaient proposé de lui donner, et j'étais pas du tout partante parce que dans ma tête, si on donnait un biberon à un bébé après c'est fini il tétera plus. Donc je voulais pas qu'on lui donne un biberon, donc je le mettais au sein etcétera. Puis à un moment, je me suis dit : « Bon ça suffit, il ne va pas crever de faim [rire] ! ». Donc elle lui a donné 10 ml et il les a bu. Donc voilà c'est le seul bémol j'allais dire, à la maternité, où un truc qui m'a pas plu, enfin, je n'ai pas aimé que ça se passe comme ça, c'est qu'il ait eu un biberon. Après quand j'ai eu la sage -femme à domicile elle m'a dit : « C'est pas un biberon qui fait qui va arrêter de téter ».

MT : D'accord. Vous m'avez parlé de douleur. Est-ce que la sage-femme vous a dit qu'il y avait des crevasses du coup?

Estelle : Non non j'ai eu aucune crevasse, aucun symptôme extérieur. Non non c'est juste moi, quand on m'a dit ça fait pas mal, je comprends toujours pas. Est-ce que c'est moi qui m'attendait pas à cette douleur et que je suis un peu douillette, j'en sais rien. Je pense pas être méga douillette mais bon quand même. Et même plus tard, quand il reprenait le sein, il tétait un peu moins souvent lors du sevrage, quand il re-tétait après ça me refaisait cette douleur qu'il y avait au début. Donc je me dis si ça se trouve c'est le temps que le sein s'adapte. Parce qu'après j'ai perdu la sensibilité dans mes seins, je pense que je me suis habituée à la douleur en quelque sorte. Mais bon c'était pas insupportable, c'était juste que je m'étonnais, je me disais : « Tiens c'est marrant je pensais que c'était plus léger ! ». Mais bref, c'est pas ça qui m'aurait empêché d'allaiter de toute façon. Et donc non non aucune crevasse.

MT : Comment allait Arthur durant le séjour en maternité?

Estelle : Bien je pense! [rire]

MT : Au niveau de son poids c'était comment?

Estelle : Ah le poids, il descendait un peu. Quand elles lui ont donné le biberon, il a pris 50 grammes le lendemain hein.. Sa perte de poids était normale parce qu'il est même pas allé aux 10 pourcents. Donc c'est pour ça que ça m'a agacé le biberon. Mais bref, il fallait pas qu'il prenne du poids donc bon. Et après il a repris à la maison, et là il va très très bien [rire]. Il fait déjà 6 kilo à 3 mois. Moi c'est quand je le porte, mon dos a plus de mal.

MT : Et il était bien réveillé pour les tétés? Vous n'aviez pas de mal à le réveiller pour les tétés?

Estelle: Alors on a pas eu de mal, mais ça par contre euh.. Le fait de.. Quand on nous dit : « Il faut le réveiller toutes les 3 heures pour qu'il tète ». Je l'aurais peut-être accepté à la maternité mais après plus quoi..

MT: Qui vous a conseillé ça?

Estelle: Nous c'est à la maternité qu'on nous a dit ça : « Par contre vous le réveillez toutes les 3 heures et c'est maximum 6 heures ». Quand il naît, c'est normal qu'il dorme 6 heures mais après c'est bien toutes les 3 heures. Et après il y a le délire de 20 minutes à chaque sein alors qu'en fait [sourir] je pense que bon vu la vitesse avec laquelle il boit maintenant, je pense que, euh, voilà. Et en même temps c'est bizarre, parce qu'après on a eu une autre sage-femme à la maternité à un autre moment qui nous a dit : « Non mais c'est n'importe quoi si c'est 10 minutes à chaque sein c'est très bien et puis laissez le faire votre gamin ». En même temps des sages-femmes j'en ai eu trois ou quatre, enfin les équipes changent tout le temps, et les discours... Après il y a le discours des sages-femmes, le discours des infirmières, puis aussi le discours des auxiliaires, ça change à chaque fois. Donc ça après, nous on y connaissait rien, donc on s'est dit : « Il faut le réveiller ». Mais le problème c'est que c'est compliqué de savoir si on réveille vraiment un bébé à cet âge-là. Enfin, il a pas vraiment les yeux ouverts, il est pas vraiment.. Enfin il vient de naître, il est pas au top non plus, il est fatigué quoi.

MT: Est-ce qu'il se réveillait de lui-même?

Estelle: Ah non assez peu, moi je mettais mon réveil quand même hein. Je mettais mon réveil pour lui dire : «Maintenant on va téter ! ». Donc je le prenais et franchement il prenait bien le sein. Je faisais les deux seins mais des fois j'en faisais qu'un parce qu'il se rendormait donc j'arrêtais.

MT: Vous arriviez à voir quand il tétait bien?

Estelle: Ah oui ça je le savais quand il tétait ou pas. Mais ce qui me dérangeais c'est qu'il s'endormait beaucoup au sein parce qu'il voulait dormir [rire]. Et donc ça a durait très longtemps donc moi aussi ça me fatiguait. En gros ça durait une heure le temps de changer de sein, de me dire : « Ah peut-être qu'il a fini? ». En plus quand on accouche la première fois franchement mais on sait rien ! Concrètement je pense que je le réveillais et vu que c'était le truc qu'il ne fallait pas qu'il perde de poids pendant les premiers jours ça ok c'est important j'aurais pas remis en cause le fait de le réveiller.

MT: Et après est-ce qu'il demandait le sein tout seul?

Estelle: Bah en fait après on essayait des trucs, tu sais pas si il demande le sein ou pas en fait [rire]. En tout cas ouais il était éveillé mais quand je vois maintenant c'est tellement plus simple je sais quand il a faim ou pas. Mais quand il est tout petit, on sait pas, et en tout cas on comprends rien quoi.

MT: Ah oui je vois. Et comment les professionnels de la maternité vous ont-ils accompagné?

Elle: Et bah pas beaucoup je trouve, en terme d'allaitement pur euh. Autant j'ai trouvé qu'ils étaient top sur plein de choses, je pense que je re-accoucherais là-bas sans soucis et voilà je pense que c'était très doux et très dans l'écoute. Mais n'ayant pas de difficulté particulière sur l'allaitement j'ai pas eu beaucoup. Si une fois, mon mari est allé les voir, pour leur dire "il est au sein mais il tète pas". Et en fait la consigne qu'on a eu, c'était de le réveiller mais genre vraiment quoi. Mais c'est horrible ça pour un gamin. C'est d'aller euh [silence], comment dire.. Déjà il fallait le mettre en body ou en couche pour le réveiller, car ça lui fait froid et ça le réveille plus. C'était aussi de lui frotter la tête pour le réveiller un peu. C'était de le stimuler, enfin je sais pas, voilà. Et donc.. Si je reviens sur ce que je vous ai dit si il dormait bien ou pas, enfin

est-ce que je le réveillais quand il dormait, oui clairement je le réveillais! Et puis il ne voulait pas téter. Enfin, je sais plus dans quel ordre ça va mais, clairement vu la difficulté qu'on avait à le réveiller des fois, et à devoir appeler les sages-femmes pour qu'elles viennent nous aider. Elles nous disaient : « Non mais faut y aller vraiment! ». Et elles nous montraient comment on faisait pour frotter la tête machin etcétera. Je lui disais : « Ok mais je vais lui faire mal à mon bébé ». Alors je pense pas qu'il avait mal mais en soi.. Là je pensais même pas : « Est ce que je le réveille ou pas? ». Il fallait vraiment que je le nourrisse. Il fallait que je le réveille sauf que moi j'arrivais pas à le réveiller parce que moi j'osais pas y aller franco quoi [rire]. Donc si je pense qu'on avait des difficultés parce que c'était dur pour le réveiller. Il était pas réveillé quoi. Maintenant je peux lui donner le biberon quand il ferme les yeux il tète et il sait qu'il va se rendormir après. Mais parce qu'il est plus grand il sait qu'il peut téter enfin ça se voit. Mais ouais je pense que j'avais des difficultés avec ce processus de réveil qu'on avait du mal à faire et qu'on a pas compris même après pourquoi on continuait à nous le faire faire. C'est un truc que je ne ferais plus jamais car je pense que des fois il avait vraiment envie de dormir en plus c'est un énorme dormeur.

MT: Oui je vois. Au tout début on vous a aidé à mettre le bébé au sein?

Estelle: Oui ça par contre oui! Les positions, on nous en a appris deux, en nous disant de rappeler les sages-femmes pour en apprendre d'autres mais après elles sont toutes occupées donc on nous a pas appris les deux autres mais j'ai pas de regret particulier, j'en ai utilisé deux. Mais moi quand je le mettais dans le lit allongé il s'endormait donc je l'ai toujours porté normalement, en .. Madone c'est ça ? Oui ça la dessus les positionnements, la sage-femme elle revenait dès qu'on avait une question ou pour vérifier la tété etcétera. Mais c'est vrai que j'aurais eu des difficultés pour allaiter, enfin qu'il aurait pas téter correctement là je sais pas comment j'aurais été accompagnée. Je sais que j'ai des amies qui ont accouché ailleurs, où on les a aidé avec un petit tube où le lait passe, qu'on colle sur le sein pour qu'il tète etcetera. Je crois que ça dépend complètement sur quel professionnel on tombe. Chaque professionnel ne donne pas la même information en fonction du problème donc c'est pas évident. Chacun à sa façon de faire donc euh.

MT : Est-ce que vous êtes satisfaite de cet accompagnement?

Estelle : Bah en fait, j'ai pas vraiment l'impression d'avoir été accompagnée mais je pense que ça dépend aussi beaucoup de moi, de ne pas m'être assez renseignée avant sur ce que je voulais exactement. C'est-à-dire que moi là je savais pas, j'ai pris les informations qu'on m'a donné sur le moment. Mais par contre maintenant avec du recul je me dis qu'il y aurait pu avoir plus d'explications. C'est un peu un entre-deux car moi je bosse dans un hôpital donc je sais le rythme qu'il peut y avoir derrière donc en fait. Je me dis que je ne peux pas leur en vouloir de ne pas avoir pris 40 minutes pour m'expliquer comment marche l'allaitement. Mais peut-être d'avoir plus d'informations à la maternité sur comment se faire accompagner après. On a eu à un moment une réunion d'information sur le retour à la maison, sur tout et n'importe quoi, avec une personne qui nous a expliqué pleins de choses, sur la fièvre, quand est-ce qu'il faut s'inquiéter, des choses générales sur comment ça va se passer à la maison, et qui nous a donné le nom d'une association, je ne sais plus laquelle, pour l'allaitement. Mais en fait, encore faut-il savoir qu'on a un problème pour faire appel à une association. En tout cas moi j'aurais pas fait appel à une association comme ça, vu que pour moi c'était naturel et que ça viendrait sans problème. Je me suis pas inquiétée à la maternité, moi il n'y avait pas encore la montée de lait, je savais que le colostrum ça le nourrissait et qu'il allait perdre un peu de poids en attendant le vrai

lait. J'ai pas pensé qu'il y avait un problème donc les associations on s'y est pas penché plus que ça. Et c'est après que mon mari m'a dit que la pharmacie d'à côté propose de l'aide pour l'allaitement, mais c'était à un mois et quelques on allait passer au sevrage donc c'était pas la peine quoi. A la maternité on ne m'a pas donné de contact professionnel, il y a juste eu le nom de cette association. Je pense vraiment qu'à la maternité il n'y avait pas de problème puisqu'il tétait hyper bien. D'un point de vue professionnel, je pense qu'ils se sont dit "il tète bien, le colostrum est là, la position est bonne et c'est tout".

MT : Le jour de la sortie dans quel état d'esprit étiez-vous par rapport à l'allaitement?

Estelle: Très franchement je m'inquiétais pas pour l'allaitement. Je m'inquiétais pour tout le reste [rire] mais alors l'allaitement non! Sur l'ensemble du séjour à la maternité, l'allaitement je ne l'ai pas perçu comme un problème. Je me suis même pas posée la question si ça allait pas bien se passer.

MT : D'accord. On va parler du retour à la maison. Comment s'est passé votre allaitement après le retour à la maison?

Estelle : Et ben haha [rire] ça a commencé dur! Donc le jeudi après-midi il arrêtrait pas de faire ça [mouvement avec la langue] . Je me suis dit : « Ah ben il a faim! ». Mais j'ai passé l'après-midi avec le bébé au sein. Je le posais, il se mettait à pleurer, donc instinctivement je me disais : « Il a pas assez mangé, je le remets au sein ». Le vendredi matin c'était pire, et à la fin de la matinée j'ai failli tomber dans les pommes. Donc je me suis dis... OK ça va pas du tout le faire [rire]. En plus il y avait le fait de ne plus être entourée par les professionnels, plein de choses. Donc moi complètement HS, en larmes, je me suis dit : « Je vais jamais y arriver ». La sage-femme était prévue le vendredi après-midi. Il était au sein tout le temps, j'étais complètement claquée, je me suis dit : « Je vais arrêter ça suffit c'est n'importe quoi ». La sage-femme est arrivée, et elle m'a dit c'est parce qu'il fait ces mouvements avec sa langue qu'il a besoin de manger, il a peut-être juste un besoin de succion. Sauf qu'en fait nous la tétine, on en avait une mais à la base on était pas pour. Maintenant c'est notre meilleur amie [rire] . Mais en effet il a un besoin de succion qui a l'air impressionnant quoi! Il en a besoin pour se rassurer et petit on lui mettait très souvent. En fait il n'avait pas faim mais il avait besoin de sucer. Donc la sage-femme elle nous a dit : « Le sein, vous arrêtez il en a pas besoin tout le temps! ». Et par contre elle m'a bien redit le rythme c'est toutes les trois heures à peu près. Sauf que moi j'ai une amie qui nourrissait son bébé toutes les heures hein, donc en fait j'ai compris que ça dépendait des bébés. Et donc pareil elle me dit : « Vous le réveillez, il faut qu'il reprenne du poids ». Moi j'étais parti de la maternité, il avait pas repris son poids de naissance, le vendredi toujours pas. Et elle est repassée le lundi. Donc pendant tout ce moment-là on la réveillait, en plus il faisait particulièrement chaud on était en plein été, on pouvait pas le déshabiller plus il était déjà en couche. Mais c'est ça, toujours le principe de : on le réveille, même la nuit, on le réveille. Donc je mettais mon réveil, toutes les 3h, même la nuit. On le réveillait, toujours dans la galère pour le réveiller. Et la sage-femme nous a inventé un autre truc, pour encore plus torturer mon gamin. Euh qui était, vous savez les brumisateurs? Et ben elle voulait qu'on brumise ses jambes pour qu'il se réveille. Alors là évidemment il était surpris et ça le réveillait. Je me disais : « Oh mon pauvre, qu'est-ce que je suis en train de te faire? ». Donc là il se réveillait. Mais le lundi on lui a bien dit que c'était dur de le réveiller toutes les 3 heures, et c'est là où le biberon est arrivé. En fait elle me disait de continuer à le mettre au sein, et si vous voyez qu'il réclame au bout

d'une heure par exemple, c'est qu'il a pas assez mangé donc vous pouvez lui donner 30 millilitres. Nous on avait un biberon au cas où Donc très bien on achète ce qu'il faut en poudre et on part sur ce principe. Donc au début on lui donnait de temps en temps, et au fur et à mesure, ça marchait bien quand on lui donnait donc après tout l'accompagnement avec la sage-femme qui a duré pendant les 2 premières semaines de vie, on a dû la voir 3 ou 4 fois en tout. Aussi je l'avais au téléphone car elle était hyper disponible. Et elle disait bah après vous pouvez monter à 60, ou à 90 mais pas au-dessus de ça etcetera. Mais en fait tout ça, nous c'était, euh, on y comprenait rien, pourquoi il fallait faire 30, puis 60 et après 90 et pas plus de 30 à ce moment, là ou 60, enfin c'était complètement.. Enfin on ne comprenait pas pourquoi il fallait faire ça. Après j'ai compris que ça dépendait du poids du bébé la quantité de lait [rire]. Le mixte c'est compliqué parce qu'on sait pas combien il prend au sein. Donc on était accompagné mais sans comprendre le pourquoi du comment quoi. Donc j'ai continué. A chaque fois il avait le sein puis le biberon si il avait encore envie. Bon il avait envie hein! C'est là où je me suis dit : « Bah finalement il n'y a pas assez dans mes seins ». Mais on va continuer car au moins je lui donne du lait maternel en me disant ça l'immunisera encore un petit peu. Voilà j'étais toujours sur cette idée là en premier. Notre aspect écologique on a laissé tomber [rire]. On s'est dit : « Oh en plus il faut des bouteilles d'eau minérale! ». Moi je pensais que ça se faisait à l'eau du robinet hein. Je me suis dit : « Oh c'est pas possible! ». On s'est dit, on se focalise sur il faut lui donner encore un peu d'immunité. Donc il faut lui donner à chaque fois le sein et le biberon. Donc le biberon ça dépendait, il buvait pas toujours la même chose. On était toujours sur un rythme de trois heures. Et il a bien grossi du coup [rire]. Mais pour moi le fait qu'il grossissait bien c'était parce nous deux avec mon conjoint on est né assez costaud. Et puis je me suis dit simplement : « Il prend son poids c'est normal, et c'est pas très grave, je préfère dans ce sens là [rire] ». Mais par contre il a bien mangé je pense ouais! Mais par contre il prenait pas la même quantité à chaque fois et bin nous du coup ça nous inquiétait. On se disait : « Mince mais pourquoi il a pas tout mangé son biberon? », ou « Il y a un truc qui va pas bien car il a pas faim! ». Je pense que c'est de ma faute, je me suis pas assez renseignée avant mais en même temps on aurait pu m'expliquer aussi... Mais c'est pour ça je pense que si vous interrogez des mamans de deuxième bébé c'est complètement différent [rire] .

MT : Je comprends [sourire]. Du coup, ça a duré combien de temps le sein-biberon toutes les 3 heures?

Estelle : Et bien du lundi après sa naissance jusqu'à mi-septembre. Mais j'avais déjà commencé le sevrage qui a duré 2 semaines. Moi je pensais que le sevrage c'était beaucoup plus dur sauf que non il était déjà au biberon donc ça ne lui posait aucun problème. Le sevrage c'était pour moi [rire] !

MT : Je me pose une question, est-ce qu'à un moment vous avez pensé au tire-lait?

Estelle : Ah oui oui. Initialement quand on a vu que ça marchait pas le sein, moi je restais sur l'idée qu'il lui fallait du lait maternel, et donc on en a parlé à la sage-femme libérale en lui disant : « Mais est ce qu'on pourrait pas faire le tire-lait? ». Et elle nous a répondu : « Ah non non mais le tire-lait ça ne sert à rien, c'est si vous avez un problème d'allaitement ou éventuellement arranger votre mari pour qu'il participe ». On aurait pu dire : « Euh oui justement c'est pour qu'il participe », mais c'était pas vraiment pour ça à la base. En gros elle voulait que je continue le sein, enfin on l'a perçu comme ça. Alors qu'on aurait dû dire que mon mari avait justement

envie de participer. Mon mari était désespéré parce qu'il me voyait fatigué et il disait : « Mais je pourrais lui donner des biberons quoi! ». Mais comme je lui donnais le sein avant chaque biberon, de toute façon je me levais, donc en fait je faisais tout quoi. Donc le tire-lait si, on voulait, et d'ailleurs je pense que pour un second ça sera avec un tire-lait. En fait je trouve que le sein c'est pas très facile parce que c'est vraiment fatiguant, le fait de se réveiller, c'est pas l'allaitement en soi, c'est toute l'organisation qu'il y a autour. Moi je trouvais ça fatiguant et j'aurais pas pu faire comme mon amie qui a allaité toutes les heures. Moi j'aurais été incapable de faire ça. Psychologiquement parce que j'aurais l'impression de passer mon temps à faire ça et c'est pas mon caractère. C'est-à-dire que je peux passer beaucoup de temps avec mon bébé mais j'ai besoin d'avoir un truc à côté quoi. Pour nous ça aurait été je donne le sein la journée et le soir mon mari pouvait donner un biberon de mon lait que j'aurais tiré. Je ne sais pas si ça aurait marché comme façon de faire. Mais la sage-femme nous a dit : « Non c'est soit pour arranger votre mari pour donner le biberon, soit parce que vous êtes malade ». Le tire-lait ça a été vite réglé.

MT : Vous avez eu un seul avis là-dessus?

Estelle : Oui oui parce que nous le seul suivi qu'on avait c'était avec la sage-femme libérale, à raison de deux fois par semaines pendant le 1er mois. Elle venait peser le bébé aussi, c'était essentiellement pour ça qu'elle venait en fait. Je l'ai assommé de questions mais pour plein de choses différentes. Sur l'allaitement j'ai posé des questions, mais sur le biberon plus.

MT : Est-ce que vous avez vu un médecin?

Estelle : Oui à 15 jours.

MT : Est-ce que vous avez parlé d'allaitement?

Estelle : Alors c'est plus, elle a posé la question : « Et sinon au niveau de l'allaitement ça va? », je lui ai dit qu'on était en mixte, elle m'a demandé si ça me convenait je lui ai simplement dit oui et c'est tout. Je trouve pour le coup, que le médecin a posé des questions générales alors qu'avec la sage-femme c'était plus creusé. Parce que maintenant que j'y pense, la sage-femme libérale, pour sa défense, je ne lui ai pas posé beaucoup de questions sur l'allaitement, je suis parti du principe qu'il n'y avait pas assez de lait donc je lui ai posé pleins de questions sur le biberon. Le médecin, elle m'a reposé la question à un mois de vie, si j'étais satisfaite de faire l'allaitement mixte. Mais je pense que elle, dans son idée elle aurait préféré que je fasse de l'allaitement maternel uniquement. Enfin c'est mon ressenti. En vrai, le mixte m'allait dans le sens où il buvait et il tenait trois heures et donc en fait bah j'avais une vie quoi! Enfin je dis ça, on a pas de vie avant six moi [rire]. Mais concrètement j'avais du temps pour faire des choses entre, et même de me reposer. Donc en soi ça m'allait comme organisation. Mais après est-ce que j'aurais préféré faire que du sein? La réponse c'est oui, mais la question c'est est-ce que je suis prête à sacrifier tout pour?

MT : Je comprends tout à fait. Pendant ce premier mois où vous faisiez mixte, comment vous vous sentiez?

Estelle : Moi j'ai commencé à me sentir bien quand j'ai donné le biberon. J'étais perdue sur l'allaitement, mais concrètement je me disais mon bébé va bien donc je m'en fou. Enfin on s'en fou.. Je me disais je lui donne ce que je peux, je peux pas lui donner plus donc je lui donne le sein je fais ce que je peux, et derrière je lui donne le

biberon. Et en fait le biberon il regarde, alors que le sein il nous regarde pas, il regarde le sein il tète il s'en fou quoi. En tout cas c'est comme ça que je le voyais. Le bébé était face au sein à l'horizontale et il me regardait pas. Alors que là le biberon je le donne, il est penché comme ça [montre la position], et là il me regarde, et là je lui parle, c'est très différent. C'est peut-être ma vision de l'allaitement qui était très mécanique, à me dire il faut que je fasse comme ça, mais pas forcément dans une relation. Mais en fait je vous dis ça, mais quand j'ai commencé le sevrage, je me suis dit que ça allait me manquer. C'est là où je me suis dit : « Ah quand même y'a un petit truc » ». Mais je m'en rendais pas compte sur le moment. Et donc le biberon, quand je dis le rythme m'allait bien, ouais parce qu'en fait en soi je lui donnais le biberon c'était simple il mangeait et tout allait bien. Ouais libérée de la pression! Quand il a commencé à prendre son biberon je me disais : « Bah au moins il mange ». On met de côté beaucoup de ses principes avec un bébé, de manière générale.

MT : Et la première semaine d'allaitement vous vous rappelez dans quel état d'esprit vous étiez? Avant de mettre en place le biberon ?

Estelle : Ah oui au moment où on a amené le biberon, moi je m'en voulais quand même vachement de pas être capable de lui donner plus au sein. Mais après c'est là où le conjoint est important car c'est lui qui m'a dit c'est pas grave, le plus important c'est lui. Enfin non du point de vue de mon conjoint, le plus important c'est moi et puis si je vais bien alors le bébé ira bien. C'est moi qui m'occupais du bébé car je l'allaitais et donc là il était assez impuissant car il pouvait pas le faire. Mais par contre son rôle, il était de me soutenir et de me dire quand j'en pouvais plus, de me dire : « T'es complètement HS, tu te reposes, tu dors et après tu verras comment il va ». Mais le rôle de soutien du conjoint est très important. Nous on s'était dit : « Si ça marche tant mieux quoi » et si ça marche pas je vais pas me rendre malade. Mais pour répondre à votre question, le passage à mixte c'est pas super simple, on s'en veut un peu quoi, en se disant : « Bah j'arrive pas quoi, c'est nul ». Mais après ça passe si on a quelqu'un avec nous qui nous dit de faire comme on peut. Donc au bout d'une semaine je pense que c'était bon.

MT : Je me questionne sur les ressources que vous avez pu avoir lors de ces difficultés. Vous m'avez parlé de la sage-femme, le médecin rapidement. Avez-vous eu d'autres ressources?

Estelle : Très sincèrement non, je me suis pas tournée vers internet. Des ressources j'en avais pas des masses. La seule ressource que j'avais c'était la sage-femme et euh.. La possibilité de la pharmacie qui pouvait donner des conseils mais on l'a su un peu tard. Donc c'est tout. Après si, ma mère je pouvais l'appeler, mais en fait elle m'a pas aidé plus que ça là-dessus. Est-ce que pour elle ça a été plus simple? Je pense pas, je pense qu'elle a persévéré plus que moi. Euh.. [silence]. Alors si, il y a une chose qu'elle m'a dit qui est révélateur de la façon dont on vit maintenant. Elle, elle avait sa mère chez elle qui l'aidait. A l'époque je crois qu'on avait toute la famille autour quoi. Et je me demande si ma grand-mère n'est pas restée un mois chez ma mère quand elle a accouché pour le premier. Alors que moi, ma mère, elle est pas à côté et elle peut pas. Donc ça aide peut-être aussi? En tout cas elle, elle avait jamais fait de mixte. Donc elle m'a pas aidé dans le sens techniquement, de savoir ce qu'il faut faire. On a parlé de mes ressentis plutôt. Et puis elle est plutôt discrète, elle ne

m'impose pas sa vision des choses. Et après une autre amie vers qui je me suis tournée, c'est une amie qui n'a pas du tout allaité car elle avait pas assez de lait apparemment, c'était pareil pour son premier donc elle a abandonné l'idée d'allaiter. Mais je pense que je ne savais même pas vers qui me tourner. Ouais, j'ai aucune idée. Moi je connaissais pas du tout les professionnels qui peuvent accompagner suite à la maternité. J'étais déjà contente qu'il y ait une sage-femme qui vienne après la maternité. Pour moi c'était une chose phénoménale. Et les associations, on a rien fait. Pourtant on avait le nom mais on a pas eu le réflexe. On était pas dans l'idée de se dire qu'il y avait un problème. On se disait : « C'est pas grave ça nous apporte aussi un confort à nous ». C'est marrant mais en écoutant ce que je dis, je sens qu'on est toujours entre deux trucs quoi, c'est comme quand il y a deux choses qui sont pas forcément bien, on choisit la moins pire. Je sais pas comment expliquer. On tâtonne, on sait pas vraiment ce qu'on fait et voilà [rire] .

MT : Oui c'est ça [sourire]. Le sevrage.. qui a commencé début septembre pour se terminer mi-septembre si j'ai bien suivi, comment ça s'est passé?

Estelle : Très bien, je pense que lui aucun problème pour passer au biberon. Je pense que je savais reconnaître de l'engorgement, ou un début donc à ce moment-là je passais la douche chaude sur le sein, je massais et ça passait, ou alors quand j'avais mal je faisais téter. Et je me suis plantée au début, je faisais sauter la tété du matin. Mais c'était complètement débile, tu as eu toute la nuit à attendre, donc après j'ai inversé je faisais sauter celle du début de la nuit car je savais que le matin il allait téter. J'ai même pas trop réfléchi pour le sevrage.

MT : Après l'arrêt total du sein, comment vous vous sentiez?

MT : Ah ben on passe à autre chose [rire] ! Ah oui une fois que, enfin pour moi j'avais fait mon boulot quoi, en quelque sorte, c'est un peu bizarre de dire ça. Concrètement je lui avais donné peut-être de quoi être immunisé et puis c'est tout. Je lui donnais le biberon et je me posais plus la question. Mais en septembre il avait 1 mois et demi et à ce moment il sourit, il parle, enfin ça n'a rien à voir. C'est en donnant le biberon après que je me suis dit : « La relation avec le biberon elle se fait quand même par le regard ». Je me dis, si on fait du peau à peau, si on fait du portage, il est contre moi, il y a quelque chose qui se crée quand même. De toute façon on a tellement la tête dans le guidon les deux premières semaines, très franchement c'est l'enfer, il pleure, on sait pas ce qu'il se passe. C'est vraiment pas cool, je me demande si la relation peut se faire à ce moment-là. C'est peut-être animal à ce moment-là, ça se fait sur l'odeur. Mais après, moi je trouve que la relation elle est dix fois plus riche quand il y a quelque chose qui se crée à un mois et demi, il sourit, il est toujours éveillé. Ça n'a rien à voir de mon point de vue. Pour lui, je pense que le début est hyper important, mais pour moi du point de vue de la maman c'est plus agréable après.

MT : Comment vous dériveriez le lien avant et après le sein?

Estelle : Alors on relâche la pression c'est à dire que concrètement je me dis : « Moi j'ai fait la partie du taff quoi ». Après j'avais très à cœur que son père soit hyper présent là-dedans donc on faisait chacun les biberons. Et puis même c'est juste qu'il est plus éveillé.

MT: Lors de l'arrêt comment a réagi votre conjoint?

Estelle : Depuis le début lui il aurait fait du tire-lait. Et même en en rediscutant moi je reste persuadée que le lait maternel c'est le meilleur pour eux, je pense que pour un deuxième je tenterais l'allaitement pour cette raison. Même si c'est juste un mois. Mais si on écoute mon conjoint, on serait au biberon depuis le début, alors au lait maternel si possible. Sauf que moi j'y connaissais rien en tire-lait. Mais pour moi l'allaitement c'était hyper fatiguant, physiquement, c'est même pas psychologique.

MT : D'après vous qu'est-ce qui vous a manqué pour continuer plus loin l'allaitement ?

Estelle : Déjà j'aurais pu le sevrer plus tard, parce qu'il est rentré à la crèche lundi, là. Mais sauf que je me suis arrêtée à un mois et demi parce que je pensais que le sevrage c'était super long. C'est-à-dire qu'en fait pour moi, je m'étais dit : « Bon à deux mois et demi à peu près il faut qu'il soit sevré au biberon et tout, donc tu t'y prends un mois avant ». Au final, début septembre j'étais entre deux eaux, « Est-ce que je le sèvre et on passe à autre chose? ». Et je me disais aussi : « Non allé, tu lui files encore une bonne semaine [rire] ». Mais à la fin du premier mois j'en ai un peu ras le bol de faire les deux, de me lever toutes les nuits. Mais en fait maintenant je me dis euh je saurais qu'en étant en mixte il passe sans problème au biberon total, donc si j'étais encore en mixte je prolongerais plus.

MT : Vous aviez demandé des informations à la sage-femme pour le sevrage?

Estelle: Oui oui elle m'avait dit : « Vous enlevez une tété, après vous attendez deux trois jours, puis vous en enlevez une autre et ainsi de suite ». Donc elle m'avait donné plus ou moins des trucs mais au final j'y allais en free style complet. J'y suis allée à la sensation que j'avais dans les seins, parce que vu qu'il buvait à l'époque 90 de lait, donc je me disais : « Il ne doit plus boire grand chose au sein », parce qu'au sein ça durait euh [silence] peut-être deux minutes. Donc je me suis dit : « Il tète plus grand-chose ». Je me suis dit « C'est vraiment pour la forme qu'on va le sevrer »[rire] . Si j'aurais su que le sevrage pouvait être plus court dans mon cas j'aurais peut-être allaité en mixte plus longtemps. Et par contre euh.. Sur ce qu'il m'a manqué pour l'allaitement, c'est euh déjà l'expérience. Je pense que ça joue énormément l'expérience personnelle qu'on peut avoir. Et juste, j'aurais dû aller voir des associations quoi, me dire plus vite il y a un problème mais je me suis pas dit qu'il y avait un problème, je me suis juste dit qu'il n'y avait pas assez de lait, c'est tout, c'est pas grave.

MT : Est-ce que la sage-femme a dit ces mots-là?

Estelle : Alors.. [silence] . Elle nous a pas dit ça, parce que c'est un discours que j'ai entendu même à la maternité que toutes les femmes pouvaient allaiter. Après est-ce qu'elle nous a dit qu'il n'y avait pas assez de lait? Alors elle a pas affirmé : « Il n'y a pas assez de lait ». Par contre elle a pu dire : « Ca se peut qu'il n'y ait pas assez de lait, que votre lait n'est pas assez riche ». Les mots exacts je me rappelle plus. Après la richesse du lait étant donné qu'on était au tout début, déjà quand même il change de couleur on sent quand même quand il s'enrichit. Mais euh, si, elle a pu laisser supposer qu'il avait besoin d'un complément parce qu'il n'avait pas assez à manger. C'était une hypothèse quoi. Donc voilà.

MT : A ce moment, est-ce qu'elle vous a donné une solution pour qu'il y ait plus de lait?

Estelle : Ah non, on l'a interrogé plus sur le biberon parce que pour nous il ne mangeait pas assez. Donc on l'a interrogé sur le biberon pour savoir comment il fallait qu'on fasse. Et vu qu'il y avait cette histoire de 30 millilitres à ne pas dépasser puis 60 à ne pas dépasser, et qu'on comprenait pas pourquoi, on lui demandait à chaque fois comment augmenter quand il les finissait ses biberons. Maintenant quand on fait des biberons tout le temps on sait quand il faut augmenter. Ça serait différent pour un second car maintenant on sait comment ça marche. En gros ce qui m'aurait manqué [soupir] ... Peut-être j'aurais dû faire appel à une infirmière spécialisée dans l'allaitement, ça j'y ai pas pensé et j'ai même pas cherché à en voir une, pourtant je connaissais. Pour un prochain, je pense que j'irais la voir.

MT : Est-ce que vous pensez avoir eu assez d'information sur l'allaitement? A quel moment vous auriez aimé en avoir plus?

Estelle : J'en ai pas eu assez mais j'en ai pas pris assez! Etant donné que je voulais pas me projeter dans cette grossesse tant que le bébé était pas né je me suis pas non plus projeté sur l'après. C'est un peu bizarre mais en gros j'ai commencé à préparer sa chambre et tout le matériel de puériculture au moment de mon congé maternité. Donc toute cette recherche sur l'allaitement je ne l'ai pas faite. Et aussi parce que je pensais que ça venait comme ça [rire]. Donc voilà l'information, je l'ai certes pas eu après par les professionnels mais qui ont aussi leur excuse d'être pris par leur travail. Quand on est professionnel, on sait plein de chose mais c'est comme tout professionnel dans son domaine on croit que la personne capte tout ce qu'on lui dit mais en fait, quand derrière on est pas formé dans le domaine, en fait non l'information même si on l'a donne sans expliquer pourquoi il faut faire comme ça, et ben concrètement dès que la situation change les personnes sont complètement larguées quoi. Donc c'est plus là-dessus. Au niveau du professionnel la seule chose que j'aurais tendance à dire c'est de prendre le temps d'expliquer pourquoi on fait tel ou tel chose mais ça implique d'avoir du temps pour le faire, et c'est pas à la maternité qu'on a le temps de le faire. Donc par contre moi l'information j'aurais dû aller la chercher. Je vous dis, le deuxième ça fonctionnera [rire] !

MT : Oui je vois que vous avez du recul sur votre expérience!

Estelle : Ah oui! Mais vraiment, le premier je pense que c'est le plus dur parce qu'on apprend tout. Et les autres mamans elles auront beau vous dire comment ça s'est passé pour elle, c'est quand même spécifique à chaque situation.

MT : Avec le recul, qu'est-ce que cette expérience vous a apporté?

Estelle : A l'heure actuelle je n'ai aucun regret, je l'ai fait, on l'a fait comme on l'a senti, comme on a pu. Et dans l'ensemble en règle générale on était partis du principe : « On fera ce qu'on peut et ça ne sera pas parfait » et je pense qu'il a pas du tout l'air malheureux. Par contre il y a une chose qu'on s'est dit, c'est qu'il fallait vraiment qu'on se fasse confiance. Le truc de pas le réveiller, chez nous instinctivement on l'aurait jamais réveillé, parce qu'on se dit : « Il dort, il dort, s'il a faim il se réveille de toute façon ». Donc ça, sur ce que j'en retiens, c'est de se faire

confiance. Sauf que quand c'est un premier et que vous connaissez rien, vous faites confiance à ce qui savent quoi. Mais notre instinct de pas le réveiller il était bon, on aurait dû faire ça. Et puis c'est tout.

MT : Super, je vous remercie pour ce partage. Je vous souhaite que pour le prochain tout aille bien en tout cas [rire]. Nous avons terminé l'entretien.

Estelle : Avec plaisir.

### Entretien n°3

MT : Voilà donc on va commencer l'entretien. Je vais vous poser des questions qui suivent la chronologie de votre allaitement. Avant cette grossesse, quelle était votre expérience avec l'allaitement?

Lucie : Euh.. Alors aucune expérience avant ma grossesse. J'ai, j'ai deux petits frères donc j'ai vu ma mère allaiter mes frères mais sinon dans mon entourage, mes amies euh, je n'ai pas eu de retour ni d'information là-dessus. Euh, j'ai juste pendant la préparation à l'accouchement eu quelques minutes consacrées à l'allaitement. Mais, j'ai pas euh, j'ai pas eu, enfin.. Je suis allée chercher quelques informations mais pas non plus énormément.

MT : Et les informations c'était des recherches personnelles? Par quels moyens?

Lucie: Par internet, par des livres mais ça reste assez en surface, enfin...

MT : Est-ce que vous aviez des questions précises?

Lucie: Bah en fait je pensais que ça allait être assez intuitif euh.. Instinctif justement. Et que pendant la préparation à l'accouchement on nous a juste demandé si on souhaitait le biberon ou allaiter. Du coup moi, ma décision était déjà prise en amont. Je pensais allaiter parce que pour je pensais que c'était le mieux pour le petit et parce que voilà je pensais que c'était quelque chose d'assez naturel à faire et.. Voilà. Du coup c'est vrai que peut-être qu'en amont je me suis pas assez préparée, je sais pas. Voilà j'ai juste pris des informations à droite, à gauche et voilà au fond de moi je me disais qu'on allait me guider à l'hôpital et que ça allait rouler quoi.

MT : Pendant la séance de préparation avec la sage-femme, vous vous rappelez ce qu'elle a pu vous dire? Et est-ce qu'il y avait des mamans qui avaient déjà allaiter?

Lucie: Euh.. Alors il y a pas eu énormément d'échange, en fait j'ai le souvenir qu'on était beaucoup centré sur la préparation de l'accouchement seulement et pas trop sur l'après, le retour de couche. Dans mon souvenir on a eu pas mal de séances sur l'hôpital, euh, où ça se trouve, où va se passer l'accouchement, quels sont les signes : donc la perte des eaux, le travail, euh.. les poussées, les respirations, les positions euh.. Que en fait j'ai vraiment le sentiment que c'était vraiment beaucoup centré sur avant et pas vraiment après en fait. Euh.. Je pense qu'on a dû me montrer deux trois positions mais c'était assez rapide. Enfin peut-être que quand on est enceinte on est beaucoup centré sur, quand c'est une première fois, sur ce qu'on ressent, sur l'accouchement. Voilà.

MT : Est-ce que vous avez pu échanger avec d'autres mamans qui ont allaité?

Lucie : Euh, j'ai pu échanger un peu. Mais c'est surtout quand le bébé était là en fait. C'était pas en amont. Mes amies, je les ai appelées quand ça commençait déjà à être un peu difficile.

MT : A quel moment avez-vous eu cette envie d'allaiter?

Lucie : Euh.. En fait ben dès qu'il était dans mon.. Dès que j'ai su que j'étais enceinte euh, je me disais que ça allait être un prolongement naturel. Je me souviens pas à quel mois exactement, mais c'était pendant la grossesse.

MT: Pour quelles raisons vous avez choisi d'allaiter?

Lucie : Bah... Pour des raisons pratiques, des raisons au niveau des bienfaits aussi que ce que contient le lait maternel. Euh, aussi, oui d'un point de vue naturel, pratique, économique, bon pour la santé du bébé, bon pour la maman aussi pour le retour de couche, oui ça aide à récupérer aussi. Voilà fin j'avais qu'une vision positive en fait de l'allaitement parce que les discours aussi avant, pendant la préparation et à l'hôpital sont plutôt des discours pour encourager les mères à allaiter.

MT : D'accord super. Combien de temps vous auriez souhaitez allaiter?

Lucie: Alors j'avais peut-être une vision un peu.. [silence]. Je me disais : « Allé je l'allaiter pendant trois quatre mois parce qu'après je vais reprendre le travail ». Parce que j'ai posé un mois de congé aussi après mon congé maternité. Du coup comme l'adaptation à la crèche commençait en septembre, je pensais finir l'allaitement en douceur, enfin faire le sevrage en septembre. Voilà. Mais souvent on prévoit des choses et il se passe autre chose [rire].

MT: Vous m'avez déjà un peu parlé de votre préparation, est-ce que vous pouvez m'en parler plus?

Lucie : Mais c'est vrai que j'ai pas été voir une conseillère en lactation, en fait j'ai découvert tous ces numéros, la Leche League, tout ça quand j'étais en difficulté en fait. Mais pas en amont. Après je pense aussi que c'est multifactoriel l'arrêt de l'allaitement, peut-être que je court-circuite le questionnaire, mais je pense que si j'avais pas eu la cholestase en fin de grossesse, peut-être que j'aurais été plus sereine aussi. Enfin, j'ai trainé une fatigue aussi. Un des facteurs c'est cette cholestase de fin de grossesse qui a influencée mon allaitement et la fin de mon allaitement peut-être.

MT : D'accord, je comprends, expliquez-moi un peu votre grossesse du coup.

Lucie : Ma grossesse s'est bien déroulée euh.. Tout s'est bien passé. J'ai vraiment bien vécu ma grossesse euh, j'ai pris un, comment, je suis parti un peu plus tôt du travail. J'ai pris les deux semaines de congés patho, et en fait bah j'ai pas pu vraiment en profiter pour me reposer parce qu'à partir de fin avril-début mai euh.. En fait ce qu'il s'est passé c'est que je me grattais très fort la nuit, euh... Et au début je pensais que c'était nerveux, ou que c'était la fatigue, parce que je prenais des douches chaudes, et tout ça et ben en fait le diagnostic est tombé, c'était une cholestase gravidique. Du coup la fin de grossesse n'a pas été sereine, les dernières semaines étaient plutôt stressantes. Euh j'ai été hospitalisée en grossesse patho deux fois je crois, deux fois donc en tout j'ai été hospitalisé une dizaine de jours. Mais j'avais des allers-retours à la maison parce qu'à chaque fois mes acides biliaires, mon taux montait, et après

baissait. Et en fait les médecins entre eux avaient pas les mêmes.. Euh.. Protocoles de soin. Et alors certains me disaient : « Attendez-vous à ce qu'on vous déclenche à n'importe quel moment » et d'autres me disaient : « Et ben non on va faire tirer au maximum pour atteindre la 38ème semaine ». [Bébé éternue]. C'était un peu angoissant, mais j'ai été très bien prise en charge à l'hôpital. Euh, après voilà c'était une fin de grossesse un peu en solitaire car mon compagnon travaillait et je suis loin de ma famille. Donc j'ai pas eu de proches qui sont venus me voir ou quoi. Donc voilà ça a été assez stressant. La première hospitalisation, mes acides biliaires sont montés assez haut et du coup ben ils m'ont dit : « Votre bébé peut mourir si on fait rien.. ». Du coup je prenais beaucoup de médicaments, et après j'ai fait un eczéma géant sur tout le corps [rire]. Je pense que c'était le manque de sommeil, je me grattais aussi, c'était voilà... Et donc du coup voilà fin de grossesse un peu compliqué mais l'accouchement s'est très bien passé.

MT: D'accord, et du coup vous avez été déclenché ?

Lucie : Alors, ce qui était chouette c'est que mes parents étaient là ce week end-là en fait. C'était prévu de longue date qu'ils soient là, mais je savais pas que j'allais être déclenché à ce moment-là. Mon compagnon aussi était là, donc j'ai été bien entourée. Ça a été très rapide. J'ai été déclenchée, vers 13h30 on m'a mis le tampon avec les hormones, et j'ai perdu les eaux à 19h30, et à 20h15 il naissait. Au moment de demander la péridurale en fait, on a pas eu le temps de me la poser, car il arrivait [rire] .

MT : Bravo vous avez été courageuse.

Lucie : Oui l'accouchement s'est bien passé. Il a été rapide, euh, j'ai été bien prise en charge. Le post accouchement à l'hôpital s'est bien passé.

MT : Génial! Et comment se sont passées les deux heures en salle d'accouchement après la naissance?

Lucie : [Cri du bébé, sourire]. Ça s'est passé très vite en fait, le petit était contre moi, je l'ai tout de suite mis au sein, spontanément quoi, il a avancé vers mon sein, donc je lui ai donné un peu tout de suite. Euh, j'ai pas eu de complication pour la délivrance, voilà j'ai juste eu une éraflure ou je sais pas quoi.

MT : Une éraillure?

Lucie: Oui voilà c'est ça. Il fallait quelques points de suture, mais limite j'ai été plus douillette pour ça que pour l'accouchement en lui-même. Mais le lien s'est tout de suite créé avec le bébé et avec le papa aussi on était tous les trois dans une bulle.

MT: C'est super. Est-ce que vous vous rappelez à quel moment les soins au bébé ont été fait?

Lucie : Oui alors euh, en fait ils me l'ont laissé toute de suite sur moi, et ils ont aspiré ses voies respiratoires un peu plus tard. Euh.. Mais du coup il avait beaucoup de glaires après à l'hôpital. Des fois il toussait beaucoup. Donc oui ils l'ont pesé, ils l'ont... J'ai vraiment une vision du temps faussée parce que c'était tellement intense et tellement puissant que j'ai l'impression que le temps a défilé.. En tout cas oui ils l'ont mis sur une table chauffante, ils l'ont pesé, je sais qu'au début.. Il a pas crié tout de suite, ils lui ont fait le test d'Apgar et tout ça. Désolée je me rappelle pas bien.

MT : Ce n'est pas grave. Alors maintenant on va parler de votre séjour à la maternité, racontez moi votre allaitement.

Lucie : Alors euh.. Euh.. Alors l'allaitement [silence] . En fait ça dépendait beaucoup des sages-femmes en fait qui défilaient dans la chambre. Il y avait l'équipe de jour et l'équipe de nuit. Euh.. Alors il y avait certaines sages-femmes avec qui le courant passait tout de suite très bien et d'autres je pense qui étaient plus dans le speed je pense, parce qu'elles avaient beaucoup de lit. Peut-être que leur condition de travail faisait qu'elles enchaînaient les chambres. Ben il y avait une sage-femme avec qui ça passait pas trop euh. Mais bon, je pense que c'est qu'il y a aussi qu'après l'accouchement on est vachement vulnérable en tant que maman, et on est un peu à fleur de peau aussi donc je pense que.. Enfin.. La pauvre [rire]. Non en fait elle a renvoyé mon compagnon à deux heures du matin pour qu'il rentre chez lui alors qu'il était né à 21 heures et moi je pensais, enfin dans la salle d'accouchement ils m'avaient dit que mon compagnon pouvait rester passer la première nuit ensemble. Et en fait dans le service au-dessus où je suis arrivée, ben non enfin ..C'était pas possible. Du coup ben j'étais super angoissée, enfin, j'ai beaucoup pleuré, je l'ai pourri, je l'ai engueulée. Fin bref mais elle y était pour rien la pauvre, elle appliquait le règlement. Donc voilà, mais ça a pas interféré l'allaitement je pense mais après euh je sais que elle, enfin souvent quand elle venait me voir elle me disait, fin en fait elle prenait le petit elle me le mettait direct sur le sein. C'était un peu brusque des fois.. Fin.. Parce qu'en fait c'est une découverte l'allaitement enfin.. On est un peu pudique en même temps. Moi je sais qu'au début j'avais mal vraiment. J'avais.. En fait le petit avait un besoin de succion assez important. Je pense qu'il devait téter sa main dans mon ventre, il était assez vorace, enfin un peu nerveux. Et puis il.. [silence] .Au début je sais que la mise au sein euh quand il est né c'était hyper doux, hyper agréable mais le lendemain c'était un peu plus douloureux euh.. Et puis il y avait eu les gestes de cette sage-femme-là qui m'avait un peu brusquée, qui m'avait mis tout de suite au sein sans m'expliquer trop euh.

MT : C'était lors de la première nuit c'est ça?

Lucie : Oui je crois, mais ça se mélange un peu les souvenirs mais, mais euh. Par contre il y a eu d'autres sages-femmes qui étaient vraiment super. Parce qu'en fait, la position comment euh.. Parce qu'au début je donnais en position euh la madone, et en fait j'avais assez mal dans cette position. Et il y a une sage-femme super qui était plus âgée, qui avait plus de bouteille et qui m'a dit mais vous pouvez l'allaiter aussi allongée. Et ça a été la révélation euh.. Je l'allaitais allongée. Je l'ai beaucoup allaité allongée, la nuit euh.. Enfin sur le côté quoi. Et en fait c'est cette position qui lui a permis de prendre du poids et du coup elle m'a félicité après.. C'était un lien très fort avec cette sage-femme-là. Je l'ai pris dans les bras et tout, je l'ai remerciée [sourire] . Parce que le début était un peu... Chaotique. Enfin douloureux et je manquais de confiance en moi. Et elle m'a vraiment rassurée en tant que maman et fin voilà. Et du coup ben c'était super. Donc je suis sortie de la maternité en ayant l'impression de maîtriser la position quand même. Alors euh j'ai eu.. J'ai eu la veille de la sortie un début de montée de lait. Enfin ça a été sur deux jours, euh.. Je pense parce que du coup ce soir-là j'ai eu les seins qui ont gonflé d'un coup. Mais euh.. C'était moins douloureux qu'à la maison. Ça a été après que ça a été plus dur. Et donc bah en pleine nuit j'avais les seins avec énormément de lait, et le petit en fait il s'énervait. Fin il rejetait le téton, il le reprenait, il jouait avec. Enfin c'était horrible ça me faisait trop mal. Du coup la sage-femme de nuit a décidé de m'installer un tire-lait pour enlever le trop-plein. Alors au début elle me disait : « Pressez votre sein sous la douche avec l'eau chaude ». Au début franchement j'y arrivais pas du tout. Elle m'expliquait la

technique là en faisant comme ça [montre l'expression manuelle] mais c'est difficile, enfin j'y arrivais pas. Et du coup j'étais un peu paniquée parce que j'étais sous la douche, j'essayais mais ça marchait pas [rire] et je voyais que mes seins étaient hyper gros et douloureux et j'avais peur que ça fasse, que ça se bouche ou quoi. Et donc on a tiré mon lait euh.. Et finalement je ne lui ai même pas donné un biberon parce qu'après j'ai tiré ça allait mieux et je lui ai donné et ça allait mieux. Par contre oui donc l'allaitement euh.. Début un peu difficile mais pris en charge par une sage-femme qui était un peu brusque et qui me le mettait avant de me demander la permission, elle euh.. [silence]. Voilà en gros elle perdait un peu patience, mais je pense que c'était dû aussi à ses conditions de travail enfin je sais pas... [silence] . Le courant passait pas avec juste une, mais toutes les autres étaient super, c'étaient des bonnes fées [rire].

MT: La douleur, est-ce qu'elle était extériorisée par une crevasse ?

Lucie : Alors non ça a été après, à la maison. A la maternité j'avais une douleur au sein droit oui, au sein gauche ça roulait. C'était la mise au sein qui était difficile.

MT : Et au niveau du poids du bébé comment ça s'est passé?

Lucie : Oui alors en fait la sage-femme qui m'a montré la position allongée sur le côté-là, elle m'a félicité, elle m'a dit : « Et mais c'est super! », il a pris beaucoup, je sais plus combien et c'était grâce à sa position. Donc j'étais pleine de confiance, je suis sortie de la maternité pleine de confiance [sourire].

MT : Pour la mise au sein est-ce que vous sollicitiez les professionnels?

Lucie : Oui alors au début j'avais besoin qu'elles me guident un peu. Euh.. Alors je sais plus si c'était l'auxiliaire de puériculture ou les sages-femmes mais les deux.. A chaque fois elles étaient disponibles, enfin dès que j'étais en difficulté elles étaient rassurantes, elles m'épaulaient bien.

MT : Et est-ce que vous êtes satisfaite de cette accompagnement?

Lucie : Euh.. oui. Oui oui, dans l'ensemble j'étais satisfaite. C'est le retour à la maison, qui, j'ai manqué d'accompagnement en fait. Mais pendant les trois jours à la maternité euh de toute façon il y a tellement d'information.. Les sages-femmes ont tellement d'informations à nous donner, enfin, on est bombardé d'infos. On a la fatigue et du coup on essaie d'enregistrer toutes ces informations mais en fait bah... enfin on oublie aussi.. On est tellement dans un tourbillon que voilà quoi.. On doit retenir tous les soins du bébé, quand c'est un premier bah on doit retenir tout. Il y a la récupération physique et psychologique aussi de l'accouchement. Ouais...

MT : Le jour de la sortie dans quel état d'esprit vous étiez par rapport à l'allaitement?

Lucie : Euh ben j'étais plutôt confiante, je me disais que ça allait rouler vu qu'on m'avait montré. On m'a montré que deux positions, donc la Madone et la position allongé sur le côté. Le ballon de rugby on me l'a montré après. Euh mais ça c'était quand j'avais déjà les crevasses donc c'était après.

MT : Et par rapport à votre cholestase tout s'est remis en ordre après?

Lucie : Alors en fait euh... J'ai pas eu de suivi particulier, on m'avait juste fait une prise de sang avant ma sortie mais en fait le seul moyen de guérir c'est d'accoucher donc en fait voilà...

MT : Et le bébé est-ce qu'il a fait un ictère?

Lucie: Euh.. Il a eu une petite jaunisse ouais un peu. Enfin le fond de son oeil était un peu jaune. Mais il a pas été traité, c'était dans la norme.

MT : D'accord. Maintenant on va parler du retour à la maison. Comment s'est passé votre allaitement?

Lucie : Alors ben, le retour à la maison euh.. Ben du coup le premier jour donc j'ai fait la montée de lait hyper, puissance énorme le premier soir du retour à la maison. Euh donc là c'était un peu difficile. J'avais l'impression que mes seins étaient moulés dans du béton quoi [rire]. Donc j'ai, j'ai eu en fait le week-end du retour à la maison ça a été un peu, j'avais mal au sein, j'avais beaucoup beaucoup de lait. Et le petit pareil il prenait, il relachait. La mise au sein était difficile en fait. Il prenait, il recrachait. En fait il faisait des allers-retours quoi, il jouait avec.. Enfin il s'énervait du coup. Du coup moi je comprenais pas, je me remettait en question. Je me disais : « Est ce que c'est parce que j'ai mangé japonais? ». Je pensais que c'était le wasabi ou je sais pas quoi. [bébé s'exprime] .Oui donc voilà le week-end de retour à la maison c'était un peu.. Sport. Après il y a eu une petite routine qui s'est installée. L'allaitement se passait, la première semaine ça roulait un peu près. Bon j'avais toujours un peu mal au sein droit. J'avais des fois des mises au sein difficile mais une fois qu'il prenait bien. En fait c'était le début. Le.. C'était au niveau du téton qu'il me faisait mal avec les premières suctions et c'est après quand il prenait bien en bouche ça allait mieux en fait. Et en fait ce qui m'a fait être en grande difficulté avec l'allaitement, c'est au bout de dix jours je crois, je sais plus, c'était un week-end avec un jour férié. Et en fait, il a demandé toutes les heures pendant 24 heures, et là ça a été vraiment très difficile euh.. Parce qu'en fait moi j'étais pas au courant des pics de croissance. On m'avait pas dit que ça allait être comme ça. J'avais pas, j'étais tellement focalisée avec ma cholestase en fait que... Je m'étais pas forcément renseignée sur l'après aussi, j'étais vraiment focalisée sur l'accouchement. Et je savais pas qu'un pic de croissance c'était ça. Le petit il demande tout le temps, tout le temps quoi. Et du coup j'étais vissée sur mon canapé et du coup là ça commençait à être difficile. Je me suis crispée dans mes positions d'allaitement. Euh.. Mon compagnon m'aidait pourtant pour les mises au sein. Il se levait en même temps que moi. Enfin j'étais pas toute seule, il était vraiment présent. Il m'a beaucoup épaulé euh.. Mais en fait ce qui m'a vraiment mis dans la difficulté c'est euh.. Le pic de croissance. Il demandait toutes les heures pendant 24 heures et j'en pouvais plus, parce que j'étais fatiguée, j'étais crispée euh... voilà. Et en fait ce qui s'est passé c'est que donc ça c'était tout le samedi, une partie du dimanche. Et en fait le dimanche j'étais tellement crevée, j'avais tellement mal au sein droit surtout que j'ai commencé à tirer. J'avais pris un tire-lait en fait, du coup je me suis dit que j'allais commencer à tirer un peu le lait le temps que je souffle un peu [souffle], mais en même temps je culpabilisais parce que je me disais : « Mince il va prendre le biberon ça se trouve.. ». Enfin je me posais plein de questions en fait, j'étais pleine de questions. Je me disais : « Mince, je crois que si je lui donne un biberon, il va rejeter mon sein après, est-ce que je continue ou pas? ». Du coup je serrais un peu les dents, mais au dernier moment je me suis dit : « Allé je vais lui donner un petit biberon ». Donc du coup j'ai tiré mon lait avec le tire-lait, j'ai tiré, il a dû prendre un ou deux. Et le lendemain c'était un jour férié, un lundi férié, donc en fait mon rendez-vous avec le sage-femme c'était que le mardi. Donc du coup je suis restée un peu entre deux, euh.. A avoir mal aux seins. Je mettais plein plein de lanoline. Et donc j'étais là, enfin j'ai fait un peu biberon, un peu sein gauche. Mais je me disais « Si je fais que sein gauche, mon sein

droit il va saturer ». Donc je me posais pleins de question. J'ai tiré un peu le lait à droite mais ça me faisais mal aussi avec le tire-lait.

MT : Et est-ce que vous voyiez des crevasses à ce moment-là?

Lucie : En fait, ce qu'il s'est passé, c'est que mon tire-lait je l'avais essayé à l'hôpital. Il me convenait parfaitement bien. Mais pendant ce week-end de folie, je pense que mes seins, mon téton était plus gonflé du coup la téterelle a abîmé mon téton. Il y a eu des frottements, donc le lundi je continuais à vider mon sein droit mais ça a fait qu'empirer le truc parce que la téterelle était trop étroite. Alors qu'elle me convenait à la maternité, mais à ce moment-là elle me convenait plus. Du coup je suis arrivée voir le sage-femme le mardi. Euh..Et là il m'a dit bon.. Lui il était plus pro-allaitement donc il m'a dit : « Je vais vous montrer une autre position, le ballon de rugby, on va tester comme ça, euh.. Vous allez être moins crispé parce que le petit il va le prendre en face ». Donc en gros il me disait que c'était une position qui allait faire moins mal en fait. Donc il m'a dit ça, il m'a dit : « Essayez de tenir le coup ». En même temps c'est un homme donc il se rendait peut-être pas compte mais il me disait de.. Il voyait bien que je voulais continuer à allaiter donc il m'encourageait dans ce sens aussi. Donc il m'a dit : « Bon on essaie, vous avez pas encore trop de crevasse, c'est léger ». On va vous prescrire une crème je sais plus qui nourrissait le téton ou quoi. Il me disait aussi : « Votre lait a un pouvoir cicatrisant donc mettez des gouttes sur le téton » machin. Et il me dit : « Si jamais ça continue, coquillage d'allaitement tout ça ». Mais bon moi je me disais je vais essayer ce qu'il me dit, donc j'ai suivi ses conseils. Mais le soir en fait, le sein droit, euh [visage qui se crispe]. Le sein gauche c'était parfait, pas de soucis. Le sein droit, douleur, douleur douleur. Pendant la tété j'hurlais de douleur, en fait j'avais un mouvement de recul dès que le petit il voulait.. Je me suis dit : « Mince, c'est pas bon du tout pour le petit, il va sentir que je suis complètement à cran ». J'ai essayé même de l'allaiter à quatre pattes tellement j'étais pas bien [rire] . Je savais plus comment me mettre.

MT : La douleur c'était sur tout le sein?

Lucie : Non c'était vraiment le téton. Et euh.. Du coup bah j'ai tenu deux minutes quoi sur ce sein-là. Donc je me suis dit que j'allais retirer mon lait. J'étais un peu désespérée quoi [souponner] . Et en fait ce qu'il s'est passé c'est que je suis retournée le voir, j'avais rendez-vous que le vendredi. Et je voulais tellement qu'il ait mon lait qu'en attendant je serrais les dents et je tirais quand même. Et.. Mais en fait c'était horrible.

MT : Et vous n'avez pas essayé de trouver une téterelle de la bonne taille?

Lucie : Ben en fait mon compagnon est allé à l'entreprise, à Miribel, changer la téterelle. Il a racheté une téterelle le mardi je crois. Je l'ai essayé mais en fait qu'est ce qui allait pas? Je crois qu'elle allait pas non plus donc le vendredi j'ai été voir le sage-femme qui m'a dit : « Changez de tire-lait, utilisez le tire-lait Kitet ». Et en effet la téterelle me faisait moins mal. Mon compagnon est allé chercher ce tire-lait-là. Je me suis dit c'est le dernier recours on va faire comme ça, ça va m'aider à cicatriser mon sein machin. Et ah oui il me disait : « Entre les tétés mettez des coques ». Donc j'ai acheté tout ça. J'ai mis ma crème et j'essayais d'être la bonne élève et tout. Je voulais vraiment. Et en fait donc le vendredi je teste le tire-lait Kitet, la téterelle était nickel mais par contre la force de pompage était atroce. Du coup ça m'a fait exploser les vaisseaux c'était horrible [rire] . En fait j'aurais dû aller là-bas et essayer les tire-lait mais je sais même pas si on peut faire ça. J'étais tellement crevée, je me suis dit : « C'est le dernier recours ». Donc la téterelle était nickel mais la force de succion

[grimace] ! Ca pompait tellement fort que j'avais du rouge là sur le téton. C'était horrible. Du coup j'en pouvais plus, je culpabilisais énormément. J'étais tiraillée parce que je voulais à tout prix lui donner mon lait en fait. Euh.. Et finalement après j'ai eu comme un post partum le week end où ça allait pas. Ça allait plus en fait, j'ai eu une grosse baisse énorme de moral. Et je pouvais même plus avoir un tee-shirt sur mes seins. Ce qui a été très dur psychologiquement c'est que je voulais l'allaiter, j'avais du lait. Dès qu'il pleurait mes seins coulaient. C'était impressionnant! J'ai découvert cette connexion. Il pleurait, mes seins coulaient et répondaient à son appel, mais je pouvais pas lui donner. Et pendant tout ce week-end-là j'ai pas pu le prendre dans les bras tellement j'avais mal. Donc mon compagnon a donné les biberons. Donc là j'ai fait le deuil du truc mais au forceps quoi. Je me suis dit : « Bah va-y là j'en peux plus, il sent que je suis nerveuse, que j'ai mal, il doit sentir que j'suis pas bien.. » .Dès qu'il s'approchait qu'il essayait bah je pouvais pas en fait. Donc ben j'ai dû faire le deuil. Et moi j'avais du lait mais ça faisait tellement mal le pompage que j'ai arrêté quoi. Et du coup je suis restée.. J'ai dû prendre rendez-vous avec le sage-femme la semaine d'après et là il m'a dit en gros : « Bah oui vous êtes sûr que vous voulez pas tester les coquillages? » machin. Je lui ai dit : « Non mais là j'ai tout essayé, j'en ai ras le bol, je veux qu'on foute la paix à mes seins, je veux les laisser se remettre ». Et en fait bah ça a été beaucoup de culpabilité. Et c'est surtout que pendant 15 jours mes seins ont coulés en fait. Et parce qu'au début moi je voulais qu'il me donne un médicament pour stopper la lactation. Il m'a dit : « Non c'est que en cas de force majeure machin machin ». Mais ça a été horrible parce que j'étais seins nus toute la journée. Je pouvais pas trop sortir, ça coulait. Le p'tit il sentait mon odeur donc du coup j'ai dû lui donner le biberon en face à face [mime le geste] pendant au moins un mois quoi. Et après je lui faisais énormément de bisous, je lui faisais des câlins pour contrebalancer le truc quoi. Mais.. Je pense que ça a été limite plus dur pour lui que pour moi. Parce que lui, le biberon de lait industriel.. On l'a fait du jour au lendemain le sevrage. Ça a été hyper rapide. Euh.. C'est son papa qui lui a donné son premier biberon parce que moi je pouvais pas en fait. Et il s'est jeté dessus. Il a pas eu de rejet du lait. Enfin, pour lui il s'est adapté mais tout de suite quoi. Mais moi par contre ça a été un long processus. Ça a été un peu un deuil quoi.. Les mots sont peut-être forts. Mais ça a mis [sourir] .. Ouais.. Au moins trois semaines pour cicatriser. Franchement mes seins j'en avais marre, j'avais envie de les laisser tranquilles quoi. Mais quand ça allait pas bien, j'ai appelé aussi toutes mes copines qui avaient allaité. J'ai.. J'ai laissé des messages sur des groupes avec des filles qui font partie de la Leche League. Mais elles m'ont pas recontacté parce que c'était le week-end où ça allait pas en fait. Et...Alors le sage-femme homme m'avait dit : « Essayez de lui donner mais en appuyant ».. Euh mais c'était déjà trop tard. J'avais déjà trop mal et puis quand je regardais les vidéos de la Leche League le jet il partait à l'autre bout de la pièce [rire] . Enfin on voyait que les nanas elles avaient de l'expérience. Moi j'y arrivais pas hein.. J'avais trop mal. Et peut-être que c'est ma sensibilité au niveau des seins je sais pas. Enfin je sais pas. C'est multifactoriel [cri du bébé] .Et du coup je voyais la vidéo, j'arrivais un peu à faire sortir mais pfff moi c'était pas le jet c'était au compte-goutte. Ca sortait pas trop quoi. Donc voilà.

MT : Donc si j'ai bien compris, c'est après ce week-end-là que vous avez arrêté complètement l'allaitement?

Lucie : Oui voilà j'ai tout arrêté même le tire lait à ce moment-là parce que j'en pouvais plus.

MT : Vous m'avez dit que c'était à peu près mi-juin?

Lucie : Oui c'est ça, j'ai arrêté le 17 et le 18 il prenait du lait industriel. Je voulais aller jusqu'au bout du processus en fait pour euh.. J'ai vraiment voulu tout essayer mais en fait ça a mis vachement de temps à cicatriser. Ça a été le fiasco quoi.. [bébé s'exprime sur son tapis d'éveil, on le regarde] . [Silence] Et.. beaucoup de culpabilité aussi, j'ai travaillé sur moi et tout, j'en ai beaucoup parlé avec ma mère et mes proches..

MT : Ah oui je comprends, alors parlez-moi de votre ressenti à ce moment-là?

Lucie : Bah.. Je me sentais pas coupable mais je culpabilisais beaucoup et en fait c'est surtout que j'ai découvert qu'on a beau décidé quelque chose, vouloir être dans la maîtrise en fait le corps il fait aussi sa loi. Et en fait il faut, enfin, c'est ça aussi qu'on découvre quand on est maman et qu'on accouche : on peut faire des plans et prévoir des choses mais en fait le corps il a aussi son dernier mot quoi. Et on a beau rationaliser les choses euh.. Le corps aussi fait sa vie [sourire] . Et malgré toute la bonne volonté du monde.. Enfin je l'ai analysé après mais je pense que c'était multifactoriel. Je pense que le petit avait un besoin de succion, il est né 3 semaines en avance, bon il n'avait pas de retard de croissance ni quoi que ce soit, mais je pense qu'il était assez nerveux au niveau de la succion. J'avais peut-être une sensibilité au sein aussi. Euh.. La fatigue de la cholestase. Je pense que c'était ça et puis peut-être ouais mauvais positionnement, découverte des gestes [bébé s'exprime] .

MT : Et est-ce que vous vous êtes senti soutenue au moment de ces difficultés?

Lucie : Alors je me suis sentie beaucoup soutenue par mon compagnon, par ma famille, par mes amies mais après je me rends compte que peut-être j'aurais dû changer [cri du bébé] de sage-femme. Enfin après c'était un homme peut-être qu'il peut pas comprendre. Après il me disait « Essayez » et tout, mais j'avais envie de lui dire « C'est comme-ci vous avez les couilles à vif en fait » [rire] . Je pouvais pas lui dire ça et je pense qu'il était de bonne volonté aussi, il voulait m'encourager dans, dans mon.. Il voyait une patiente qui voulait allaiter donc il m'encourageait dans ma démarche mais peut-être que j'aurais préféré qu'il me dise : « Ben écoutez, euh, si c'est trop dur.. ». Enfin peut-être que j'aurais voulu un peu plus de dialogue, ou de me rassurer dans ce choix d'arrêter. Parce que ça a été un choix très difficile à prendre d'arrêter l'allaitement et c'est vrai que j'ai pas contacté Caroline (la sage-femme qui a suivi sa grossesse). C'était loin de chez moi et comme il était tout petit, il faisait chaud il y avait la canicule, tout ça. J'allais au cabinet du sage-femme qui était tout à côté en fait. Et en plus il m'avait suivi à la fin de la cholestase en suivi au domicile donc je le connaissais déjà. Voilà du coup un lien s'était un peu tissé avec lui mais bon [souponne] ça a un peu patiné vers la fin quoi.. [bébé tousse] .Peut-être que c'est moi qui extrapole mais j'avais l'impression qu'il était plus pro-allaitement et du coup bah il me disait : « En gros c'est foutu si vous lui donnez le biberon, vous ne pourrez plus lui redonner le sein après ». Et j'en ai reparlé à ma mère de ça et elle m'a dit « Mais non ma chérie tu sais que pour toi quand tu es né j'ai eu aussi une mise au sein difficile ». Et en fait elle avait eu un peu de crevasses aussi ma mère mais elle m'avait un peu donné le biberon, elle avait fait allaitement mixte et après elle avait enlevé le biberon et elle m'avait allaité exclusivement. Et moi je pense que j'ai pas été conseillée sur l'allaitement mixte. J'avais l'impression que c'était tout ou rien, soit on allaite, soit on donne le biberon mais il n'y a pas d'entre deux quoi. Je crois qu'il m'a manqué d'information par rapport à ça, peut-être que ça m'aurait convenu. [Bébé s'agite, Lucie le prend sur ses genoux]. Mais j'ai su tout ça après. En fait je me suis renseignée là-dessus quand déjà ça allait plus. Je sais pas si j'ai répondu à votre question?

MT : Oui très bien. Est-ce que c'est le sage-femme qui pesait votre bébé?

Lucie : Oui oui.

MT : Et au niveau du poids de Martin une fois chez vous ça allait ?

Lucie : Oui oui, il a pas perdu de poids. Il remontait toujours dans la courbe.

MT : Ok, et il était en bonne santé?

Lucie : Ah ouais! En fait, il était en super forme, c'est moi qui étais fatiguée. Lui il prenait ce dont il avait besoin. Et puis son papa était content de le nourrir aussi. En fait c'est ça qui m'a permis de passer à autre chose, c'est le fait que mon compagnon lui donne le biberon, et de voir son bonheur de le nourrir ça m'a [souponne] fait lâcher du lest, et il m'a beaucoup épaulé et.. Même si c'était difficile, le fait qu'il prenne le relais, et ben j'ai pu aussi me reposer, récupérer, et quelque part je suis contente finalement que ça se soit passé après comme ça. Parce que finalement au bout d'un mois et demi il a fait ses nuits, on s'est organisé pour les biberons. Donc voilà, finalement.

MT: D'accord, je comprends. Je me demande, quelles ont été vos ressources lors de ces difficultés? Vous m'avez parlé du sage-femme, de votre compagnon, de votre famille. Est-ce que vous avez fait des recherches personnelles?

Lucie: Oui avec la Leche League, mais limite euh.. C'est pas que ça me culpabilisais mais euh.. Ils sont hyper, c'est un peu des militants et en fait c'était pas le bon truc à voir [rire] . Donc en fait c'était plus culpabilisant qu'autre chose, parce que du coup j'ai eu l'impression d'être une mauvaise mère de lui donner le biberon.

MT: Ah oui vous l'avez vécu comme ça..

Lucie: Oui je culpabilisais. Mais après j'en ai parlé à des collègues, des collègues qui ont fait que le biberon dès le début et ils m'ont dit : « T'inquiètes c'est bon ça va aller ». Et j'ai aussi beaucoup parlé avec ma mère au téléphone. Donc il y a eu une transmission qui s'est faite. Donc les personnes ressources oui ça a été sage-femme, et famille.

MT: D'accord. Est-ce qu'à la maternité on vous avait donné le numéro d'un professionnel ou d'une association?

Lucie: Pour une conseillère en lactation? Non.. J'ai su après en téléphonant à une copine qui m'a dit que elle aussi elle avait allaité une semaine. Elle avait eu des difficultés et elle avait vu une conseillère en lactation et ça l'avait un peu aidé et elle avait pu continuer son allaitement pendant trois mois. Mais je savais pas ce que c'était avant d'en parler à la copine et encore maintenant je sais pas trop ce qu'elle fait.

MT: Alors c'est une sage-femme qui fait des consultations spécialisées pour l'aide à l'allaitement. Quand ça va pas, elle donne des conseils adaptés, elle fait du cas par cas et c'est ce qui fait que ça marche. Mais il faut pas entendre par là qu'elle force les gens à allaiter, elle a un discours pas culpabilisant au contraire.

Lucie: Et elle peut donner des tuyaux si on veut faire de l'allaitement mixte par exemple?

MT: Ah oui exactement.

Lucie: Hum ok! Je suis passée à côté de cette info, c'est dommage.. Je pense que si j'ai une deuxième grossesse, je préparais les choses en amont quitte à rencontrer une sage-femme conseillère en lactation, avant d'accoucher.

MT: Ah oui c'est une très bonne idée!

Lucie: J'ai aussi l'expérience de ma mère qui a eu trois enfants. Et elle m'expliquait que moi j'étais assez nerveuse, ça avait été difficile les mises au sein, mais par exemple mes frères ils étaient carrément différents. Elle me dit que l'allaitement c'est aussi en fonction du bébé. Elle me dit ton frère on devait le réveiller, il était tout calme et en fait ça dépend aussi du bébé! Donc voilà elle me rassurait en me disant ça.

MT: Ah oui c'est vrai ça! [sourire]. Est-ce que vous pouvez me dire un petit mot sur le sevrage, comment ça s'est passé?

Lucie: Ça a été à l'arrache, il est passé au bib' du jour au lendemain, alors que dans les livres c'est dit qu'il faut faire ça en douceur [rire] ! Mais il s'est jeté sur le biberon, sans problème.

MT: De votre côté vous avez continué à masser comme vous m'avez dit?

Lucie : Ouais, ben j'ai eu les seins qui ont continué de couler pendant 3 semaines quoi.. J'ai dû mettre des coques pendant 3 semaines.

MT: Le motif de votre arrêt, si j'ai bien compris c'est la douleur?

Lucie: Oui totalement, c'est pour ça..

MT : Après l'arrêt, comment vous vous sentiez?

Lucie: Bah.. Je m'sentais euh.. Vulnérable, j'ai culpabilisé beaucoup.. Et je me sentais à fleur de peau mais je pense que c'était aussi le retour enfin la chute hormonale aussi. Et euh.. J'avais l'impression d'un échec en fait. Parce que j'étais pleine de bonne volonté mais pourtant.. Pourtant on m'avait montré les positions, j'avais toutes les cartes en main en fait mais avec mon corps c'était pas simple.

MT: Oui je vois... Dans le lien avec votre bébé, qu'est-ce que ça a fait ce passage au biberon?

Lucie: Au début j'aimais pas donner le biberon.. Parce que je trouvais ça trop bête, j'avais du lait en fait.. Et je trouvais ça absurde de lui donner un biberon alors que j'avais du lait. Donc au début enfin je le faisais hein, mais je contrebalançais, je lui faisais plein de câlins, je lui chantais plein de chansons. J'étais beaucoup proche physiquement de lui, mais pendant le biberon ben je lui donnais mais je me disais : « En fait, n'importe qui peut lui donner quoi ». En gros : « Moi je sers à rien », non j'exagère mais.. C'est bête, mes seins coulent, j'ai du lait, bon je lui donne le biberon mais tout le monde peut lui donner en gros. Donc l'impression de ne plus avoir cette proximité que j'avais au début, ce lien fort. Et c'est surtout que quand on allaite, on est shooté aux hormones, on a une énergie de dingue. Enfin moi je trouve! J'étais en sur régime je sais pas, mais j'avais une énergie folle, et quand j'ai arrêté j'ai eu une fatigue comme une chute hormonale quoi. Et en fait, le fait de voir mon compagnon lui donner, et de prendre plaisir à lui donner, j'ai lâché et je lui ai donné le biberon et après j'ai aimé ça. Mais ça a mis un peu plus de temps que mon compagnon bien-sûr. Maintenant ça roule [rire] ! En fait, je le met dans une autre position depuis quelques

mois, je le met vraiment dans mes bras, mais au début je pouvais pas le faire parce que j'avais trop mal aux seins pour le mettre contre moi. Je le mettais face à moi.

MT: Vous m'avez parlé de l'impression d'une baisse des hormones, vous arriviez à extérioriser tout ça, à en parler?

Lucie: Oui oui, je pleurais, j'ai eu des moments difficiles mais dans l'ensemble ça n'a pas duré. Ça a été long dans ma tête je trouvais que c'était interminable parce que je dormais pas beaucoup le premier mois. C'était exacerbé avec la fatigue mais c'était de l'ordre de 3 semaines.

MT : Vous n'avez pas senti le besoin d'aller consulter un professionnel?

Lucie: Un psy? Non le fait d'en parler, ça m'a permis de mettre de la distance. Et puis j'ai tout de suite eu un lien super avec le petit, en couple aussi ça roule donc il n'y a pas de soucis.

MT: Comment a réagi votre entourage lors de l'arrêt?

Lucie: Euh.. Ben ils m'ont encouragé. Après quand même j'ai discuté avec ma belle-soeur qui allaite encore son enfant de un an, c'est un allaitement de compétition, mais après chacun son histoire. On peut prévoir des choses et puis.. C'est pareil pour l'accouchement d'ailleurs. On peut faire tout ce qu'on veut, projet de naissance tout ça, mais en fait je crois qu'il faut accepter de lâcher prise et c'est ça qui est dur.. D'accepter que le corps dicte sa loi aussi.

MT: Votre conjoint comment il a réagi?

Lucie: Ben pour lui ça a pas été évident, il me voyait aller pas bien. Mais il a été très présent, il m'a encouragé dans ce choix. Il m'a dit : « Si c'est bon pour toi, fait-le ». Et puis lui comme il aimait le nourrir il était ravi. Il m'a pas forcé, et il a été à l'écoute de mes besoins.

MT: Bon super. J'arrive sur la fin de mes questions. D'après vous qu'est-ce qui vous a manqué pour continuer l'allaitement?

Lucie: [Silence] . Ben peut-être... Alors je sais pas trop mais, quand, quand, lors de la préparation à l'accouchement lorsque la sage-femme demande si on souhaite allaiter et si on répond oui, du coup, qu'elle nous oriente en amont, vers la sage-femme conseillère en lactation. Pour un premier, les mamans ont besoin d'être accompagné par rapport à ça, et que la sage-femme puisse dire : « Ben voilà sachez que l'allaitement ça va pas forcément de soi ». J'aurais aimé entendre en amont que ça peut être difficile, et que c'est bien de se préparer avant l'accouchement en fait. [Silence] .Parce qu'en fait j'ai l'impression que quand j'ai dit que je voulais allaiter on m'a dit : « Ben oui vous verrez ça a l'hôpital, on vous montrera les choses ». Alors que je pense que ça peut être discuté avant. En tout cas pour un premier. On est tellement focalisé sur l'accouchement, le jour J, que peut-être qu'on pense pas que l'allaitement ça peut être aussi dur. Et aussi une info sur la croissance de l'enfant au début, moi je connaissais pas ces pics de croissance, qu'il allait avoir ça. Et que l'allaitement peut être compliqué à ce moment. Que l'allaitement c'est pas linéaire, qu'il y a des passages plus délicats que d'autres. Et j'aurais aimé qu'on me prévienne avant de ça. Mais bon après on peut pas tout dire... Qu'on me dise : « L'allaitement ça peut être compliqué a des moments mais il existe des conseillères en allaitement et son métier c'est de nous aider sur l'allaitement ». Que le bébé au début il peut rejeter le sein, il peut avoir tel difficulté, il peut avoir son pic de croissance et demander plus

régulièrement. En fait quand on décide d'allaitement finalement, il faut accepter que le bébé soit tout le temps, tout le temps à notre sein en fait. Et c'est ça, moi j'étais pas préparée à ça. Mais au début je me disais c'est une aliénation, c'est pas possible je vais rester sur ce canapé pendant combien de temps? Peut-être si j'avais su ça avant ça se serait mieux passé. On fait avec ce qu'on a aussi.. Puis je m'y connaissais pas en tire-lait aussi et moi il me convenait pas, et la tétérrelle était pas adaptée.. Je pense que si j'avais pu essayer d'autres tire-lait j'aurais pu continuer.. Donc en gros, pour améliorer les choses je pense que c'est en échangeant en amont et puis ben peut-être que si ce week-end là j'aurais pu faire venir une sage-femme à domicile pour lui montrer comment je faisais, et qu'elle reste pendant l'allaitement ça aurait été bien. Mais je sais qu'elles ont des contraintes et qu'elles peuvent pas rester pendant l'allaitement.. Ou alors j'aurais dû me rapprocher de groupes d'allaitement si ça existe.

MT: Oui en effet, il existe une association qui s'appelle Galactée et qui propose ça.

Lucie: Oui alors je l'ai su après ça..

MT: Pensez-vous avoir eu assez d'information? Vous m'avez dit qu'en amont vous auriez aimé en avoir plus. Qu'en est-t-il pour le séjour en maternité?

Lucie: Oui il y a une sage-femme qui a vraiment pris le temps, elle m'a montré les positions et ça m'a sauvé.

MT: Avec le recul qu'est-ce que cette expérience vous a apporté? [Bébé tousse]

Lucie: Ben ça a été formateur, je me suis rendue compte que voilà l'allaitement c'est un apprentissage, que c'est pas forcément quelque chose d'inné. Quand on est dans une grande ville on est isolé aussi, c'est pas comme avant où il y avait plus une communauté de femmes autour de la maman qui vient d'accoucher, ou comme dans d'autres cultures où les mamans sont plus entourées. Mais j'me suis sentie un peu seule ouais.. Mais après j'ai pu appeler mes copines, ma famille mais sur le coup je me suis sentie isolée. Après j'aurais aussi pu aller à la PMI pour trouver de l'aide, ça je l'ai pas fait.

MT: Je comprends bien. J'en arrive à ma dernière question. Est-ce que pour un prochain bébé, vous aimeriez l'allaiter?

Lucie: Oui j'aimerais bien retenter l'expérience. Euh.. Bon là c'est trop tôt pour me reprojeter dans une grossesse mais je pense que j'aurais plus d'outils. Après si j'ai encore cette sensibilité au sein, je sais pas.. Si c'est juste pour que j'hurle de douleur non.. Et je culpabiliserais moins si je dois passer au biberon. Et j'aurais plus d'information et je pense que je serais plus prévenue, la montée de lait, le pic de croissance, enfin j'aurais déjà vécu plus de choses aussi, je serais moins novice. J'aurais plus confiance en moi aussi. Voilà [sourire].

MT: Ok super ! Merci beaucoup pour cet échange.

#### Entretien n°4

MT: Voilà on va pouvoir commencer. Alors, dites-moi, avant cette grossesse, quelle était votre expérience de l'allaitement?

Sophie: Euh.. Aucun, vraiment aucune expérience. Que.. ma mère m'a allaité, elle a eu du mal à m'allaiter parce qu'elle a pas eu beaucoup de lait, enfin ça je m'en

rappelle pas. Et après oui juste une ou deux copines, j'ai plusieurs copines qui avaient accouché et aucune qui n'avait allaité, et j'avais une collègue par contre qui avait allaité du coup par elle juste un petit peu quoi. Pas beaucoup non plus parce qu'on était pas super proche.

MT: Et avec votre mère vous avez pu bien échanger sur ça?

Sophie: Euh non pas trop, parce que ça remontait à loin et puis elle avait du mal, elle avait pas de lait donc voilà. Et puis y'a mon frère qu'elle avait allaité un petit peu, elle m'a dit, et pareil pas beaucoup de lait donc ça a pas duré très longtemps. On en a pas parlé beaucoup non.

MT : D'accord oui.. hum.. A quel moment vous avez eu envie d'allaiter?

Sophie : Dès le début! Enfin déjà avant d'être enceinte je me disais que j'allais allaiter. En tout cas je me disais j'essayerai! Ça a toujours été dans mes projets.

MT : Ah oui je vois, et pour quelles raisons vous aviez fait ce choix ?

Sophie: Euh.. c'était vraiment pour le lait maternel, euh.. En pensant qu'il aurait plus d'anticorps, plus pour sa santé à la base, pour lui et sa santé, c'est vraiment pour ça. Après pas trop de raison financière, mais maintenant je me dis que si finalement là on achète le lait et tout, et que si il était au sein on aurait pas besoin d'acheter. Euh.. Mais c'était en premier pour sa santé. Après aussi la relation que ça créait aussi avec l'enfant c'était pas mal.

MT: D'accord. Et combien de temps vous auriez aimé allaiter?

Sophie : Par contre ouais je m'étais dit deux trois mois, pas forcément plus.

MT: D'accord, c'était quoi la raison?

Sophie: Je me disais que ça devait quand même être un peu lourd. C'était par rapport aussi au papa, je me disais que j'aurais bien aimé qu'il lui donne le biberon. Donc en fait je pouvais faire ça en tirant mon lait. Il y avait ça et puis [souponner] après par rapport au boulot je m'étais dit : « J'avais pas envie de m'encombrer à tirer mon lait » et.. D'ailleurs j'ai vu que c'était compliqué quand j'ai tiré mon lait. Mais avant de savoir que ça allait être compliqué, je sais pas je m'étais dit trois mois plus par rapport au boulot, et je m'étais dit après ça doit être lourd quoi.

MT: Oui je comprends votre choix. Est-ce que vous vous êtes préparé à cet allaitement? Et si oui comment?

Sophie: Hum.. Préparée non. J'avais regardé un peu sur internet avant et j'avais lu qu'il n'avait pas forcément besoin de se préparer. J'avais regardé si il fallait faire des massages, des choses comme ça et j'ai vu qu'il n'y avait pas grand chose à faire. Donc, pas de préparation. Et pareil j'ai rien lu non plus sur le sujet. Pour moi ça allait être très naturel [rire] . Donc non je m'étais pas du tout préparé.

MT: Ok, et est-ce que vous aviez suivi des cours de prépa avec une sage-femme?

Sophie: Ah oui exact, donc si elle, elle nous avait expliqué comment tenir l'enfant, plusieurs positions, euh par rapport aussi aux.. Crevasses et tout elle nous a conseillé des crèmes. Donc oui il y a eu une séance de préparation dédiée à l'allaitement.

MT : Vous étiez en groupe?

Sophie : On devait être deux trois ce jour -à.

MT: C'était le premier bébé pour toutes?

Sophie: Oui voilà.

MT: D'accord. Comment s'est passé votre grossesse?

Sophie: Très bien, euh si j'ai eu des petits soucis, un diabète gestationnel mais qui était équilibré enfin j'arrivais juste avec un régime alimentaire à le gérer. Et à la fin un petit peu de tension, inexplicquée. Je faisais de la tension euh... Du coup j'avais une sage-femme qui venait à domicile pour faire des monitorings deux fois par semaine, mais le reste allait bien.

MT: Et au niveau de votre ressenti de la grossesse?

Sophie: Ouais pour moi ça s'est bien passé. Des nausées j'en ai eu au début j'avais un peu peur que ça soit pire mais finalement ça a été. J'ai pas pris de poids donc j'étais contente alors des fois j'étais un peu inquiète car j'avais peur qu'il ne prenne pas de poids non plus. C'est vrai qu'il est né petit poids quand même, 2,7kg ça va quand même, mais voilà donc non franchement plutôt bonne expérience.

MT: D'accord, tant mieux. Et votre accouchement, racontez-moi comment il s'est passé?

Sophie : Euh.. Pareil bien passé. Avec du recul ça ne m'a pas traumatisé du tout. C'était un peu long du coup j'ai fissuré la poche des eaux le vendredi matin, et puis du coup on est parti tranquillement à la maternité, on est arrivé vers 13 heures, et bon après on a attendu un peu aux urgences. Ils nous ont pris en charge et ils ont vu que j'avais bien fissuré. Donc après je suis restée dans une chambre, et ça a été un peu long parce que le travail se mettait pas en route. Un petit peu la nuit mais bon que une fois toutes les demi-heures j'avais une contraction. Et après le lendemain matin, le samedi matin j'ai commencé le travail avec une contraction toutes les trois minutes, et donc j'étais assez contente parce que le médecin était venu me voir en me disant qu'on allait me déclencher. Au bout de deux heures pile poil, mes contractions se sont arrêtées, donc l'après-midi presque pas de contraction, une par heure, j'en avais plus du tout donc c'était long et là la sage-femme m'a fait un décollement de la membrane et ça a super bien marché du coup les contractions sont revenues. J'ai contracté pendant trois heures, toutes les cinq minutes [cri du bébé] .Du coup c'était nickel, après à 22 heures ils m'ont posé la péridurale, et puis du coup bah le lendemain c'était encore très très long j'ai accouché à 18 heures. Le dimanche [cri du bébé] .Après il y avait juste, qui nous inquiétait vachement, lui son coeur n'arrêtait pas de ralentir. Donc j'étais constamment sous monitoring donc ça c'était un peu flippant. Ça sonnait et tout.. C'était un peu paniquant. A la fin pendant l'accouchement par contre euh.. Son cœur était vraiment très faible, donc la sage-femme a vite appelé le médecin en panique, j'ai vu qu'elle paniquait alors qu'elle avait l'air d'avoir de l'expérience donc ça m'a fait peur. Du coup elle lui a caressé les cheveux [bébé qui pleure] pendant que le médecin arrivait et son cœur est bien reparti. Du coup ils ont accélérés les choses en mettant une ventouse, bon ils m'ont dit après qu'il n'y en avait pas besoin, il est sorti super vite. Ça m'a fait redoublé un peu d'effort quoi, on se transforme, on me dit : « Allé hop faut qu'il sorte sinon ça va pas le faire », du coup en 10 minutes, 15 minutes maximum la poussée s'est faite. Après il était petit gabarit donc ça a dû jouer.

MT: Et bien bravo à vous! Et comment il allait à la naissance?

Sophie: Euh très bien, euh lui il est sorti très bien, pas de soucis du tout euh.. Il a pleuré, son cœur est reparti, enfin il s'était pas arrêté mais il avait vraiment ralenti à l'accouchement.

MT: Oui ça arrive souvent.

Sophie: Oui surtout que ça avait été long pour lui..

MT: Vous en gardez un bon souvenir?

Sophie: Ouais ouais, très bon souvenir, très bon personnel aussi.

MT: Alors, décrivez-moi comment se sont passées les deux premières heures avec votre bébé en salle de naissance?

Sophie: Alors en salle de naissance euh.. C'est passé assez vite, alors j'avoue que j'ai des trous de mémoire un peu parce que je pense que c'est la péridurale j'ai des trucs que j'ai un peu zappé. Du coup ils l'ont un peu zappé, ils l'ont mis sur moi, après euh.. Après ils l'ont pris pour le peser euh et puis lui faire ses premiers soins, mon mari était avec.

MT: D'accord c'était tout de suite après la naissance?

Sophie: Ouais, je sais qu'ils l'ont mis sur moi mais j'arrive pas à me souvenir combien de temps. Mais pareil on l'a mis au sein mais je sais pas si c'était à ce moment-là ou après les soins. Je sais plus. Il y a eu une petite tété, il a trouvé le sein tout de suite et il me semble qu'il a tété hein.. Mais comme je connaissais pas, c'est dur à dire si il a vraiment tété.

MT: Et après il est resté un peu en peau à peau avec vous?

Sophie: Ouais voilà. Et après les deux heures, franchement j'ai pas l'impression que ça ait duré deux heures, c'est passé super vite.

MT: Je comprends, c'est un moment spécial avec votre bébé. Maintenant on va parler en maternité, comment s'est passé votre allaitement?

Sophie: En maternité.. euh.. C'est pareil j'ai un peu des trous. J'ai dû essayer de le mettre au sein, c'est sûr, on arrivait pas en fait. Y'a les sages-femmes qui venaient m'aider parce qu'il arrivait pas à mettre mon sein dans sa bouche. Il le prenait, il relâchait. En fait il tétait sa lèvre inférieure. Il faisait que ça et du coup ça ressortait mon sein à chaque fois. Et donc le sage-femme venait, essayait de m'aider, on passait dix minutes dessus mais on y arrivait pas donc on abandonnait, il y arrivait pas c'était trop long. Donc voilà. Euh.. Bah du coup il a pas mangé pendant un petit moment. Je sais qu'à un moment, ça devait être le lendemain, oui parce que la nuit il a pas mangé, euh du coup le lendemain là ils m'ont donné une pipette pour tirer mon lait. J'avais commencé pendant la nuit à stimuler au tire-lait électrique. Et donc j'avais dû faire ça et ramasser le colostrum et lui donner après à la pipette le lendemain. C'est comme ça qu'il s'est nourri. Après j'essayais encore de le mettre au sein, mais on essayait pendant dix quinze minutes mais on y arrivait pas donc je finissais par tirer mon lait.

MT: Vous faisiez le tire-lait régulièrement?

Sophie: Oui à chaque trois heures, à chaque fois qu'il fallait le nourrir en fait je le mettais au sein et puis ça marchait pas donc je faisais le tire-lait.

MT: D'accord je vois..

Sophie: C'était un peu pénible, un peu long. Et puis le tire-lait c'était sein par sein du coup c'était pas un double tire-lait donc je passais un quart d'heure sur chaque sein.

MT: D'accord, à chaque fois que vous tiriez le lait c'était sur les deux seins?

Sophie: Ouais je tirais les deux, c'est ce que la sage-femme libérale m'avait dit de faire les deux, dix minutes chacun pour stimuler.

MT: Et, comment il allait à la maternité Thomas?

Sophie: Euh.. Lui alors il était assez faible en fait. Par contre il était très gentil, il pleurait pas et il était sage. Mais il était assez faible en fait, et il avait une petite jaunisse. Donc on l'a pas vu forcément au début, c'est venu avec le temps donc c'est le, donc bin il est sorti le dimanche soir donc c'est le jeudi matin qu'on s'en est rendu compte. Le jeudi soir du coup il a fait le..

MT: La photothérapie?

Sophie: Oui voilà, pendant 4 heures. Et.. Il en a eu besoin qu'une seule fois. Là pareil il nous a refait une petite frayeur, ils lui avaient mis les constantes et il a fait une baisse, enfin son cœur s'est affaibli pendant 30 secondes, à 60 donc pareil ils ont appelé le pédiatre en courant, le pédiatre est arrivé en courant. Après elle a regardé, ils lui ont fait un.. électrocardiogramme, et [souple] il n'y avait rien. On est peut-être tombé sur un moment où .. Enfin ils ont pas su l'expliquer en fait. Il est reparti sans problème, il a pas eu besoin de stimulation, et il n'y a pas eu de suivi particulier après. Donc voilà. Et après par contre la sage-femme a pris Thomas pour la photothérapie pour les deux dernières heures, car il était dans ma chambre au début. Et quand elle me l'a ramené, il a réussi à téter après, il a tété mon sein, oui et il avait réussi aussi à un autre moment, donc deux fois en tout. Mais là sans mettre une heure à le mettre au sein. Parce que la première fois qu'il avait réussi à accrocher il y avait dix minutes à essayer de bien lui mettre dans la bouche. Mais après le lendemain, c'est pas revenu il a pas réussi. Oui les autres fois, c'est long et il s'énervait et s'agaçait. Donc c'était ce moment là où il a réussi.

MT: Oui je vois. Et au niveau du poids comment c'était pour Thomas?

Sophie: Et ben il était pas trop descendu, il était descendu à 2,6kg et il était né à 2,770g, donc c'était très bien et puis après il a pris petit à petit. Un peu doucement. Comment tu prenais ton poids? [s'adresse à son bébé qu'elle a dans les bras], mais ça allait il prenait son poids, personne était inquiet. Elle me disait juste qu'il fallait que le réveille vu qu'il était petit poids. Toutes les 2-3h pour lui donner à manger.

MT: Ah, et c'était facile de le réveiller ?

Sophie: Euh.. Oui ça allait, après c'était plus compliqué, c'était qu'il s'endormait, de toute façon quand il tétait il s'endormait toujours sur mon sein, au bout d'un moment il essayait il essayait et s'endormait donc il fallait le stimuler et après au biberon euh.. Ouais ça allait on y arrivait. Comment on faisait? On devait le stimuler un peu, on le changeait.

MT: Est-ce que vous avez donné du lait en biberon en complément?

Sophie: Oui, ouais du coup ouais.. Le 3ème jour quand il arrivait toujours pas à prendre mon lait, moi j'avais pas la montée de lait, qui s'est fait plus tard au 4ème jour au moins. Euh.. du coup, là il avait faim, il pleurait, une nuit il s'était mis à gigoté et il avait faim, donc faut qu'on lui donne du lait. Donc on a commencé là le biberon. Et donc du coup je lui donnais.. A la maternité ça s'est fait quasiment que au biberon de lait artificiel et au 4ème jour quand j'ai commencé à avoir mon lait là j'ai commencé à alterner lait, mon lait et compléter avec du lait artificiel. Après par contre quand même tout le long de la maternité il y avait du lait artificiel.

MT: C'était à partir de quel jour?

Sophie: Je crois que les deux premiers jours il est resté sans manger, enfin si, il avait le colostrum. Et puis du coup c'est la nuit, la 3ème qu'on s'est rendu compte qu'il avait trop faim et du coup on a commencé le biberon de lait artificiel. Le lendemain j'avais pas encore de lait vraiment. J'ai dû avoir le sur lendemain, le jeudi matin. Mais j'en avais pas énormément non plus, j'ai vu que j'avais du lait, 10 ou 20 ml même pas. Du coup ça faisait pas beaucoup pour lui en fait. Donc en fait je savais pas trop comment lui donner donc on est resté au lait artificiel au début. Et après quand j'ai eu 30ml ben là je lui donnais mon lait.

MT: Est-ce que vous avez arrêté le lait artificiel?

Sophie: Oui j'ai arrêté quand je suis sorti de la maternité en fait. Le samedi, quand, quand on est sorti j'avais assez de lait et là vraiment on s'est dit, on osait pas avec mon copain, j'avais peur que ça nourrissait pas assez mon lait, alors que si. C'est mon copain et le sage-femme qui est venu à mon domicile qui m'ont dit : « Si ! Vous pouvez très bien arrêter le lait en poudre et passer complètement au sein quoi ».

MT : D'accord. Et à part le jour où la sage-femme vous a proposé le biberon dans la nuit, est-ce que c'est vous qui avez voulu continuer avec le lait artificiel, ou est-ce qu'un professionnel vous avait dit quelque chose?

Sophie : Non c'est moi ouais. La nuit c'est elle qui m'a conseillé, mais le lendemain je me suis dit : « Non mais il faut que tu manges ». Donc là j'avais demandé, est-ce qu'on peut lui donner du lait en poudre, parce que.. Parce que j'ai pas de lait quoi!

MT: Ok j'ai tout bien compris.

Sophie : Ouais! C'est vrai que c'est passé vite, et il s'est passé tellement de choses en peu de temps que j'ai des trous.

MT: Je comprends [rire] . Et comment les professionnels de la maternité vous ont-ils accompagné pour l'allaitement? Vous m'avez dit qu'elles vous aidaient bien à mettre au sein?

Sophie : Oui elles m'avaient dit à chaque fois d'appeler pour qu'elles viennent m'aider. D'essayer un peu toute seule au début, mais finalement à chaque fois j'appelais.

MT: Elles vous donnaient des conseils?

Sophie: Oui! Elles faisaient aussi, elles manipulaient le bébé. Elles comprenaient pas trop pourquoi, parce qu'elles me disaient que c'était pas un problème de sein. Et on a compris après qu'en fait il était un peu trop faible.

MT: Vous n'aviez pas de douleur au niveau des seins, lorsqu'il tétait?

Sophie: Non, si j'ai eu un peu de douleur pour la montée de lait. Euh.. Et puis sinon si il avait fait un peu des crevasses mais du coup je mettais de la crème alors ça allait. Le tire-lait, des fois je mettais mal le tire-lait donc ça m'avait fait mal, ça m'avait un peu blessé. Mais sinon lui quand il tétait, non pas de douleur particulière.

MT: Est-ce que vous êtes satisfaite de leur accompagnement?

Sophie: Oui! Parce que du coup elles pouvaient pas faire bien plus. C'était lui quoi, donc je vois pas ce qu'elles auraient pu faire de plus. Donc oui j'aurais préféré qu'il y en est une qui ait une solution et puis hop là! Mais il n'y avait pas vraiment de solution.

MT: Et la consultante en lactation vous avez pu la voir?

Sophie: Non.. On m'en a parlé à la fin du séjour en me disant au pire de la recontacter. Mais sinon peut-être qu'elle était en congé, c'était en août en fait, il y avait pas beaucoup de monde. Du coup peut-être qu'elle était pas là.

MT : Ok oui. Le jour de votre sortie, vous étiez dans quel état d'esprit par rapport à l'allaitement?

Sophie: Euh.. Et ben déjà euh.. On savait que, on allait, on est allé tout de suite acheter du lait en fait. C'est même mon compagnon, la veille, qui est, est allé à la pharmacie pour acheter un lait spécial parce qu'il faisait moins de trois kilos. Du coup, la pédiatre a dit de prendre un lait préma, jusqu'à ce qu'il atteigne trois kilos, pour qu'il grossisse un peu plus rapidement, et puis il régurgitait donc voilà pour qu'il.. Ouais. Donc en fait pour moi quand on allait rentrer, on allait continuer le lait. On allait faire les deux quoi, en mixte. Un coup tire-lait et puis... Donc pareil, mon copain est allé à la pharmacie pour ça. Parce qu'en fait, au bout d'un moment, j'ai quand même abandonné l'idée de le mettre au sein... J'ai quand même essayé quand on est rentré à la maison, un petit peu. Mais en fait il s'agaçait rapidement, au bout de trois quatre minutes il arrivait pas à me prendre le sein, il s'agaçait. Donc il pleurait. Donc biberon de lait maternel ou... Mais j'étais parti sur le tire-lait.

MT: Ok et euh, en sortant de la maternité, vous étiez plutôt confiante?

Sophie: Alors non, justement, je pensais qu'on allait rester au lait en poudre du coup j'étais pas spécialement confiante. Je me suis dit : « On va tester de tirer le lait, et on verra ce que ça donne ». Mais j'étais pas forcément confiante non. Et bin du coup, j'étais surprise parce que, quand on est rentré, on lui a pas donné de lait en poudre, j'arrivais à tirer assez de lait pour le nourrir, pendant une semaine. Et du coup, j'étais agréablement surprise, je m'attendais à ce qu'on lui donne du lait en poudre. Donc pendant une semaine, que du lait maternel. On a stoppé le lait en poudre. Par contre ça a été très compliqué à gérer, le lait maternel en biberon... Enfin... Il fallait donc que je tire mon lait, que je le mette au frigo, du coup il fallait que j'en ai un peu d'avance, enfin trop fatiguant pour moi ! J'avais pas assez de courage pour.. Enfin je sais pas comment elles font celles qui arrivent à tirer leur lait pour nourrir l'enfant juste au tire-lait. Moi j'ai pas réussi.

MT: Et si je comprends bien, le samedi, vous êtes rentré et vous mettiez le bébé à chaque fois au sein, et après vous tiriez le lait?

Sophie: Ouais c'est ça!

MT: Et vous avez arrêté quand, de le mettre au sein?

Sophie: De le mettre au sein? Euh.. J'ai dû m'arrêter le mercredi. J'ai dû, oui le mardi ou le mercredi, ça a pas duré très longtemps. Ça s'est fini petit à petit, c'était pas d'un coup. Il y a des tétés que je sautais, et je le mettais pas au sein. En fait, ça dépendait si j'étais fatiguée ou pas, quoi.

MT: Oui je vois. Sur la fin de la semaine comment ça s'est passé?

Sophie: Après, donc c'était déjà un peu compliqué, en fait je tirais pas assez mon lait je pense. C'est-à-dire que je faisais pas toutes les trois heures, je faisais plus toutes les quatre cinq heures, et je pense que c'était pas assez.

MT: Et vous sentiez pas les seins trop tendus?

Sophie: Si c'était tendu, fin, au début pas spécialement, mais par contre, le samedi j'ai fait des engorgements. En fait, il y avait plus du tout de lait qui sortait alors que j'avais le sein complètement tendu, ça m'a fait super mal l'après-midi. Mais vraiment, j'avais vraiment trop trop mal. J'ai réussi dans des positions un peu bizarres, à faire sortir le lait puis je regardais sur internet. J'avais vu qu'il fallait mettre des compresses d'eau chaude, j'ai essayé plein de trucs et ça a réussi à faire sortir le lait et me faire moins mal. Mais ça m'a un peu refroidi quoi. Je me suis dit, franchement relou, ça s'accumulait. Déjà la gestion du lait, au frigo, on mettait des étiquettes parce qu'il fallait pas y garder plus de 24h, [soupire]. C'était trop compliqué. A la fin de la semaine, il y avait moins de lait, et du coup euh, déjà je sentais que, que lui, il augmentait ses doses et moi je produisais moins de lait donc ça allait pas du tout. Je sentais que, qu'on commençait à avoir une limite. Jusqu'à cet engorgement le samedi après-midi, d'un coup sur le sein droit, sur le sein gauche ça allait. Et du coup ben là j'ai dit à mon compagnon : "Je crois qu'on va recommencer le lait en poudre". Il m'a dit : « Oui c'est pas grave ».

MT: Et vous avez fait comment pour soigner l'engorgement?

Sophie: Ben, moi je me suis mise à quatre pattes et j'ai pressé. Je pressais mon sein, en mettant du chaud dessus, et puis au bout d'un moment ça commençait à sortir des petites gouttes. Et c'est là que ça m'a soulagé. Puis le soir je continuais, j'ai dû le faire deux trois fois, et petit à petit j'avais plus mal, et après j'ai dû refaire le tire-lait, et puis ça sortait.

MT: Oui le tire-lait ça peut aider.

Sophie: Oui mais avec le tire-lait j'essayais mais il n'y avait rien qui sortait, plus de lait du tout. Justement, c'est ce que j'avais essayé de faire avant mais vraiment le lait ne sortait pas, comme un blocage. Alors que je sentais que j'en avais, je massais, mais rien à faire. Une sage-femme, non une auxiliaire, m'avait dit que, elle, elle avait allaité ses enfants, mais au sein, et elle a jamais réussi à sortir le lait dans le tire-lait. C'est assez psychologique. Parce que moi je me frustra un peu que mon lait sortait pas, et elle m'avait dit : "En fait c'est normal que votre lait il sorte pas parce que vous êtes pas bien et en fait il faut penser à autre chose pendant que vous tirez votre lait et ça va sortir". Moi je m'asseyais, je me concentrais sur mon lait, mais non il fallait

vraiment faire autre chose, me détendre. Et j'avais constaté qu'en regardant la télé, en me mettant plus à l'aise, c'était le cas, ça sortait mieux. Mais le samedi après-midi d'après par contre euh.. Rien à faire quoi [rires] .

MT: Et, les jours d'après vous avez réessayé le tire-lait?

Sophie: Non, ça m'a refroidi. Le lait sortait pas des masses, ça sortait mieux, mais je sentais que si j'avais mal au sein, j'arrivais plus à faire les quantités que j'avais fait la semaine d'avant. Donc [souple] ouais ça me gonflait et on était passé presque complètement au poudre. Sur la journée, il devait y avoir 8 ou 9 biberons, il devait y avoir un tiers de lait maternel, et le reste c'était lait en poudre. J'arrivais pas à produire assez pour.. [silence].

MT: Le tire-lait c'était à quelle fréquence?

Sophie: Ben, j'avais essayé de le faire plus souvent, toutes les 3 heures, mais en fait j'y arrivais pas, c'est-à-dire que soit j'étais trop fatiguée, soit ben ça voulait dire que c'était toujours mon compagnon qui lui donnait à manger et je voulais pas forcément. Je voulais aussi lui donner à manger. Après il fallait nettoyer les biberons, puis du coup après je devais tirer mon lait et en fait.. Trop crevée! Du coup je repoussais, je repartais sur 4 ou 5 heures, et je pense que c'était beaucoup trop long quoi.

MT: Vous vous rappelez jusqu'à quel jour vous avez tirez?

Sophie: Jusqu'à, ben.. On a eu une semaine complète où on a fait que du lait maternel, et le samedi quand j'ai eu mal au sein, j'avais du lait d'avance donc on a fini le lait, mais le samedi soir on est passé au lait en poudre. J'arrivais plus à tirer comme je vous ai dit, et puis on est passé au lait en poudre. Petit à petit, j'ai espacé encore plus le tire lait, et du coup j'ai eu de moins en moins de lait à tirer, j'ai refait un petit engorgement, euh.. Sur l'autre sein cette fois. Combien de temps après? Peut-être deux trois jours après. Et il était moins gros, c'était moins douloureux que le premier mais bon quand même ça sortait pas. Je passais 15 minutes ça sortait pas, je tirais rien donc ça me frustrait plus qu'autre chose, ça me faisait mal, donc au bout d'un moment j'ai arrêté le lendemain. Je devais tirer 2 ou 3 fois dans la journée quand même pour pas arrêter d'un coup, en ayant toujours un petit espoir et pour pas arrêter d'un coup quoi.

MT: Ok je vois.

Sophie: Ça s'est fait petit à petit. En tout cas après 2 semaines je tirais plus du tout mon lait.

MT: D'accord. Comment avez-vous été accompagnée après votre retour à domicile?

Sophie: Alors c'était avec une sage-femme à domicile. Euh.. Il m'avait conseillé, si, deux trois conseils pour faire ressortir le lait. Euh.. Il m'avait dit de prendre une tisane, je sais plus laquelle, et de l'homéopathie, et aussi de boire de la bière sans alcool, du houblon, il me disait que le houblon faisait relancer la lactation. Et ça a marché! C'est à ce moment que j'ai fait mon engorgement. J'en avais pris le vendredi, le soir j'ai bien tiré, le samedi matin aussi, et en fait le samedi après-midi c'est là que j'ai fait l'engorgement et je crois que c'est parce que je tirais pas assez par rapport à ma production. Je devais avoir plein de lait dans mon sein mais rien ne sortait. Oui en tirant toutes les 5 heures.. Je pense qu'à ce moment-là il aurait fallu.. Parce qu'il me disait déjà les enfants qui têtent, ça peut arriver qu'ils têtent toutes les heures et demi, donc c'est sûr que moi si je fais toutes les 4 heures ça va pas quoi.

MT: Et le sage-femme, est-ce qu'il a pu voir une tété?

Sophie: Non, je lui ai filmé une fois parce que je savais pas si il aspirait ou pas, si il avalait bien. Il m'avait dit : "Oui oui, on voit qu'il avale". C'était par rapport au mouvement de ses joues là, donc voilà mais non en vrai il a pas vu de tété. Et j'ai pas vu de conseillère en lactation, je pense que j'aurais dû.

MT: Et vous faisiez peser le bébé?

Sophie: Oui c'est le sage-femme, il est venu deux fois par semaine au début. La première semaine il est venu deux fois, la deuxième semaine aussi me semble-t-il, et après il est venu une fois par semaine jusqu'à.. Son premier mois. Jusqu'à ce qu'on voit le médecin, il est revenu une fois après le médecin aussi.

MT: Il vous parlait d'allaitement?

Sophie: Oui oui, on a pas mal parlé d'allaitement. Après, lui, il m'avait déculpabilisé : « Si vous n'y arrivez pas, ça sert à rien de se prendre la tête dessus ». Il m'a surtout donné des conseils pour relancer la lactation. Mais voilà il m'avait aussi conseillé un lait, on lui a demandé quel lait on devait prendre après le préma, il nous avait conseillé. Donc voilà. Il m'avait dit : « Une mère qui n'allait pas c'est pas grave! » [silence].

MT: D'accord, oui. Au niveau de son poids, Thomas, à la maison ça allait?

Sophie: Il avait pris du poids, il avait bien pris. La première semaine, non non c'est bon ça montait. Pis après, quand on est passé au lait en poudre, il est monté plus vite par contre, la courbe était plus verticale.

MT: Oui c'est normal. Lorsque vous avez eu ces difficultés, vous vous sentiez comment?

Sophie: Euh... Frustrée, fatiguée. Franchement, fatiguée. Je m'attendais pas du tout à ce que l'allaitement soit compliqué. Pour moi c'était le plus simple, c'était l'allaitement, et je suis tombée de haut en me rendant compte que pas du tout. Je me suis dit : « Peut-être que j'aurais dû me renseigner avant ». En fait je m'y attendais pas. Je me dis que peut-être, si lui avait tété mon sein, ça aurait été plus simple je pense. Euh.. Mais tirer le lait, non je m'y attendais pas quoi. Donc du coup ouais, fatiguée [silence] et puis déçue quoi. Mais bon après... J'ai culpabilisé un peu en me disant : « Faut que j'insiste », enfin, en me disant il faut que je continue à le faire, que je le fasse plus souvent. En me disant que j'étais un peu trop flemmarde entre guillemet quoi. Mais en fait avec du recul non, c'était juste pas possible.

MT: Je comprends.. Et est-ce que vous vous êtes sentie soutenue par votre entourage?

Sophie: Ouais ouais! Oui oui, par mon copain. Après, mes parents oui aussi, ben ma mère me disait que elle, elle avait déjà vécu un peu ça, elle comprenait que c'était super fatiguant. Elle m'a dit : « J'ai pas tenu longtemps non plus quoi ».

MT: Ok. Je me demande quelles ont été vos ressources à ce moment, vous m'avez parlé du sage-femme, est-ce que vous avez essayé par d'autres moyens de trouver des solutions?

Sophie: Non, après euh.. Après je me rends compte que j'aurais dû aller voir une conseillère en lactation. Pourquoi j'y suis pas allée, je suis incapable de l'expliquer. Franchement, peut-être la fatigue.. Je sais pas trop l'expliquer. J'aurais dû le faire.

MT: Ok. Et est-ce que vous avez fait des recherches personnelles?

Sophie: Ouais un petit peu, sur internet. Ouais je regardais, comment, ouais tirer son lait, ce genre de chose, comment faire augmenter la lactation. Je lisais dans les forums, qu'il y avait des filles qui arrivaient à tirer toutes les 3 heures, je sais pas comment elles faisaient quoi. Mais après je voyais pas bien quelles solutions apporter quoi. Lui de toute façon il tétait pas, il s'énervait donc... L'idéal, ça aurait été de tirer toutes les 3 heures mais j'y arrivais pas, voir toutes les 2 heures. Mais trop fatiguée quoi!

MT: Oui c'est pas évident. Au niveau du sevrage, est-ce que le sage-femme vous a expliqué comment faire la transition? Sur l'arrêt du tire-lait?

Sophie : Oui non, c'est moi qui a décidé, je voyais que ça sortait plus donc petit à petit je me massais souvent pour pas avoir trop mal, mais ça s'est fait naturellement tout seul. Je sais pas trop comment ça s'est fait, je saurais pas l'expliquer. Mais là j'ai encore un tout petit peu de lait, des fois je pince et je sais que j'ai encore deux trois gouttes quoi. Du coup ça s'est fait petit à petit quoi.

MT: D'accord. Après l'arrêt, début septembre, comment vous vous sentiez?

Sophie: Euh.. Après l'arrêt, tout de suite, j'étais frustrée, déçue, et euh.. A me dire : « Est-ce que je continuerai pas et tout? ». Du coup j'ai gardé le tire-lait longtemps sans m'en servir, je l'ai pas rendu tout de suite à la pharmacie. Et... Je sais pas, j'ai dû mettre deux trois semaines à arrêter de culpabiliser. Enfin de, ouais, ça a mis du temps quand même. A me dire à chaque fois que je lui donnais le lait en poudre : « Ah mince c'est du lait en poudre quoi! ». Ouais ça a mis un peu de temps quand même. Mais j'étais moins fatiguée par contre à partir du moment où j'ai arrêté. Ça a été carrément mieux mais voilà, déçue, et en culpabilisant un peu quoi. Même si voilà, tout le monde me disait : « Il faut pas! ». Ça n'empêche que c'était en moi, et après du coup mais... Grâce au fait que j'étais moins fatiguée, euh, ça m'a aidé à contrebalancer ces sentiments. Et petit à petit, le moral ça a été mieux. Aujourd'hui je lui donne du lait en poudre, j'y pense même plus. Pour moi c'est habituel, c'est normal.

MT: Tout à l'heure, au tout début vous m'aviez parlé du lien que l'allaitement pouvait créer entre la mère et son enfant. Est-ce que vous avez remarqué que quelque chose avait changé, comment vous pourriez décrire ce lien?

Sophie : Ben.. Les tétés ont pas duré très longtemps, du coup j'ai pas eu le temps de me rendre compte. Moi j'ai bien aimé le mettre au sein mais il s'endormait puis moi aussi. Donc du coup c'était un lien particulier, mais on a pas vraiment eu le temps de l'approfondir du coup donc dur à dire.

MT: Et après l'arrêt?

Sophie: Avec le biberon, on crée aussi le lien quoi. Il y a le même lien en fait, donc du coup pas de... Donc oui le lien est là quand même.

MT: Oui bien-sûr.

Sophie: C'est juste que c'était mignon quand il tétait, on voyait sa petite bouille, c'est assez mignon mais je me rappelle qu'on s'endormait tous les deux. Du coup il y a eu un lien qui s'est fait mais c'était pas non plus, c'était pas, je pense qu'il aurait fallu qu'on le fasse plus souvent. Comme il arrivait pas à téter moi ça me frustrait. Donc c'était pas vraiment un moment de plaisir, c'était plus du stress. A se dire : « Pourquoi il arrive pas? ». Donc voilà il y a pas forcément eu ce lien auquel je m'attendais quoi. Mais je l'ai pas nourri souvent au sein, donc un tout petit peu quoi.

MT: Oui je comprends. On en a déjà parlé, mais comment a réagi votre conjoint au moment de l'arrêt?

Sophie: Ben, pour lui il y avait pas de problème, il m'a dit : « Ben de toutes façons, c'est pas grave! ». Ça ne le dérangeait pas du tout qu'on passe au lait en poudre. Il m'a dit : « Voilà t'as essayé ça a pas marché, c'est pas grave ». Donc il m'a bien dit : « Te culpabilises pas, ça sert à rien ». Non non, très gentil, ouais il y a pas eu de soucis de ce côté-là. Ça venait plus de moi que de lui. Pour lui aucun souci. Je crois qu'il n'avait pas été allaité.

MT: Hum oui. D'après vous, qu'est-ce qui vous a manqué pour continuer l'allaitement?

Sophie: Ce qui m'a manqué, c'est que lui il tète directement mon sein. Ça aurait été beaucoup plus simple je pense, et après [souple], entre guillemets d'être moins fatiguée je pense. Peut-être. Qu'est ce qui aurait pu me manquer? A la limite il aurait fallu que ce soit que mon compagnon qui lui donne à manger, et que moi je fasse que du tire-lait mais je voulais pas.

MT: Oui je comprends bien que vous vouliez aussi lui donner!

Sophie: Non c'était pas possible. Ah si! La conseillère en lactation, peut-être que ça m'a manqué. Ça aurait pu être une solution.

MT: D'accord. Et pensez-vous avoir eu assez d'information sur l'allaitement? Est-ce qu'à un moment vous auriez aimé en avoir plus?

Sophie: Je pense que c'est moi. Je m'en suis pas préoccupée avant. J'ai eu le cours, mais ça me paraissait tellement naturel que je me suis pas dit qu'il fallait que je me renseigne plus. Oui alors avant, en fait, plus d'informations avant la naissance, dans le sens où ça peut être compliqué quoi. Donc si, j'aurais aimé qu'on me dise : « Oui ça peut être compliqué, et ce n'est pas forcément naturel ». Moi vraiment, je pensais que c'était tellement simple! Parce que ma mère me disait que c'était compliqué parce qu'elle avait pas eu de lait. Je m'attendais à soit j'allais pas avoir de lait, ça allait pas être faisable, soit tout allait bien se passer. J'ai pas pensé que moi je pouvais avoir du lait, mais que lui ne puisse pas téter en fait. J'avais pas pensé à ça quoi.

MT: Ah oui ! [Silence]. Avec le recul, qu'est-ce que cette expérience vous a apporté?

Sophie: Euh.. Ben plutôt quand même des bonnes choses, ça m'a pas dégoutté, enfin un peu, mais je pense que pour le prochain, si il y en a un, je réessayerai quand même!

MT: Ok

Sophie: Après c'est vrai que si par contre ça fait pareil, et qu'il faut que je tire mon lait pour le nourrir, euh je pense que je le ferais pas. Ça m'a ouais, ça m'a quand

même vacciné contre le tire-lait. Soit c'est naturel, il tète et voilà, soit il passera au lait en poudre... C'est la conclusion que j'en ai tiré.

MT: Oui je vois. Oui le tire-lait ça serait non?

Sophie: Oui, trop fatiguant, pourtant j'en avais un double pompage, ou alors il était pas terrible celui que j'avais pris j'en sais rien. Mais euh.. Ouais trop lourd.

MT: Et pour quelles raisons réessayer l'allaitement?

Sophie: Pour les mêmes qu'avec Thomas, pour les anticorps que ça peut lui apporter, l'éventuel lien que ça créera [rires]. Le lien est pareil! Mais pour connaître. Alors c'est vrai que par contre, quand j'ai appris que potentiellement il y a des enfants qui réclamait toutes les heures et demi, là par contre c'est vrai qu'en même temps je réfléchis, et je me dis que je devrai être disponible à lui donner le sein, pendant 20 minutes toutes les heures et demi, et... Et la nuit aussi, ça me faisait peur parce que j'avais tendance à m'endormir, et j'avais une amie qui m'a dit qu'elle avait une connaissance qui avait étouffé son bébé au sein, et du coup on faisait une fixette sur ça la nuit avec mon copain. Donc je réessayerai et puis voilà, si c'est trop fatiguant, ça demande trop d'effort que j'y arrive pas, tant pis c'est pas grave.

MT: Oui tout à fait, c'est bien. J'ai juste une précision à vous demander, est-ce que quelqu'un avait regardé la bouche de Thomas? Parfois il y a un frein de langue qui empêche de bien attraper le sein.

Sophie: Oui oui ils ont regardé, le deuxième jour. Et il en avait pas. J'avais une copine, sa fille en avait un, et elle ça s'était mal fini aussi. Elle tirait son lait pendant une semaine, et elle a fait un engorgement, qu'elle n'a pas traité et elle a pas massé, et ça a fini en abcès à l'hôpital. Elle a dû se faire opérer pour l'enlever. Et j'y pensais quand j'ai commencé à faire mes engorgements, je me disais :« Non il faut pas laisser traîner un engorgement ».

MT: Ah oui vous aviez son expérience!

Sophie: Oui voilà, quand j'ai eu mal, tout de suite j'ai réagi. Je savais que le lait devait sortir.

MT: Ah super!

Sophie: Mais peut-être que j'aurais pas su sans elle. Enfin si la sage-femme en avait parlé des complications lors du cours.

MT: Ah c'est une très bonne chose de vous avoir expliqué ça. Voilà et ben j'ai terminé avec mes questions, je vous remercie d'avoir pris le temps de m'expliquer votre allaitement.

### Entretien n°5

MT: Donc pour commencer, quelle était votre expérience de l'allaitement avant la grossesse?

Aurélie: Avant la grossesse? Ben.. J'en avais pas.

MT: Oui, et est-ce que dans votre entourage vous aviez des personnes qui vous ont raconté leur allaitement?

Aurélie: Ouais, ouais ouais. J'ai eu plein de témoignages, de plein de personnes. En me disant que l'allaitement c'était bien, pour l'enfant et pour nous et que ça créait des liens et tout ce qui va avec.

MT: D'accord. C'était du côté de votre famille?

Aurélie: Oui c'était plutôt dans ma famille.

MT: Ok. Et est-ce que votre maman vous a allaité?

Aurélie: Elle m'a pas allaité moi, mais elle a allaité ma sœur il me semble, et mon frère je crois. Elle a quatre enfants et elle en a allaité deux.

MT: D'accord. A quel moment vous avez eu envie d'allaiter?

Aurélie: Euh.. J'ai toujours voulu allaiter, pour savoir ce que ça faisait, la sensation, le lien que ça faisait avec l'enfant. Mais j'avais envie pour connaître cette partie, mais d'un autre côté j'avais pas envie parce que je trouvais ça contraignant. Et du coup je me suis dit que j'avais pas envie de regretter, de pas essayer, donc on a essayé.

MT: D'accord je vois. Et pour quelles raisons vous aviez fait ce choix d'allaiter?

Aurélie: Bah justement, pour pas regretter de pas connaître cette partie-là de mon corps déjà et euh.. Et la sensation que ça créer avec l'enfant surtout.

MT: Très bien. Combien de temps vous auriez voulu allaiter?

Aurélie: J'aurais bien aimé six mois, je trouvais ça bien.

MT: D'accord. Est-ce que vous vous êtes préparé à l'allaitement pendant votre grossesse, et comment?

Aurélie: Alors, j'ai ma sage-femme qui m'a brièvement préparée, avec des crèmes, donc plus sur le physique quoi. Pour éviter d'avoir mal quand elle allait commencer à téter. Mais sinon il y a rien eu d'autre, il y a rien eu d'autre... Je trouve que c'est pas quelque chose de très suivi.

MT: Et est-ce que dans un cours de préparation à la naissance vous avez pu évoquer l'allaitement avec la sage-femme?

Aurélie: On a évoqué les positions pour tenir le bébé par rapport à l'allaitement, pour le tenir correctement, qu'elle puisse prendre correctement, et que nous on soit pas mal aussi. Qu'on soit bien toutes les deux. Mais que ça..

MT: D'accord. C'était quelques conseils au cours d'une séance en fait?

Aurélie: Oui voilà.

MT: Est-ce que vous avez cherché des informations par vous-même sur l'allaitement?

Aurélie: Pas spécialement non. Je me suis dit : « On verra au moment voulu » et, et puis je voyais le temps long et du coup je me suis dit que j'avais le temps, mais finalement c'est arrivé très vite.

MT: Ah oui. Maintenant on va parler de votre grossesse, comment ça s'est passé?

Aurélie: Euh.. Ma grossesse.. Euh.. Ça a été très très dur. Ça a vraiment pas été le moment idéal que toutes les femmes vivent pour le coup. Euh.. J'ai pleuré à peu près pendant neuf mois. J'ai trouvé ça difficile. Au début je la sentais pas, je l'ai sentie très très tard, presque à six mois de grossesse. Du coup pendant les six premiers mois, j'ai trouvé le temps long, j'étais très malade et fatiguée donc c'était très dur. Après au bout de six mois je commençais à la sentir donc ça allait un petit peu mieux. On a moins l'impression d'être grosse pour être grosse [rires]. Parce que pour le coup j'avais pris beaucoup de poids. Et... Après quand j'ai eu l'impression d'avoir vraiment quelqu'un en moi et pas.. Enfin de plus être toute seule quoi, là ça allait mieux.

MT: D'accord. Et est-ce qu'il y a eu quelque chose de particulier pendant la grossesse?

Aurélie: Euh.. Moi j'ai été arrêté tôt, parce qu'elle était en position pour descendre et moi j'avais le col qui s'était un peu ouvert. Et du coup je suis restée allongé deux mois.

MT: Vous étiez hospitalisée?

Aurélie: Non c'était chez moi. J'avais le droit de me lever un petit peu, j'étais pas condamnée au lit mais je devais pas faire trop de voiture, de sortie. Il fallait que je reste calme en fait. Pour qu'elle reste le plus longtemps possible au chaud.

MT: Ok je vois. Au niveau de l'accouchement, comment ça s'est passé?

Aurélie: Euh.. Ça a commencé en plein milieu de la nuit. Donc du coup je suis arrivée avec l'équipe de nuit. J'ai trouvé le temps très long. J'ai été très malade parce.. Parce que j'ai pas l'habitude d'avoir mal au ventre, et du coup quand j'ai commencé à avoir des contractions dans le ventre, j'ai beaucoup vomis. Du coup ils m'ont laissé toute seule dans une pièce pendant trois, quatre heures. Et j'ai trouvé le temps long, surtout que j'ai mis douze heures avant d'accoucher vraiment. Alors je sais que ça peut durer plus longtemps, mais quand on est tout seul c'est dur. Et puis mine de rien, ça fait mal quand même. Mais sinon après, j'ai eu la péridurale et une fois qu'ils l'ont posé, ça allait bien mieux déjà. Ouais..

MT: D'accord. Et vous aviez quelqu'un qui vous accompagnait?

Aurélie: Ben.. J'ai ma mère qui m'avait emmené, mais elle pouvait pas rester avec moi. A l'époque j'avais mon copain donc il était avec moi, mais il était plus paniqué qu'autre chose. Mais je me sentais seule plus par rapport aux sages-femmes qui étaient occupées, on était cinq à accoucher en même temps. J'étais la dernière à accoucher et j'ai trouvé le temps très long.

MT: D'accord. Et le moment de la naissance, vous en gardez un bon souvenir?

Aurélie: Ouais ça s'est super bien passé. Je garde le souvenir qu'elle a mis longtemps à respirer et du coup elle nous a fait une frayeur et puis en plus c'est vrai que c'est normal, mais j'étais pas préparée à ce que quand le bébé naît il soit tout gris. Je m'attendais à voir un bébé tout rose. J'ai été effrayé parce qu'elle était bleue, et après elle s'est vite colorée une fois qu'elle a respiré. Parce qu'elle a pas respiré à la naissance mais sur le coup sa couleur m'a vraiment perturbé.

MT: Ah oui je comprends. Et ils ont eu besoin de l'aider un peu ou elle est restée sur vous?

Aurélie: Non ils me l'ont donné tout de suite, ils me l'ont laissé sur moi un moment et après ils l'ont donné au papa. Et comme ça tout de suite on l'a eu avec nous.

MT: D'accord! Et à ce moment-là elle a pu être au sein?

Aurélie: Non.

MT: Mais il y a eu le peau à peau c'est ça?

Aurélie: Oui c'est ça.

MT: Ok. Maintenant on va parler du début de l'allaitement, en maternité. Racontez-moi comment ça s'est passé?

Aurélie: La première tété était surprenante parce que quand on connaît pas ça fait un peu bizarre, mais j'avais bien mis la crème donc ça allait. Au début ils m'avaient dit que le bébé mangeait toutes les quatre heures et qu'il fallait la réveiller si elle mangeait pas. En l'occurrence, c'était une grosse dormeuse, elle pouvait faire douze heures sans manger, et elle voulait pas se réveiller. J'avais beau tout essayer, elle voulait pas. Du coup euh... Du coup c'est vrai que ça me faisait peur donc j'ai demandé de l'aide, et ils m'ont dit de la laisser dormir. Et du coup elle mangeait pas beaucoup. Elle mangeait beaucoup la matinée, pendant deux trois heures et après euh... Après elle remangeait l'après-midi. Elle faisait que trois tétés par jour qui duraient très longtemps. Et la nuit elle faisait du 21 heures 9 heures tranquillement quoi.

MT: D'accord je vois. Est-ce que vous avez eu des difficultés physiques, des douleurs, problèmes pour la mettre au sein?

Aurélie: Euh.. J'ai eu très très mal après. En fait, j'ai été rapatriée sur une unité mère-bébé vers chez moi et à ce moment, elle avait tout le temps besoin de téter. Elle restait au sein pendant six heures, alors je lui ai donné la sucette. Elle restait au sein pour téter et pas spécialement pour manger et c'était très douloureux. Du coup ils m'ont donné des bouts en silicone. Et avec ça, ça allait bien mieux, parce que sur le coup j'étais prête à arrêter j'en pouvais plus. Et du coup j'ai pu continuer quatre semaines de plus quand même.

MT: Est-ce qu'il y avait des crevasses?

Aurélie: Non, il y avait rien d'apparent, c'était juste très très douloureux. J'avais beau mettre la crème, ça aidait pas, parce que c'était une douleur comme un bleu quoi, à force, ça faisait vraiment mal.

MT: D'accord je comprends. Et si je comprends bien, vous avez été transférées dans une structure plus près de chez vous? C'était à quel jour?

Aurélie: Alors, j'ai accouché samedi et j'ai été ramenée le dimanche. Le lendemain en fait. Ça a été très rapide. Et j'y suis restée trois jours. Je suis sorti le mercredi je crois.

MT: D'accord. Donc en fait elle se réveillait un peu mieux après?

Aurélie: Non.. Et ce que j'ai trouvé surprenant, quand j'ai appelé quelqu'un parce que j'avais trop mal, on m'a proposé un, un, je sais plus comment ça s'appelle ces trucs.

MT: Un tire-lait?

Aurélie : Non non. Le morceau de silicone là..

MT: Ah! Le bout de sein?

Aurélie: Oui voilà. Et bah ils m'ont proposé de lui donner un biberon. Et moi j'ai dit : « Non, si je lui donne un biberon après je sais que je l'a remettrai pas au sein ». Je me disais que ça serai la facilité et je l'aurai pas refait. Mais j'ai trouvé ça surprenant qu'on propose ça a une femme qui veut allaiter.

MT: D'accord. C'était dans l'unité près de chez vous?

Aurélie: Oui.

MT: Donc elle a pas eu de biberon durant le séjour en maternité?

Aurélie: Non.

MT: Et comment les professionnels de la maternité vous ont accompagné pour l'allaitement? Que ce soit dans la maternité où vous avez accouché, ou dans l'unité mère bébé près de chez vous?

MT: Alors, dans la première maternité ils étaient vraiment bien. Euh.. Du fait qu'ils passaient nous voir très souvent, pour voir si je la tenais correctement, me donnaient des conseils par rapport à la prise du sein, qu'elle ouvre bien la bouche. Ils m'ont montré la position allongée pour que je sois le moins fatiguée possible. Et du coup j'ai trouvé ça vraiment bien là-bas. Ils étaient vraiment là à nous aider, et a surveiller qu'on fasse correctement. Après une fois que j'ai changé d'établissement, je ne les ai pas vues. A part quand je les appelais, elles passaient pas voir si ça allait.

MT: Et elles ont pas proposé de voir une mise au sein par exemple?

Aurélie: Non. Le seul moment où elles sont venues c'est quand je les ai appelé parce que ça allait pas et qu'elles m'ont proposé de lui donner un biberon.

MT: Ok. Est-ce que vous êtes satisfaite de leur accompagnement?

Aurélie: A la première maternité c'était bien, vraiment bien. J'ai trouvé, franchement j'avais entendu pas que du bien de là-bas alors j'appréhendais mais j'ai trouvé super aussi bien pour l'accouchement que pour l'allaitement, que pour la surveillance. Vraiment. Ils m'ont vraiment accompagné, c'est pas parce que je partais qu'ils se sont moins occupé de moi. C'était jusqu'au bout.

MT: Et dans l'autre maternité?

Aurélie: Alors c'était vraiment négatif.

MT: Et c'était un choix de votre part d'aller dans cette unité?

Aurélie: Non c'est un choix qu'ils nous demandent de faire avant l'accouchement et c'est dommage parce qu'à l'accouchement même, j'aurais dit que je voulais rester là-bas. Mais ils nous demandent si on veut se faire rapatrier, et moi je suis de ce côté-là, et ça faisait moins loin pour ma famille donc je préférais être ramenée. Mais au moment de l'accouchement je me suis rendue compte que c'était une erreur.

MT: Et après c'était trop tard?

Aurélie: Oui c'était déjà prévu parce qu'en fait ils organisent tout, très vite. Après l'accouchement moi j'étais dans les vapes et du coup euh.. C'est passé très vite, le matin j'ai déjeuné et je suis parti. Ça a été très rapide. Enfin.. On a le temps de changer d'avis je pense, quand on est pas trop dans les vapes mais moi j'étais complètement à l'ouest du coup je m'en suis rendue compte trop tard.

MT: D'accord. Hum.. Le jour de la sortie, dans quel état d'esprit vous étiez par rapport à l'allaitement?

Aurélie: J'étais plutôt contente, je me disais que ça allait bien se passer, qu'on allait faire au mieux parce que j'étais vraiment parti dans une optique que je voulais l'allaiter un bon moment quand même, qu'elle puisse en profiter et moi aussi. Ça reste un moment que toutes les deux quoi.

MT: Et comment allait votre fille à la maternité?

Aurélie: Elle allait très bien. Elle était pas très lourde donc c'est pour ça qu'ils surveillaient beaucoup l'allaitement. Elle était pesée assez souvent, à la naissance, le soir, le lendemain matin et juste avant que je parte. Ils étaient vraiment aux petits soins pour elle. A la deuxième maternité, ils l'ont pesé une seule fois en trois jours, et ils prenaient pas sa température aussi... Ils surveillaient que moi.. Ça m'a surpris.

MT: Ah oui d'accord...Elle pesait combien?

Aurélie: 2,8 kg. C'est pas tout petit mais bon.

MT: Et au niveau de son poids comment ça a évolué?

Aurélie: Elle a perdu... 120 grammes en deux trois jours, et après elle a repris hyper vite. Elle prenait presque 80g par jour après.

MT: Ah oui c'est super, votre allaitement, ça marchait super bien! Maintenant on va parler de votre allaitement une fois rentrée à votre domicile, comment ça s'est passé?

Aurélie: Euh.. Ça a été un peu plus dur. Pendant deux semaines ça s'est bien passé. Quand on est rentré de la maternité, elle se réveillait un peu plus donc elle mangeait un peu plus, mais moins longtemps. Mais j'ai vite trouvé ça très contraignant du coup j'ai voulu passer au tire-lait mais ce fut un échec lamentable. Je voulais pas le tire-lait électrique, je voulais le manuel, je me suis dit ça me permet quand même de garder ce lien, c'est psychologique je sais, mais je voulais pas prendre l'électrique. Et je pense que là-dessus, on est pas assez accompagné, j'avais beau essayer de le mettre dans tous les sens, j'y arrivais pas. Ça me faisait plus mal qu'autre chose, j'ai jamais réussi à tirer mon lait, ça m'a beaucoup refroidi. Du coup j'ai voulu rester à l'allaitement mais moi c'était pas possible, j'ai trouvé ça trop contraignant, moi je suis pas quelqu'un qui reste à la maison toute la journée, et sur l'extérieur j'arrivais pas à trouver de solution à ce que ça soit pratique quoi.. A chaque fois c'était pas pratique, on était pas dans un bon endroit. J'arrivais pas à la mettre correctement du coup on est vite parti sur des biberons.

MT: D'accord. Comment avez-vous été accompagné à votre retour à la maison?

Aurélie: Euh j'ai ma sage-femme qui venait chez moi, pour surveiller la petite. Aussi bien au niveau de l'allaitement qu'au niveau de son poids. Elle venait tous les deux jours pendant une semaine et demi. C'est vraiment quelqu'un de bien.

MT: Elle a suivi votre grossesse?

Aurélie: Oui voilà. Du coup on se connaissait un peu. Et du coup elle m'avait donné des conseils par rapport à l'allaitement, pour faire durer ça un peu plus longtemps. Elle me disait de lui donner à manger avant de quitter la maison. Moi j'aime pas trop me déshabiller en public donc là-dessus c'est pas évident. Elle me disait de prendre une écharpe, enfin elle a essayé de m'aider au mieux. Et elle m'avait conseillé le tire-lait aussi au cas où j'arrive pas à l'allaiter en public. Elle me l'a conseillé mais sans m'expliquer exactement comment ça fonctionne. Elle m'avait conseillé une marque. Elle disait qu'il était bien mais moi je l'ai pas trouvé pratique.

MT: Ah oui.. Et après ces 10 jours est-ce que vous avez vu d'autres professionnels?

Aurélie: Euh.. Elle a vu un ostéopathe parce qu'après manger elle avait toujours le hoquet, et donc du coup pour ses un mois elle a vu l'ostéo. Et euh.. Sinon elle a vu mon médecin généraliste spécialiste des enfants mais elle voit pas le pédiatre par contre.

MT: D'accord et avec le médecin vous avez parlé d'allaitement?

Aurélie: Non, lui il m'a jamais parlé d'allaitement. Il s'est occupé de son poids, de sa taille et c'est tout.

MT: Vous aviez commencé les biberons peut-être?

Aurélie: Non non, la première fois c'était à quinze jours de vie, et j'allaitais exclusivement.

MT: Ok. Et pendant l'allaitement, elle prenait du poids?

Aurélie: Oui oui, elle prenait bien du poids.

MT: Comment vous vous sentiez par rapport à l'allaitement sur la fin?

Aurélie: Pas à l'aise.. J'avais qu'une envie c'est que ça.. Qu'on trouve une solution, et que ça s'arrête, parce qu'on m'avait dit que pour arrêter l'allaitement il fallait prendre un médicament pour couper la montée de lait tout ça. Et j'avais pas du tout envie de passer par là, je me suis dit que ça se ferait naturellement. Donc j'étais pas forcément prête à prendre le médicament, mais au final de toute façon ça s'est arrêté tout seul. Du coup les questions se sont pas posées très longtemps.

MT: Ok je vois. Est-ce que vous vous sentiez soutenue par votre entourage ?

Aurélie: Ah non pas du tout... Ils comprenaient pas le fait que j'aime pas spécialement allaiter. Le seul moment que j'aimais bien c'était quand elle me regardait avec ses petits yeux, ce regard qu'elle faisait qu'à moi. C'était le seul moment que j'aimais bien, et le reste j'aimais pas. D'ailleurs j'aime toujours pas lui donner à manger, j'ai jamais aimé lui donner, c'est quelque chose... je sais pas, je sais pas pourquoi. Que ce soit le biberon, ou la cuillère, c'est vraiment pas un moment que j'apprécie. Et au sein c'était pareil. J'aimais que les cinq premières minutes quoi.

MT: Hum ok. Et dans votre famille qu'est-ce qu'ils vous disaient?

Aurélie: Ils disaient surtout que le plus dur c'était de trouver un lait qui lui corresponde, si moi j'arrivais pas à tirer mon lait. Et au final on a trouvé très

rapidement. Mais ce qui les inquiétait le plus c'est que j'arrive à trouver ben du lait qu'elle prenne et qu'elle en soit pas malade quoi.

MT: D'accord. Et votre ancien conjoint il disait quoi?

Aurélie: Ah non lui il s'en fichait, parce que le biberon l'avantage c'est qu'il pouvait lui donner, donc du coup euh.. Lui il voyait que les avantages.

MT: Et c'était votre maman qui comprenait pas votre choix d'arrêter?

Aurélie: Oui voilà.

MT: Et lorsque vous avez eu ces difficultés, par exemple avec le tire-lait quelles ont été vos ressources?

Aurélie: J'ai essayé d'aller voir sur internet pour essayer de voir ça toute seule. J'ai ma tante qui avait accouché pas longtemps avant moi, donc je lui avais demandé, mais elle est passée par un tire-lait électrique donc elle m'a dit qu'elle pouvait pas trop me conseiller et du coup j'étais allée voir un peu sur internet et j'ai pas trouvé grand chose pour m'aider, et du coup j'étais pas allée chercher plus loin.

MT: D'accord, et c'est l'épisode du tire-lait qui vous a fait commencer le sevrage?

Aurélie: Oui c'est ça.

MT: Et comment s'est passé le sevrage? Ça a duré combien de temps?

Aurélie: Euh.. Ça a duré deux semaines, ça a été très rapide. Le matin et le soir on gardait la tété, après on a gardé euh.. On était passé à un biberon le soir. Et on a gardé celle du matin pendant une semaine et demi, et après on a fait que le biberon. C'est allé très vite parce que le biberon elle le prenait bien, elle avait pas de rejet. Du coup ça a été relativement vite.

MT: Ok. Et est-ce qu'on vous en avait parlé un peu du sevrage?

Aurélie: Ben.. La sage-femme m'avait dit qu'avec les montées de lait c'était pas très facile à gérer selon chaque personne. Et... Et au final j'ai jamais eu de soucis de montée de lait. Il y a eu qu'un matin où je me suis réveillée, c'était le premier matin où le soir je lui avait pas donné, où là j'ai senti qu'il fallait qu'elle mange tout de suite. Après sinon, ça a été tout seul et du coup la sage-femme m'a dit que bah si ça se faisait tout seul il fallait laisser faire tout seul.

MT: D'accord je comprends. Une fois que vous avez commencé le biberon, comment vous vous sentiez?

Aurélie: Ben... Je lui donnait son biberon, c'était pas tout à fait pareil, c'était pas la même... Au début je lui donnait le biberon mais j'avais gardé quand même le peau à peau le matin, on a pas enlevé tout d'un coup. Et du coup ça nous a fait moins un changement brutal, c'était notre moment à nous. Du coup ça a pas été très dur, spécialement d'arrêter l'allaitement.

MT: D'accord, c'est super. Donc en fait, dans votre lien avec votre bébé, ça n'a pas changé grand chose ce passage au biberon?

Aurélie: Non, je pense que bah.. Le biberon du matin c'était jamais son père qui lui donnait, c'était toujours moi. Mais sinon non, c'est vrai que du coup on avait quand

même ce lien, même si c'était pas tout à fait pareil, je trouvais ça quand même agréable même de passer au biberon.

MT: Bon c'est super alors. Donc finalement j'entends que ça a été plutôt bien vécu l'arrêt?

Auréli: Oui ça été bien vécu, voilà parce que ça devenait contraignant. En fait j'ai dû reprendre le travail plus tôt que prévu, et du coup c'est ce qui m'a poussé à arrêter aussi, bien que j'avais quand même envie d'arrêter.

MT: Ah oui je vois. Et vous avez repris le travail à quel moment?

Auréli: C'était mi-mai, très tôt. Mon conjoint était en arrêt et il en faut toujours un qui travail donc j'y suis allée.

MT: Ah oui je comprends mieux la situation..

Auréli: Ben, j'étais pas ASH à ce moment, je travaillais dans une fromagerie donc j'attaquais plus tôt le matin, avant la première tété. Et le soir j'y allais après la tété de 15 heures. Donc on essayait de faire coller, mais c'était plutôt contraignant quoi.

MT: Et si le congé maternité aurait été plus long, est-ce que vous auriez fait autrement pour l'allaitement?

Auréli: Oui je pense que j'aurais essayé de rester plus à la maison, et de prendre plus le temps d'être avec elle. Je pense à refaire, si jamais j'ai un deuxième enfant, j'essayerai de prendre mon congé maternité en entier et d'en profiter le plus longtemps possible.

MT: D'accord. Et d'après vous qu'est ce qui a pu vous manquer pour continuer cet allaitement?

Auréli: Bah du coup un peu de temps. Du temps et... [silence].

MT: Oui je vois. Hum... Pensez-vous que vous avez eu assez d'informations sur l'allaitement? A quel moment vous auriez aimé en avoir plus?

Auréli: Euh... J'aurai aimé en avoir plus au moment où j'ai essayé le tire-lait. Avoir plus d'informations sur comment ça fonctionne, ce que ça peut apporter, et puis, autrement non ça allait.

MT: Ok. Hum... Avec le recul qu'est-ce que cette expérience vous a apporté?

Auréli: Bah... Ça m'a fait découvrir une nouvelle partie de moi, et le fait de vraiment se sentir connectée à son enfant. Parce que pendant la grossesse ça fait un lien mais c'est pas le même. Donc du coup ça fait vraiment un autre lien, un moment partagé qu'avec moi et pas avec d'autres.

MT : Je vois. Et pour un prochain enfant est-ce que vous aimeriez réessayer?

Auréli: Oui; je pense réessayer, peut-être pour faire le même [rires] mais peut-être pour pas aimer non plus parce que je me dis si j'aime pas donner à manger, ça changera peut-être pas ou alors ça changera je sais pas. Je pense que je vais réessayer parce que je suis quelqu'un de têtu et... Et j'aimerais bien trouver quelque chose de... J'aimerais bien être satisfaite de l'allaitement au moins six mois de base c'est ce que je m'étais fixée. J'aimerais bien atteindre mon but ouais.

MT: D'accord je comprends bien.

Aurélie: En fait prendre le temps de faire les choses correctement [sourire].

MT: Oui c'est sûr, après avec votre travail je comprends bien que ça ne devait pas être facile à gérer, vous avez fait comme vous pouviez.

Aurélie: Oui.

MT: Et je me demande, à la maternité qu'est-ce qu'on vous a dit sur la fréquence des tétés, et la durée?

Aurélie: On m'a dit qu'il fallait qu'elle tète toutes les quatre heures, mais après on m'a pas dit combien de temps ça devait durer. Moi je me disais :« C'est pas possible » [rires]. Ils m'avaient bien dit que c'était important qu'elle mange toutes les quatre heures aussi bien le jour que la nuit ouais.

MT: D'accord. Et à l'unité mère-bébé près de chez vous, leurs conseils c'était quoi?

Aurélie: En fait, là-bas je suis arrivée donc c'était deux mois avant qu'ils ferment le service. J'étais la seule maman dans le service, il y avait que moi, et je n'ai vu personne.

MT: Mais il y avait une sage-femme quand même qui travaillait ?

Aurélie: Oui il y avait quelqu'un qui était dans son bureau toute la journée. Je les voyais le matin parce qu'elles venaient prendre ma température et observer si tout se remettait en place sur moi correctement, mais jamais elles ont regardé le bébé. Ce que j'ai pas compris. Elles me regardaient moi mais pas le bébé. Et sinon je n'ai vu personne. Ah si! La pédiatre pour me dire que je pouvais partir.

MT: Et pour les bains par exemple, vous faisiez toute seule?

Aurélie: Les bains.. Non c'était dans une autre salle que ma chambre, il y avait quelqu'un qui surveillait juste que je noie pas mon bébé et voilà.

MT: Et elle vous accompagnait pas pendant le bain?

Aurélie: Non. C'était très surprenant là-bas. Je serais rentrée chez moi, ça aurait été pareil. Et moi je suis tombée très mal parce que c'était le week-end de Pâques donc il y avait pas la femme de ménage pour faire ma chambre. J'avais l'odeur des couches dans ma chambre.. Il y avait le chauffage dans la chambre, donc il faisait très très chaud. Je leur demandait de baisser le chauffage, elles voulaient pas alors la petite avait trop chaud, je savais pas comment l'habiller. J'ai pas un bon souvenir..

MT: J'imagine... J'ai terminé mes questions. Merci Aurélie pour cet échange. Merci d'avoir pris ce temps.

Aurélie: Merci à vous.

### Entretien n°6

MT: Voilà donc on va commencer l'entretien, qui va durer à peu près 45 minutes. Alors dites-moi, avant cette grossesse, quelle était votre expérience avec l'allaitement?

Maëlle: Euh... J'étais pour, je me suis tout de suite dit que je voulais essayer d'allaiter. Après c'est vrai que j'ai eu des échos, par exemple de par ma maman, euh... Avec qui on a communiqué plusieurs fois sur ça. Elle a pas pu m'allaiter. J'ai un grand frère, et elle avait essayé avec lui, et il lui avait fait des crevasses, il tétait mal, donc c'était une très mauvaise expérience, et elle avait pas voulu réitérer pour moi, elle a pas essayé. Donc du coup j'avais une petite appréhension sur ça, enfin, je me suis dit ça faisait mal, que c'était quelque chose de sûrement douloureux. Après on entend souvent quand ça se passe mal, et moins quand ça se passe bien. Après j'avais pas non plus beaucoup de personne autour de moi euh... Où j'avais des enfants en bas âge et donc euh... qui parlaient d'allaitement. Je l'ai plus connu sur ces derniers temps. Euh... Donc voilà. [Regarde Léo, dans ses bras]

MT: Ok je vois.

Maëlle: Oui je me disais que je m'entêterais pas avec ça, si il ne prend pas bien, ou si j'ai mal, ou si je suis pas à l'aise avec ça puisque, c'est, je pense que c'est quelque chose de particulier. Il faut être plus ou moins à l'aise avec son corps, donc je me mettais pas une obligation sur l'allaitement. Je n'ai pas été allaité et je suis aussi en bonne santé par exemple donc j'étais pas fixée.

MT: D'accord je comprends. A quel moment vous avez eu envie d'allaiter?

Maëlle: Oh bah depuis toujours, même avant la grossesse je me suis dit c'est... Je voudrais essayer un peu quoi.

MT: Et c'était pour quelles raisons ce choix d'allaitement?

Maëlle: Parce qu'on entend que... Que le premier lait, le colostrum c'est le meilleur pour l'enfant. Il prend le meilleur du lait et ça, ça le fait bien grandir entre guillemets. Et euh... Hum.. Parce que oui il n'y a pas meilleur lait que celui de... de sa maman, selon moi. Et puis ça créer un lien je pense.

MT: D'accord. Combien de temps vous vouliez allaiter?

Maëlle: Bah du coup vu que je savais plus ou moins quand j'allais reprendre le travail, euh, je voulais essayer trois mois, et essayer éventuellement de trouver des solutions pour tirer le lait au travail, et continuer à lui donner mon lait, voilà c'était l'idée que j'avais.

MT: Ok je vois. On va parler de la période de la grossesse maintenant, est-ce que vous vous êtes préparée à l'allaitement, et de quelle manière?

Maëlle : Bah j'ai eu des cours de préparation à l'accouchement dont un était sur ce sujet.

MT: D'accord c'était consacré à l'allaitement?

Maëlle: Oui exactement, pour bien positionner l'enfant, pour, enfin les différentes positions pour allaiter. Hum... Voilà. Savoir les solutions si il y avait des petits soucis, si il y avait des crevasses, des choses comme ça. C'était bien.

MT: Super. Est-ce que vous avez cherché des informations par vous-même?

Maëlle: J'ai pas souvenir non.

MT: D'accord. Et comment s'est déroulée votre grossesse?

Maelle: Plutôt bien, non bien, des petites douleurs mais on oublie vite en fait.

MT: Au niveau médical il y avait quelque chose de particulier?

Maelle: J'ai fait un peu de rétention d'eau en fin de grossesse, en plus j'étais enceinte sur la fin en période de canicule. Mais non, j'ai eu une grossesse relativement facile.

MT: Et au niveau du moral ça allait aussi?

Maelle: Ouais ouais.

MT: D'accord. Maintenant on va parler de l'accouchement, racontez-moi comment ça s'est passé?

Maelle: Pas très bien [rires]. Alors du coup au vu de ma rétention d'eau, le jour de mon terme je suis allée euh... A l'hôpital, parce que voilà, j'avais eu un petit doute si je le sentais correctement. Donc on m'a dit qu'il y avait pas de raison, d'éventuellement continuer la grossesse, qu'on pouvait me déclencher le lendemain. Parce que le bébé était annoncé à un poids assez important, à 4,2kg. Euh... Donc il était bien portant, et moi je faisais beaucoup de rétention d'eau comme je vous disais, donc pour me libérer un petit peu. Puis j'étais très très fatiguée. Donc on m'a proposé de me déclencher le lendemain. Chose que j'ai accepté. Donc j'ai été déclenché... Avec donc le gel. Après j'ai eu la péridurale. Ça s'est bien passé, après sur la fin je l'ai plus senti parce qu'il était mal positionné. Il regardait vers le haut. Donc il m'appuyait dans les fesses, j'avais très très mal, je sentais plus la péridurale. Et sauf que le col était pas entièrement ouvert en sachant que j'avais eu une perfusion d'ocytocine. Parce que malgré les contractions, ça s'ouvrait un petit peu mais pas assez. Donc voilà. Euh... Sauf que quand j'ai commencé à avoir ces douleurs, et que la péridurale ne fonctionnait plus, euh... Oui le col n'était pas assez ouvert donc on devait attendre. Donc j'ai passé trois heures en souffrance totale. Je ne pouvais pas du coup me bouger parce que j'avais quand même la péridurale qui m'anesthésiait le reste mais pas la douleur. Donc ils ont complétés avec euh... Un gaz pour essayer de me soulager. Et après on a pu s'installer pour l'accouchement.

MT: Et vous avez pu être soulagée à un moment?

Maelle: Non pas du tout c'était une douleur en continue. Et donc après on m'a installé. On m'a, enfin il fallait que je pousse mais comme je vous disais il regardait vers le haut donc c'était compliqué. Du coup quand je poussais avec la fatigue, je poussais au mieux il descendait un peu mais dès que j'arrêtais il remontait. Donc ça pendant une demi-heure, j'ai poussé pendant une demi-heure. J'en pouvais plus donc sur les dernières poussées, la sage-femme m'a dit que c'était le moment où jamais, sinon le médecin allait arriver. Le médecin est arrivé avec une équipe d'anesthésistes pour me remettre une perf, enfin de la péridurale. Et ben du coup j'ai eu une épisio, et il est sorti avec les forceps.

MT: Comment vous l'avez vécu?

Maelle: Ben... Ça a été difficile. Là ça va mieux depuis peu de temps. Parce que je l'ai très mal vécu et même après.

MT: A la maternité vous avez pu en reparler avec les sages-femmes?

Maelle: A la maternité j'ai pas du tout pensé à ça. Enfin..[silence]. C'est après que c'est revenu, au retour à la maison. Sur le début, on a du monde, c'est un peu, on est

bien entouré, on a pas le temps de repenser trop à l'accouchement. Alors on l'explique mais pas avec peine ou peur, et c'est par la suite où ça revient. Après quand on en parle avec la sage-femme, parce que j'ai ma sage-femme qui est venue à mon domicile et qui m'a, du coup, un peu plus suivie. Enfin voilà, on met des mots sur la chose. On parle de traumatisme. Je vous raconte dans les grandes lignes mais voilà.

MT: Et vous vous êtes sentie accompagnée?

Maelle: Oui j'ai été accompagnée, et je pense aussi que c'est un travail personnel. Et quand on a un enfant, bah qui pleure, enfin, à côté, c'est dur les nuits, les pleurs, la fatigue, le problème de l'allaitement. Il y a tout ça qui fait que ça ne va pas, et une fois que plus ou moins il commence à faire ses nuits. Euh... Le problème de l'allaitement est plus ou moins réglé, bin on peut passer à autre chose.

MT: Je comprends tout à fait. Et à la naissance, comment allait Léo?

Maelle: Il allait bien, il allait bien. Il a été un petit peu abîmé au niveau physique, il a une petite cicatrice. Mais sinon...

MT: Vous avez pris le bébé tout de suite contre vous à la naissance?

Maelle: Oui, ils me l'ont mis, mais je voulais pas.. J'ai pas réalisé. Ben en fait j'ai tout senti, pour revenir sur l'accouchement. J'ai senti l'épisio, et j'ai senti les forceps. Donc la douleur était... Insoutenable, on va dire [silence]. Et donc je pense que, et puis j'ai tellement souffert de, de comme je vous disais, j'ai eu les contractions que je sentais avant qu'on m'accouche, donc de 17h à 21h que j'accouche à peu près, c'était 4 heures de douleurs intenses, et plus sur la fin. Donc sur le coup on me l'a posé mais j'ai pas eu de réaction, enfin, j'avais plutôt une réaction de rejet. Qui s'est très très vite envolée. Ils l'avaient pris à côté parce qu'il avait bu un peu de liquide, donc il fallait le nettoyer, tout ça. Et quand ils ont proposé à mon compagnon si il voulait accompagner l'enfant, et voir les soins, lui de réflexe il voulait rester avec moi au vu de ce qui s'était passé, et dans ma tête je me suis dit : «Non, il faut plus le lâcher le petit ». Donc j'ai envoyé mon compagnon avec. Mais ça c'est une réflexion que je me suis fait moi-même, et là c'est entre guillemets, l'instinct maternel qui est ressorti, de se dire :« Ben non on le laisse plus seul ». Et après ils sont revenus, et on m'a proposé de le mettre au sein.

MT: D'accord, très bien.

Maelle: Donc on l'a mis au sein, et ça s'est bien passé, et du coup bah là ça allait mieux avec le petit. Ça a été un rejet mais très court quoi.

MT: Oui je comprends. Et il a pu téter?

Maelle: Oui il a pris le sein, il était réveillé, il avait les yeux grands ouverts. C'était un bébé très éveillé dès la naissance.

MT: D'accord, super! Pendant la maternité, racontez-moi comment ça s'est passé votre allaitement?

Maelle: Donc après on m'a expliqué qu'il fallait plus ou moins, qu'il fallait alterner les seins, essayer de faire 10 ou 15 minutes un, et après le basculer sur l'autre. Ou s'il prenait qu'un, la prochaine fois faire l'autre. On a essayé, on m'a un peu aidé vu que j'ai une forte poitrine, euh... pour le mettre au sein. C'est quand même difficile quand

on a une forte poitrine, donc on m'a aidé. Malgré les cours qu'on a, une fois la pratique c'est différent. Donc voilà on m'a aidé.

MT: Et pour les mises au sein c'était à chaque tété, ou peu à peu vous arriviez à le faire toute seule?

Maelle: Après oui j'ai réussi, mais le souci de mon fils c'est qu'il, que ça allait pas assez vite pour lui. Parce que du coup il est sorti à 3,8kg donc un beau bébé, donc du coup euh... Il avait trop faim. Et ça allait pas assez vite, ça le fatiguait de téter et il refusait des fois. Donc pas la première nuit mais la deuxième nuit, impossible de le faire manger, qu'il tète le sein, mais il avait faim. Il était énervé, il refusait le sein, donc j'ai appelé une sage-femme qui m'a proposé du coup de le calmer... Enfin, si on a essayé de le remettre au sein, on a vu que ça marchait pas. Donc là on a, je sais plus si c'est elle qui l'a suggéré ou moi, enfin on a décidé de voir pour un petit biberon. Sachant qu'elle m'a pas orienté à arrêter l'allaitement du tout hein, mais c'était pour le calmer et qu'il mange. Du coup je lui ai donné peu, 30 ml, juste pour le calmer et que après on redonne le sein. Voilà une petite mésaventure.

MT: D'accord. Et est-ce qu'il y avait de la douleur lors de la mise au sein?

Maelle: Oui au bout d'un.. Il a une succion très vive donc tout au début c'était pas une douleur euh... Voilà j'ai pas eu de crevasse j'ai rien eu du tout.

MT: Et pour les positions vous changiez souvent?

Maelle: Oui j'essayais, parce qu'avec ma poitrine, j'ai eu beaucoup de mal à trouver des bonnes positions pour lui et pour moi. Et en plus il s'énervait, donc on a tout essayé [rires]. On m'a pas trop remontré les positions, parce que je les connaissais de mon cours.

MT: D'accord. Hum... Au niveau de son poids comment ça évoluait à la maternité?

Maelle: Il prenait bien. Il a eu une petite perte et après ça a été. Au niveau quantité il prenait ce qu'il fallait.

MT: Ok. Et comment les professionnels de la maternité vous ont accompagné sur l'allaitement?

Maelle: Vu que ça se passait plutôt bien, j'ai pas trop de souvenirs au niveau des conseils, après.

MT: Vous étiez satisfaite alors ?

Maelle: Oui je vois pas de... Non, oui ça allait, ça a été. De toutes façons, le problème venait plus de mon fils. Il y avait pas grand chose à y faire. Et puis il y avait pas de problème à l'instant T. Et si j'appelais, on m'aidait.

MT: Ok. Vous êtes resté combien de temps à la maternité?

Maelle: Alors... J'ai accouché le mardi soir, et le vendredi matin j'étais sortie.

MT: D'accord ok. Dans quel état d'esprit vous étiez le jour de la sortie par rapport à l'allaitement?

Maelle: Euh.. J'avais pas trop le temps d'y penser.

MT: Vous étiez plutôt confiante alors?

Maele: Ouais.

MT: Ok. Maintenant, on va parler du retour à la maison. Comment s'est passé votre allaitement chez vous?

Maele: Alors la première nuit a été catastrophique, il a refusé mon sein toute la nuit, pas moyen de lui donner le sein du coup. Et donc euh... On se demandait ce qu'il avait. On a dû aller acheter du lait en poudre à 4 heures du matin.

MT: Ah oui!

Maele: Bah oui parce qu'il hurlait, il hurlait et on était en train de craquer. On se relayait et on dormait pas, on savait pas ce qu'il avait, on était impuissant. Mais c'est qu'il avait faim. Ah si j'ai oublié de vous raconter quelque chose. J'ai une sage-femme qui est venue me voir avant le départ, pour me donner des conseils avant le retour à la maison. Et j'ai demandé, mais c'était pas la première fois, un tire-lait. J'en avais demandé un en amont de mon accouchement. On m'a demandé de me justifier sur un air accusateur : « Pourquoi donc? De toute façon on peut pas vous prescrire tant que vous avez pas accouché ». Et la sécurité sociale n'acceptait pas qu'on puisse le prendre alors que j'avais pas encore accouché. Sachant que j'avais demandé ça, moi on m'avait annoncé que je devais accoucher avant mon terme parce que j'avais le col ouvert, donc j'avais anticipé ça. Et j'ai dû demander autour du 10 août, alors j'étais pas irrationnelle dans ma demande. On m'a demandé pourquoi je voulais, je devais me justifier. J'avais l'impression d'être une enfant. Mais sauf qu'on bégaye un peu, je suis pas du genre à, voilà je voulais un tire-lait parce que j'ai une amie qui avait accouché trois mois avant moi et oui elle avait eu besoin du tire-lait pour que monsieur participe aussi si elle voulait sortir. Enfin... Juste se soulager éventuellement à certains moments quoi. Et donc elle a pas voulu me faire cette ordonnance. Elle m'a dit : « De toutes façons, on vous fera l'ordonnance à la maternité une fois l'accouchement fait ». Donc je reviens à la personne qui était venue pour les recommandations. Je lui demande un tire-lait. Et je dois me re justifier sur le fait, euh... Sur le fait que je veuille un tire-lait, au final elle m'a pas fait d'ordonnance, est-ce que c'était un oubli? C'est vrai qu'on nous donne plein de papiers à la sortie, et au vu de mon accouchement compliqué, on parlait de me transfuser, j'étais très anémiée et fatiguée donc les papiers, c'est mon compagnon qui a géré. Et c'est vrai que lui et moi, on a pas pris le temps de regarder les papiers qu'on nous avait donné. On les regarde une fois à la maison, mais c'était pas la priorité. Et du coup bah j'ai pas eu de... Et si j'avais eu ce tire-lait, je n'aurais pas eu à aller à 4 heures du matin, chercher un biberon à la pharmacie.

MT: Et que vous a dit la sage-femme de maternité à propos du tire-lait?

Maele: Que le tire-lait ne stimule pas autant que le bébé, euh... Enfin voilà il faut favoriser le sein.

MT: Ok. Je vous laisse continuer.

Maele: Oui du coup la nuit on a dû aller lui acheter du lait en poudre, il a pris son biberon qui l'a bien calmé. Et il s'est rendormi. Et après j'ai repris l'allaitement le lendemain, correctement, plus ou moins euh... C'était correct. Après c'était plus ou moins longs puisque il fallait vraiment que je le repositionne, régulièrement.

Mon conjoint m'aidait à le mettre au sein parce qu'il trouvait pas forcément. Euh...

MT: Et après avec l'habitude, il arrivait à l'attraper?

Maelle: Un petit peu, pas tant que ça. Donc du coup la sage-femme qui est venue pour mon suivi, après, à la maison, je lui ai dit qu'on avait pas d'ordonnance pour un tire-lait, et je lui ai demandé si elle pouvait me le prescrire, ce qu'elle a fait. Et à ce moment-là j'étais un peu soulagée, j'ai pu tirer mon lait, parce que c'était enfin, c'était compliqué de lui donner au sein [silence].

MT: Il arrivait pas à rester accroché?

Maelle: Oui, il agitait trop la tête; et euh... Enfin voilà, il voulait que ça aille vite. Après il l'avait dans la bouche mais il pleurait quand même, parce que, enfin je sais pas vraiment pourquoi, mais il voulait pas. C'était, il voulait que ça aille plus vite.

MT: Et il n'y avait toujours pas de crevasse à ce moment-là?

Maelle: Non j'en ai jamais eu du tout.

MT: D'accord. Comment avez-vous été accompagné par les professionnels de santé à votre retour à domicile?

Maelle: Très très bien, d'autant plus que du coup, suite à mon accouchement, j'ai fait un petit baby blues, par rapport à l'accouchement en lui-même, par rapport au retour à la maison.

MT: Donc c'était une sage-femme libérale que vous connaissiez?

Maelle: Oui c'est ça, du coup c'était une remplaçante qui est venue, puisque je suis rentrée un week-end, elle est venue le samedi.

MT: Et elle venait vous voir à quelle fréquence?

Maelle: Alors, bah du coup, au vu de mon état un peu psychologique, elles sont venues plus qu'il ne fallait je pense, tous les deux jours, j'ai eu une sage-femme, pendant une semaine à peu près. Et donc du coup je lui ai demandé une ordonnance pour le tire-lait le samedi.

MT: Et vous avez commencé le tire-lait de suite?

Maelle: Oui j'ai commencé le tire-lait, je faisais des deux, pour au final arrêter l'allaitement parce que c'était très compliqué, je mettais beaucoup de temps et avec la fatigue... On se dit « il faut arrêter de s'entêter » et... On peut, enfin, je mettais trop de temps quoi. Donc je faisais un peu le sein, un peu le tire-lait, et un peu les biberons. Sachant qu'on nous dit que pour avoir du lait il faut se reposer...

MT: Hum.. Oui. Et quand est-ce que vous êtes passé au tire-lait et avez arrêté le sein?

Maelle: Au bout d'une semaine, quinze jours [silence].

MT: D'accord. Au niveau du poids de Léo, ça a toujours été bon?

Maelle: Oui oui!

MT: Donc lui il allait bien?

Maelle: Ouais il allait super bien.

MT: Est-ce que les sages-femmes sont revenues après la première semaine?

Maelle: [Réfléchi].

MT: Ou vous alliez à la PMI peut-être?

Maelle: Non j'y suis pas allée. Parce qu'on est allé chez le pédiatre aux deux semaines de Léo, donc il a été pesé là-bas.

MT: Vous avez pu discuter d'allaitement avec le pédiatre?

Maelle: Bah elle me demandait ce que je faisais, si j'allaitais ou pas, donc je lui ai dit que je tirais mon lait et que je lui donnais au biberon. Voilà. Mais après elle me disait : « Oui » parce que je lui disais, c'est vrai que c'est un peu confus l'ordre des choses mais j'ai commencé à plus trop avoir de lait. Alors que je tirais régulièrement mon lait. En fait pendant que je lui donnais un biberon je tirais mon lait. J'étais multifonction [rires].

MT: Et c'était combien de fois par jour le tire-lait?

Maelle: Toutes les 3 heures.

MT: D'accord c'est ce qu'il faut. Et vous regardiez les quantités de lait c'est ça?

Maelle: Alors oui, j'en avais beaucoup au début, et ça a commencé à diminuer. Donc après c'est vrai que je buvais pas assez par exemple, on me disait : « Il faut bien boire », et moi je buvais pas du tout. Et je mangeais peu parce que j'étais fatiguée, pas le temps, pas l'appétit, et voilà. Il dormait pas beaucoup beaucoup donc c'était un peu compliqué. Il faut boire et se reposer pour... Euh... Pour que le lait soit stimulé, mais en fait on peut pas tout faire. Parce qu'il faut stimuler toutes les 3 heures, on peut pas dormir plus de 3 heures d'affilés. Donc en fait, on est en train de calculer comment faire pour tirer, enfin, moi je me couchais et je me disais : « Il faut que je me réveille à telle heure », pour stimuler, et ça c'était vraiment un stress de plus avoir de lait. Parce qu'au final, je me disais que pendant la grossesse, je lui donnerai, et si il y avait un facteur qui entre en compte, qui fasse que je ne peux plus allaiter, je me disais « c'est pas grave » mais là une fois qu'il est là, on a envie de lui donner le meilleur. Et en plus, quand on a acheté la première boîte de lait, j'ai lu ce qui était marqué sur la boîte. C'était marqué que le lait en poudre ne remplace en aucun cas un lait maternel, que c'est le meilleur pour la santé de l'enfant, donc ça fait culpabiliser à mort. Qu'il faut allaiter pendant les six premiers mois. Alors sachant qu'on est arrêté après l'accouchement pendant 10 semaines, euh... Donc entre deux mois et demi et six mois bah comment faire quoi? Donc en fait c'était culpabilisant de lire ça.

MT: Oui je comprends bien... Et au final pour vous, quelle est la raison de votre arrêt?

Maelle: J'ai plus eu de lait.

MT: D'accord. Et le bébé prenait du poids de manière normale, mais le fait que vous n'aviez plus de lait ça a été l'élément qui vous a fait arrêter?

Maelle: Oui par exemple je tirais 150 avec les deux, et il prenait 180 lui. Donc en fait il avait pas assez en quantité. Enfin si je complétais pas. Ou sinon il m'aurait réclamé toutes les deux heures. Et un enfant qui réclame toutes les deux heures, c'est un bébé qui ne mange pas assez.

MT: Alors, le lait de la mère se digère très vite, alors il y a des bébés qui réclament toutes les deux heures, sans pour autant qu'il y ait un manque de lait. Mais je comprends que ce rythme soit difficile, j'entends bien.

Maelle: D'accord. Moi c'est une sage-femme qui m'a dit qu'un enfant qui demandait toutes les deux heures, c'est qu'il avait pas assez.

MT: D'accord. Vous m'en avez déjà un peu parlé, au moment de ces difficultés, vous m'avez parlé d'un baby blues, il a duré combien de temps?

Maelle: Il a été assez intense, sur une semaine, et après c'était un peu plus ponctué.

MT: D'accord. Vous avez senti les sages-femmes bien disponibles pour discuter?

Maelle: Oui oui c'est pour ça qu'elles ont été plus présentes que normalement. Elles ont vu que ça allait pas.

MT: Après le pédiatre, est-ce qu'elles sont revenues?

Maelle: Non il me semble pas. Mais elle était présente au téléphone. Parce que quand j'ai commencé à plus avoir de lait, j'ai appelé. Quand je m'en suis rendue compte, j'ai demandé conseil. Elle m'a conseillé des tisanes de fenouil, de bien dormir, de beaucoup boire. Mais c'est un cercle vicieux, il faut dormir, en même temps il faut boire. Mais... C'est vraiment un cercle vicieux quoi.

MT: Oui.. Et quelles ont été vos autres ressources à ce moment?

Maelle: Oui il y avait mon entourage, qui me disait : « Ben tu lui as donné ce que tu as pu », on me culpabilisait pas, et d'autant plus que ma maman n'a pas allaité. Donc elle m'a dit : « C'est toujours mieux que rien ». Ma belle-mère aussi elle avait pas allaité donc : « Toujours mieux que rien ». Et même les personnes qui avaient allaité bin... De toutes façons, je commençais à plus avoir de lait, j'étais très fatiguée de tirer mon lait, de donner le biberon, c'était très fatigant, et puis le contre coup de l'accouchement. J'ai eu une épisio, j'avais du mal à me mouvoir. J'étais fatiguée d'un rien, je mangeais peu, donc mon corps, suivait plus quoi.

MT: Oui je comprends bien, la fatigue on peut rien y faire...

Maelle: Et oui l'allaitement ça me stressait énormément, j'étais stressée de me dire : « Il va plus prendre mon lait », j'en ai pleuré. Mais après j'avais mon compagnon qui me disait : « C'est pas grave, tu lui as donné ce que tu as pu, et là tu peux plus, c'est pas ton fait, tu as fait du mieux que tu as pu ». Enfin, j'ai vraiment été entourée.

MT: C'est ce qu'il faut, c'est important d'avoir leur soutien, et de ne pas avoir des discours culpabilisants.

Maelle: Oui j'ai pas eu contact avec des personnes néfastes. J'ai pas voulu revoir ma gynéco qui suivait la grossesse par exemple, celle qui n'a pas voulu me prescrire le tire-lait. Puisque j'ai eu aussi une mauvaise expérience sur notre dernier rendez-vous, au niveau d'un examen où elle m'avait fait mal. Donc il y a eu pas mal de choses en fait, sur ça. Euh... Enfin, donc du coup, j'avais pas envie de retourner la voir pour mon rendez-vous des six semaines après. Je l'ai fait avec ma sage-femme.

MT: D'accord. Est-ce que lorsque vous étiez en difficulté, vous avez cherché des informations par vous-même?

Maelle: J'ai regardé sur internet oui, comment faire, mais c'est ce que me disait la sage-femme, de stimuler, et les tisanes aussi qui revenaient. Alors... deux secondes [Se lève et pose Léo dans son lit]

MT: On arrive sur la fin de l'entretien. Comment s'est passé le sevrage?

Maelle: Alors du coup, j'ai commencé, vu que j'avais moins de lait, j'ai commencé à inclure un biberon. Alors j'essayais de lui donner, euh... Enfin de lui donner avant la nuit. En journée. Au cas où il régurgite, qu'il s'étouffe pas. Donc il y a eu une transition d'une semaine. En fait vu que je donnais du lait en poudre je pouvais refaire du stock de mon lait, donc dès que j'avais assez de lait j'évitais de lui donner du lait en poudre, mais au final après quand j'en ai plus eu... Parce qu'en me reposant, en buvant, j'ai re eu du lait un peu plus, mais après ça s'est re diminuer, et euh... Et du coup j'ai... J'ai oui, j'ai donné du lait en poudre, et il a pas trop bien réagit, enfin il a vomit toute une matinée et il a vomit le biberon. Donc je suis allée consulter le pédiatre pour voir comment faire. [Le bébé se met à pleurer, Maelle va le voir 1 minute]. [Reprise] Euh je sais plus ce que je disais... oui j'ai consulté le pédiatre parce que j'avais peur qu'il n'accepte pas ce lait, parce qu'il vomissait vraiment, c'était pas, il avait pas régurgité et il fallait faire très attention à son âge. Et puis au final, après, c'est rentré dans l'ordre, et on a changé de lait, donc je savais pas si ça venait du lait, on a pris un autre lait et il y a plus jamais eu ça. Il a tout de suite accepté plus ou moins. [Léo s'agite]. Tu as faim? [En regardant Léo].

MT: D'accord je vois. Après l'arrêt, comment vous êtes-vous sentie? Après l'arrêt du tire-lait ?

Maelle: Ben... sur le moment je me sentais mal, je culpabilisais et puis après je me suis fait une raison, en me disant il a pris ce qu'il avait à prendre, on a essayé, c'était pas de ma faute quoi, j'ai tout essayé.

MT: Bien-sûr.

Maelle: Et puis bin voilà. Et puis, j'étais bien entourée.

MT: Et dans le lien que vous aviez avec Léo, est-ce qu'il y a eu un changement?

Maelle: En fait moi quand il était au sein, j'avais pas cette... C'est vrai que j'entendais : « Oui c'est une connexion entre l'enfant et la mère ». Moi pas du tout, je lui donnais le sein pour le nourrir. Après une fois avoir arrêté je me suis dit : « Oui c'est vrai que c'était quand même quelque chose d'un peu particulier » mais je me suis jamais vraiment dit : « C'est magique! ». Moi du moment, enfin la finalité, c'était qu'il prenne mon lait, c'était pas la question de... C'est pour ça que le tire-lait et le biberon ça m'a pas du tout dérangé en fait. J'ai pas mal vécu le fait qu'il passe au biberon. Parce que des fois je redonnais un peu le sein en complément, quand on arrivait pas à le calmer. Et il prenait un peu, mais c'était rare. Une des dernières fois où je lui ai donné le sein, je le savais que c'était la dernière. J'ai pas mal vécu le fait qu'il y ait plus cette proximité, parce que je pense qu'il se crée avec autre chose, il y a pas besoin de ça. D'autres mamans qui n'allaitent pas, c'est pas pour ça qu'elles n'ont pas un lien particulier hein.

MT : Tout à fait!

MT: Et est-ce que vous vous êtes sentie plus en forme après avoir arrêté?

Maelle: Euh... Oui quand même un petit peu.

MT: Est-ce que la sage-femme libérale vous a aidé à mettre au sein à un moment?

Maëlle: Oui! Et on a même essayé avec des bouts de sein. Euh... Mais parce que j'avais acheté des bouts de sein en amont. Alors ça aussi, j'en avais parlé à cette fameuse sage-femme, qui pourtant est très compréhensive, pendant les cours, je lui ai dit : « Qu'est-ce que vous pensez des bouts de sein? » parce que moi j'avais très peur d'avoir des crevasses comme je te disais, par rapport à l'expérience de ma mère et tout. Et puis j'ai une sensibilité au niveau du téton. Enfin j'avais peur d'avoir mal ou d'avoir une sensation désagréable, donc du coup, j'avais acheté des bouts de sein. Sachant que mon amie, celle qui a accouché trois mois avant moi, elle, elle avait des tétons un peu rentrés, donc elle a utilisé ces bouts de sein et moi, j'avais pas mal donc j'ai pas, je me suis pas dit d'essayer, et quand on a essayé avec le bout de sein, euh... Ça a pas non plus solutionné la chose donc euh... Voilà.

MT: Et avec la sage-femme il t'était bien quand elle était là?

Maëlle: Ouais, il t'était bien, après en fait, il t'était bien mais c'est qu'au bout d'un moment il se re énervait, il perdait le sein et impossible de lui faire reprendre, donc, après peut-être que j'aurais pu essayer de m'entêter un peu plus, je sais pas.

MT: Et est-ce que quelqu'un a regardé la bouche de Léo? Ou a parlé d'un éventuel frein de langue? [Le bébé pleure]

Maëlle: Ah non ça me dit rien. On va entendre que toi sur l'enregistrement ! [s'adresse à son bébé qui pleure]. [On fait une pause de 5 min pour que Maëlle prépare le biberon].

MT: [Reprise]. Et du coup, on arrive sur la fin de l'entretien. D'après vous, qu'est ce qui aurait pu vous manquer pour poursuivre l'allaitement?

Maëlle: Après, moi j pense que c'est plus l'enfant, enfin, et le fait que j'avais une forte poitrine donc c'était compliqué en fait, vraiment, qu'il prenne correctement. Donc et lui il était trop, il avait trop faim, il était trop agité, c'était un nerveux, c'est son tempérament, à ce moment-là donc ça a pas été un manque de conseil, enfin... J'aurais pas pu continuer, objectivement, parce que c'était lui et c'est lui qui décide en fait. On nous dit que la machine, le tire-lait, on nous le conseille pas, on le conseille en solution de dépannage, mais moi j'ai beaucoup entendu dire, de même par les sages-femmes libérales qui venaient, que c'était pas ce qui stimulait le plus et que enfin, le meilleur c'était l'enfant, pour stimuler. C'était pas du tout un reproche que je tire mon lait, parce que bien-sûr elles reconnaissaient que c'était épuisant le fait de... Donc voilà.

MT: Est-ce que vous avez l'impression d'avoir eu assez d'informations?

Maëlle: Non ça va. La sage-femme m'a bien aidé mais tant qu'il est pas là on peut pas voir, et quand c'est le premier aussi... Voilà.

MT: Oui c'est vrai. Avec le recul qu'est-ce que cette expérience vous a apporté?

Maëlle: Ca m'a aidé, ça m'a apporté l'expérience pour éventuellement le prochain. Je serais peut-être moins, je me mettrai moins de pression peut-être, et je sais que je demanderai forcément un tire-lait pour m'aider. Donc voilà.

MT: Et pour un prochain bébé, alors vous réessayerez?

Maelle: Oui oui je suis pas dégoûtée, ça s'est pas mal passé, j'ai fait ce que j'ai pu, et peut-être que le prochain il aura pas le même caractère, il sera peut-être plus calme.

MT: Et est-ce qu'à l'hôpital on vous a donné des indications sur la fréquence des tétés, et la durée d'une tété?

Maelle: Si, à la maternité il fallait que je lui donne toutes les trois heures. Que je le réveille pour lui donner à manger. Demain si j'ai un autre enfant, je sais que je le réveillerai pas pour lui donner à manger. Parce que si il a faim il va pas se laisser mourir de faim, enfin surtout si il prend du poids. Après voilà faut surveiller, mais si il dort, il dort.

MT: Et pour la durée de la tété, on vous avait dit quelque chose?

Maelle: Pas plus de 20 minutes, après c'était une tété plaisir. Après, si il prenait plus de 20 minutes, j'allais pas l'arracher. Mais moi je comptais pour me dire qu'il prenait, je regardais à quelle heure je commençais, je notais tout.

MT: D'accord... Merci beaucoup pour ce partage en tout cas, je n'ai plus de question.

Maelle: Avec plaisir!

### Entretien n° 7

MT: Est-ce que vous êtes prête, on peut y aller?

Clémence: Oui c'est bon.

MT: Très bien. Du coup, avant cette grossesse, est-ce que vous aviez une expérience de l'allaitement?

Clémence: Pas du tout. On a juste des amis qui ont un garçon de un an de plus que Bastien du coup, et ils nous en avaient pas trop parlé et en fait pour moi c'était naturel, je comprenais pas pourquoi il y avait des filles qui voulaient pas le faire. Donc voilà, c'était naturel et vraiment aucun retour, rien.

MT: Ok je vois. Et dans votre entourage, personne n'avait allaité?

Clémence: Euh si à peu près toutes les femmes de ma famille avaient allaité mais bon du coup c'était il y a longtemps. Du coup, il y en a qui s'en rappelaient plus, d'autres qui voulaient pas dire pour pas influencer le choix. On a pas forcément de retour à ce niveau-là.

MT : D'accord. A quel moment vous avez eu envie d'allaiter?

Clémence: Ben pour moi c'était naturel, je voyais pas d'autre solution. Enfin, je sais que le biberon existe mais c'était pas logique de lui donner le biberon alors qu'on avait tout ce qu'il fallait sur nous quoi.

MT: Donc c'est un peu en vous depuis toujours cette envie?

Clémence: Oui c'est ça.

MT : Est-ce que votre mère vous a allaité?

Clémence: Oui! Et j'ai su après qu'elle avait un peu galéré.

MT: Ah je vois. Le choix de l'allaitement avait l'air d'être une évidence, pourquoi ce choix?

Clémence: Euh.. Je sais qu'il y a des bénéfiques. Nous ça nous aide à nous remettre plus vite, lui, ça lui donne plein de bons aliments, ça l'immunise pour plein de choses. Enfin, ouais j'avais vu beaucoup de choses là-dessus.

MT: Ok. Et combien de temps auriez-vous souhaité allaiter?

Clémence: Moi j'aurais aimé le faire jusqu'à qu'il rentre à la crèche, vers quatre mois.

MT: D'accord. Hum... Est-ce que vous vous êtes préparé à cet allaitement pendant la grossesse? Si oui comment?

Clémence: [silence] Non, hum... [Regarde son conjoint, qui lui dit « si avec la sage-femme tu sais »]. Ah oui! Avec la sage-femme un peu elle nous a expliqué les positions pour l'allaiter en fait.

MT: C'était lors d'un cours de préparation?

Clémence: Oui.

MT : Est-ce que c'était une séance dédiée à l'allaitement?

Clémence: En fait, elle faisait par thème, et il y en avait une spéciale sur l'allaitement, et d'autres trucs avec.

MT: Et pendant la grossesse est-ce que vous avez cherché de vous-même des informations sur l'allaitement?

Clémence: Euh... [silence puis rires] J'étais pas vraiment, enfin pendant la grossesse je me suis pas posée trop de question, j'ai pas trop cherché sur internet, c'est venu une fois qu'il est né. Après j'ai cherché plein de trucs. Avant non.

MT: Ah oui je comprends. On va parler de votre grossesse, comment ça s'est passé?

Clémence: Euh, très bien! Il y a eu aucun, ni pour lui, ni pour moi, tout s'est bien passé.

MT: D'accord. Et comment s'est passé votre accouchement?

Clémence: Alors, là c'était un peu plus compliqué [rires]. Ça a commencé vers 17h le soir, je sentais des trucs, je savais pas que c'était des contractions. Puis au bout d'un moment je me suis dit : « Bon je vais peut-être me mettre le chronomètre en route et voir combien j'en ai ». Et je me suis dit : « Ah si ça ressemble un peu à des contractions ». Et il arrive 20 heures et là je pense, je pense que c'était vraiment ça, j'arrivais plus à manger, je me mettais comme ça sur la table [montre la position], pour aller mieux, je marchais, je trouvais des systèmes qui allaient bien. Et finalement vers minuit, je me suis dit : « Bon allé on y va, on va à la maternité ». Et là effectivement ils nous ont dit : « Oui c'est pour aujourd'hui, c'est le bon moment ». Euh... là ils nous ont mis en chambre. On y est pas resté très longtemps, deux heures je crois, ouais, peut-être même pas deux heures. Après j'en pouvais plus donc j'ai demandé la péridurale. Ils nous ont descendu, j'ai eu ma péridurale, il était oui trois heures du matin quelque chose comme ça. Et là jusqu'à... 7 heure du matin à peu près, ça allait très bien, je dormais entre chaque demie heure où elle devait venir contrôler. Ça allait bien, et après je sais plus trop comment ça s'est fait, entre 7 heure

et... Oui il y avait plus de contractions vers 7 heures [silence], j'étais à 7 déjà. Après ouais je me rappelle plus trop...

MT: Alors racontez-moi le moment de l'accouchement ?

Clémence: Alors vers les 10 ou 11 heures ça a commencé à se calmer, donc ils ont voulu percer la poche des eaux, ça a un peu traîné, ça a stagné un peu. Après j'étais à 10 cm mais à la fin, il faisait de la tachycardie, et donc ils ont dit : « Il faut se dépêcher ». Oui parce qu'il avait le cordon autour du cou, et il a lâché tout le méconium dans le placenta en fait. Moi j'en pouvais plus, j'arrivais plus à bouger du tout. Et là ils ont dit : « On va faire épisiotomie » et il est sorti comme ça. Du coup il était 4 heures de l'après-midi.

MT: D'accord ok. Et est-ce qu'il y a eu une aide pour faire sortir le bébé? La ventouse ou les forceps?

Clémence: Oui oui, je crois qu'ils ont tout essayé, la ventouse et d'ailleurs il avait la marque après, et quand ils ont vu que ça marchait pas, ils ont mis les forceps.

MT: Ah oui d'accord.

Clémence: Ouais après ils l'ont mis sous oxygène, ils lui ont fait les soins qu'il fallait et puis finalement tout allait bien.

MT: Oui dites-moi, comment il allait tout de suite à la naissance?

Clémence: Non parce que justement il était pas bien, donc ils l'ont mis à côté de moi dans le petit berceau où on fait les soins. Et ils l'ont aspiré, ils l'ont nettoyé, ils lui ont mis de l'oxygène mais il est pas resté longtemps branché, après ils l'ont donné à son papa, au bout de 5 ou 10 minutes.

MT: Ah oui. Et est-ce que vous avez pu l'avoir contre vous aussi après?

Clémence: Oui le temps que j'arrive à re respirer parce que j'étais pas bien. Au début ils me l'ont proposé et je le voulais pas [rires]. Mais assez rapidement, ils me l'ont mis au sein.

MT: D'accord donc il était en peau à peau contre vous, super. Et est-ce qu'il a tété un peu?

Clémence: Oui, je crois, je sais pas trop dire mais il était au sein.

MT: Il est resté un bon moment?

Clémence: Non il est pas resté trop longtemps.

MT: D'accord. Alors maintenant on va parler du séjour en maternité. Comment s'est passé votre allaitement?

Clémence: Alors... Bah, au début c'était ouais. J'appelais souvent parce que j'arrivais pas à lui faire prendre ou alors il pleurait et il s'énervait. Il voulait pas, mais il avait quand même faim. Je pouvais appeler autant que je voulais et ils venaient, même la nuit. J'appelais tout le temps. Et ils nous ont pas mal guidé, c'était bien. Donc après on est rentré à la maison et il y avait plus personne pour nous aider, mais finalement, ça marchait plutôt bien aussi, il se débrouillait bien.

MT: Ok. A la maternité est-ce que vous avez eu des difficultés?

Clémence: Alors des fois il s'énervait, des fois euh... Il arrivait pas à l'attraper. On m'avait dit de tirer un peu la lèvre pour qu'il y arrive mieux, je le faisais mais ça marchait pas avec moi. Dès qu'il y avait une sage-femme qui arrivait, ça marchait trop bien. Ouais c'était... normal vu qu'on savait pas faire en fait.

MT : Ok. Et comment les professionnels vous ont accompagné? Ils avaient l'air bien disponible?

Clémence: Ouais ils étaient bien disponibles. Des fois on attendait un petit peu parce qu'il y avait tout le monde qui leur demandait, mais quand on appelait ils étaient là. Et ils revenaient autant de fois qu'on avait besoin. Même des fois, elle me faisait faire moi-même pour qu'on soit bien, pour quand on sortirait quoi.

MT: D'accord. Et est-ce que vous êtes satisfaite de leur accompagnement?

Clémence: Ah ouais carrément!

MT: Ok super. Hum... Au niveau du poids pour Bastien comment ça se passait à la maternité?

Clémence: Il allait très bien, il faisait 3,5kg, le lendemain il avait perdu 100g, mais après il avait repris.

MT : D'accord super, et c'était que le sein? Est-ce qu'il y a eu un biberon?

Clémence: Non non il y a eu que le sein.

MT: D'accord. Et le jour de la sortie, dans quel état d'esprit vous étiez par rapport à l'allaitement?

Clémence: Par rapport à l'allaitement? Rien de spécial. [Réfléchi en silence] Oui c'est ça je me disais : « Dans la nuit, si j'y arrive pas, je fais comment? Il y a personne pour venir m'aider! ». Mais pas trop stressée en fait, un peu mais pas trop.

MT: D'accord je vois. Racontez-moi comment s'est passé l'allaitement à la maison?

Clémence: Alors... La première semaine ça allait euh... Ça allait bien, je me rappelle plus trop. Mais il y a un moment où il prenait, il restait accroché pendant une demi-heure, toutes les demi-heures en gros. Il restait une demi-heure, après j'avais une demi-heure tranquille, et puis il avait re faim etcetera. Et surtout qu'il s'endormait sur moi, j'avais pas toujours envie de le poser à côté, parce qu'au moins j'étais tranquille. Du coup, je pouvais plus rien faire du tout, du tout. Et... [silence] donc il y avait ça et puis, enfin avant d'avoir ça, je commençais à trouver ça compliqué, parce que rien que pour aller à la douche, je devais prévoir à la minute près après sa tété. La nuit ça commençait à faire lourd, bah pareil, il y a que moi qui me levait et qui pouvait faire quelque chose. Son papa ne pouvait pas aider du coup. Du coup, lui il changeait la couche et moi je donnais à manger donc on était tous les deux réveillés. Après il y a eu une période où il demandait vraiment souvent. Donc du coup, ça commençait à me brûler les seins. Au début je me suis dit : « Bon, il est tellement accroché forcément ça me brûle » mais après, de plus en plus, ça brûlait, et j'avais des sortes de décharges électriques, je me disais : « Tiens c'est bizarre ce truc! ». J'en ai parlé à la sage-femme qui me suivait et elle m'a dit que j'avais une mycose. Elle m'a expliqué comment il fallait la traiter. Déjà que j'étais pas bien parce que je pouvais plus rien faire de la journée. Je faisais plus rien de la journée, et là elle me dit : « Bin vous, il faut que vous mettiez deux crèmes après chaque tété et lui il faut... ». Il avait

pas de muguet, mais il aurait pu en avoir donc il fallait le traiter tout ça. On lui a donné un produit, le violet de gentiane je crois, elle voulait pas nous donner ça justement parce que c'est trop galère. Elle nous a donné autre chose vu qu'il avait pas de muguet. Mais ça on lui a donné deux fois, et deux fois il a vomit. On a dit : « C'est bon, il en a pas, on arrête de l'embêter ». On a tout stérilisé ce qu'il mettait à la bouche. C'était super galère. Donc ça m'a incité à lui donner moins souvent. Donc là, j'ai commencé un peu à tirer mon lait, pour que au moins quelqu'un puisse prendre le relais quand je suis à la douche, ou que je veux faire une course. Et puis, petit à petit, ouais à un moment je sais pas pourquoi, on a voulu essayé, on avait un peu de lait en poudre qu'on avait acheté avant au cas où. Je sais pas pourquoi on a voulu essayé, et on a vu qu'il tenait plus longtemps avec. On a hésité longtemps : « Est-ce que j'arrête ou pas ? ». Pour lui c'est bien, mais moi en fait je pétais un plomb, je pleurais, je savais plus quoi faire. Et ouais à un moment j'ai dit : « C'est bon on arrête, ça sert à rien de se miner le moral toute la journée alors qu'il va très bien, et qu'il y a d'autres solutions pour qu'on aille bien tous les deux ». Donc on a essayé le biberon, on a vu qu'il tenait plus longtemps, bon ben le choix était fait. C'était vers ses un mois à peu près. Petit à petit, je tirais moins de lait, et il prenait le peu de lait que j'avais, et on complétait avec le lait industriel.

MT: D'accord je comprends. Et la mycose est apparue à quelle période?

Clémence: Vers trois semaines je crois.

MT: Et les tétés très fréquentes c'était en même temps?

Clémence: Oui voilà! Je pense que c'est ça aussi qui a déclenché, c'était toujours mouillé. Et j'avais des débuts de crevasses.

MT: Oui c'est lié, les crevasses sont une porte d'entrée pour le germe... Et avec le traitement la mycose est passée assez vite?

Clémence: Ouais je crois. Je sais plus en combien de temps mais avec les crèmes ça apaisait.

MT: Ok. Et c'est juste après cette mycose que vous avez introduit le lait artificiel?

Clémence: Non, j'ai commencé par tirer mon lait. Mais quelques jours après oui on a donné le lait artificiel.

MT: Et pendant les trois premières semaines, il n'y avait pas de douleur pendant l'allaitement?

Clémence: Ah non non.

MT: Ok. Et au niveau du poids comment ça allait pour Bastien?

Clémence: Ah! Lui il montait en flèche [rires]. Ouais, il prenait vraiment beaucoup, j'ai son carnet de santé si vous voulez voir? [ouvre le carnet de santé]. Alors... Il est né à 3,5kg, à quinze jours il faisait 3,9kg. Et à un mois il était entre 4 et 4,5kg. Il a pris un kilo par mois au début.

MT: Super! Et après le retour à la maison, comment vous avez été accompagné?

Clémence: Ben... Il y avait un peu la sage-femme au début, qui passait... Elle a fait des visites de contrôles pour le poids de Bastien et pour répondre à mes questions.

MT: D'accord, elle est venue combien de fois?

Clémence: Euh.. Au bout d'une semaine, de deux semaines et à la fin du premier mois.

MT: D'accord. Et Bastien a vu le pédiatre aussi?

Clémence: Oui on est allé voir le médecin à deux semaines et quelques. C'était le médecin généraliste en fait parce qu'elle faisait aussi les bébés. Et après c'était un rendez-vous à deux mois en fait.

MT: D'accord. Et est-ce que vous avez parlé d'allaitement avec elle?

Clémence: Non je crois pas, c'était pas encore trop critique.

MT: Ok. Au moment de ces difficultés, la mycose et les tétés très fréquentes, comment vous vous sentiez?

Clémence: Pas bien... Il y a des moments où j'arrêtais pas de pleurer. Je me disais : « Comment on fait, j'ai trop mal ». Mais à la fois j'avais envie de continuer parce que je savais que c'était très bien pour lui mon lait. Et à la fois je voulais tout arrêter mais d'un coup, je voulais pas, faire petit à petit. J'ai pas mal pleuré ouais.

MT: Je vois... Et est-ce que vous vous êtes sentie soutenue par votre entourage?

Clémence: Ouais, enfin ceux qui étaient d'un autre avis ils le disaient pas. Mais il y avait ceux qui me soutenaient. Par Thibault et par ma tante aussi [silence].

MT: D'accord et qu'est-ce qu'ils disaient du coup?

Clémence: Ben lui il me disait : « Il faut que tu sois bien! ». Il avait pas trop d'avis en fait, il voulait juste me voir bien. Et ma tante elle, me disait : « Non non mais c'est pas grave si tu fais qu'un mois, regardes ton bébé il va bien, il démarre très bien ».

MT: D'accord.

Clémence: Et ce qu'elle me disait aussi c'est que pour son premier, elle l'a allaité je crois deux mois, mais la deuxième elle a dit non, elle, que le biberon direct. Et je vois comment va sa fille, elle va très bien.

MT: Oui. Et quelles ont été vos ressources lors de ces difficultés?

Clémence: Ouais il y avait la sage-femme et puis mon entourage.[Silence]. Ah si! Internet aussi. Je posais sans arrêt des questions à Google.

MT: Et vous trouviez des réponses à vos questions sur Google?

Clémence: Ben... Pas forcément des réponses, mais je voyais que j'étais pas seule [rires].

MT: Ah c'est sur [rires]. Et au niveau du sevrage, comment ça s'est passé?

Clémence: Et ben... Vu que lui, il avait pas le muguet, et que si je voulais lui donner le sein, il fallait lui donner encore un traitement qui fonctionnait pas parce qu'il le vomissait, du coup, c'est pour ça que je lui ai donné que du lait que je tirais, je lui donnait plus du tout le sein. Donc petit à petit je tirais moins de lait et il en prenait moins au biberon.

MT: Et ça a pris combien de temps la transition?

Clémence: Ça a été assez rapide, deux semaines je crois.

MT : Oui c'est bien comme ça.

Clémence: Ben, la seule amie que je connais qui l'avait fait, m'avait parlé de un mois et ça avait bien marché du coup j'avais ça en tête. Mais c'était pas possible je me disais : « Non je peux pas attendre un mois ». Au début je commençais, j'enlevais celle du soir, et après j'ai fait free style.

MT: D'accord [rires]. Et après avoir totalement arrêté de tirer le lait, comment vous vous sentiez?

Clémence: Ah j'étais bien [rires] ! Une fois que j'ai réussi le sevrage, j'avais un peu des zones dures sur les seins mais c'était supportable. J'avais plus de temps pour moi, j'étais en pleine forme. Je dormais un peu la nuit aussi [rires] ! On faisait un coup sur deux avec mon copain pour les bib. Donc ouais ça allait mieux!

MT: D'accord. Comment vous pourriez décrire le lien avec votre bébé avant et après l'arrêt?

Clémence: Ben... voilà au début j'avais un peu peur de ça. Je me suis dit : « Il est quand même contre moi, il y a personne qui peut avoir ça ». Et en fait en lui donnant le biberon c'est quasi pareil, on est dans la même position dans les bras, donc finalement ça n'a pas changé.

MT: Ok très bien. D'après vous, qu'est-ce qui vous a manqué pour continuer l'allaitement comme prévu pendant 4 mois?

Clémence: Hum... Je sais pas. On m'a quand même bien aidé à la maternité. La sage-femme chez moi elle répondait bien à mes questions. Je pense pas qu'il m'ait manqué un truc en fait, c'est la mycose, elle est arrivée au mauvais moment. Ou alors si, peut-être, d'avoir un bébé moins glouton [rires].

MT: [Rires] Hum.. Pensez-vous avoir eu assez d'informations sur l'allaitement?

Clémence: Ouais je pense ouais!

MT : Est-ce qu'à un moment vous auriez aimé en avoir plus ou c'était suffisant?

Clémence: C'est ce que je cherchais, mais non je crois pas.

MT: Si vous deviez réécrire l'histoire de cet allaitement, qu'est-ce que vous changeriez?

Clémence: Oh ben... La mycose. Si elle avait pas été là, j'aurais continué. Mais arrivé un moment, on savait pas vraiment si il mangeait ou si il jouait, il y avait ça aussi. Du coup c'est compliqué. Mais vu qu'il était glouton, j'aurais peut-être pas pu continuer quand même. Si je pense que je serais passée en mixte ou uniquement en tirant mon lait, j'aurais pu faire quelque chose.

MT: D'accord. Avec le recul, qu'est-ce que cette expérience vous a apporté?

Clémence: C'est compliqué [rires]. [Silence]. Ouais le tester pour de vrai en fait! On entend des choses mais au moins c'est avoir une vraie expérience par soi-même quoi. Vous voyez ce que je veux dire?

MT: Oui bien-sûr. Et est-ce que vous souhaitez réessayer l'allaitement pour un prochain bébé?

Clémence: Je peux pas vous donner de réponse [rires]. Je me tracasse pas la tête avec ça, le jour où ça arrivera, je me poserai vraiment la question. Je pense que quand même j'essayerai, parce que c'est super bénéfique pour eux mais après ouais... Et pour la durée... Je sais pas, je me met plus de limites.

MT: Oui je comprends. Voilà je n'ai plus de question. Merci beaucoup Clémence pour ce partage!

Clémence: Et bah bon courage pour le mémoire!