

SUZANNE COLSON

# « Rendons l'allaitement aux mères »

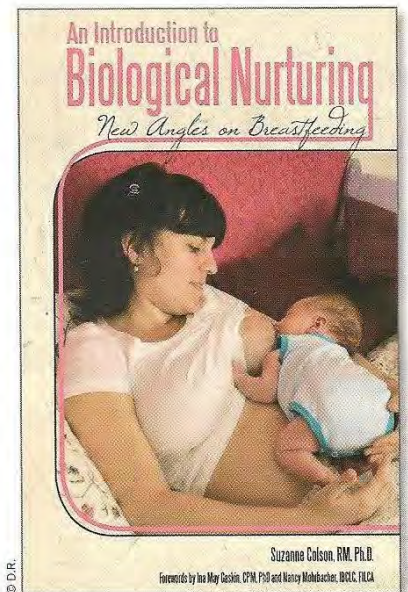
Doué de réflexes innés, le nouveau-né est capable de téter seul dès la naissance. Il suffit d'aménager son environnement et celui de sa mère, pour que les deux protagonistes puissent interagir en toute liberté, loin des dogmes établis. Pour décrire ce phénomène, Suzanne Colson, sage-femme chercheuse britannique, a développé le concept de « Biological Nurturing ». Elle en présente les principales caractéristiques.

### Que recouvre le concept de « Biological Nurturing » ?

« Biological Nurturing » est un terme général qui désigne des états et des positions qui vont optimiser la réussite de l'allaitement. Ce succès est favorisé par la position de la mère, dont le torse est légèrement incliné en arrière et sur lequel repose le bébé. Placé en position ventrale, ce dernier est libre de ses mouvements. D'autres facteurs entrent aussi en jeu, comme les différents états d'éveil de la mère et du bébé, et surtout, les interactions entre les positions de la femme et celles du nouveau-né. Ces interactions vont libérer les comportements innés de la mère et du bébé, qui ont tous deux des réflexes qui favorisent l'allaitement. Ils sont tous les deux actifs. On ne peut donc pas limiter le « Biological Nurturing » à une seule variable, chaque composante compte. La réussite de l'allaitement dépend de leur interaction. Le « Biological Nurturing » va donc bien au-delà d'une simple position inclinée. Mais ce concept n'est pas nouveau. Toutes les mères qui aiment allaiter le connaissent. Elles peuvent l'avoir trouvé spontanément.

### Comment traduire en français le terme de « Biological Nurturing » ?

Les termes « allaitement en transat » ou « en bain de soleil », parfois employés, se focalisent sur une position. Ils ne sont donc pas suffi-



© D.R.

sants. En outre, ces expressions laissent croire qu'on pourrait avoir besoin d'un fauteuil particulier ou qu'il faudrait absolument être en condition de détente. Certes, le « Biological Nurturing » favorise la détente, mais il reste un concept très pragmatique. L'allaitement doit pouvoir se faire chaque jour, y compris dans le stress quotidien, dans l'autobus, au restaurant... Pour ma part, je préfère utiliser le terme d'« allaitement zen », qui est suffisamment vaste et imprécis pour qu'on puisse y mettre

beaucoup de choses. Il faut éviter d'être trop dogmatique. Dans de nombreux écrits sur l'allaitement, sont mentionnées certaines positions qui ne seraient pas bonnes, voire interdites. Or, ce sont justement des positions qui favorisent le « Biological Nurturing ». Les bonnes positions sont celles qui marchent et elles peuvent être différentes d'une femme à l'autre, d'un bébé à l'autre.

#### Quels sont les avantages de la position inclinée ?

La mère pose son bébé sur son corps comme elle veut. C'est elle qui décide du degré d'inclinaison qui est le plus confortable pour elle. Par rapport à la position assise où le corps fait un angle à 90°, elle ouvre son corps. Cette ouverture libère la position du bébé qui va pouvoir utiliser ses réflexes pour téter. Il va pouvoir ramper, tourner autour du sein, trouver la position qui lui convient et qui va déclencher l'attachement. Par ailleurs, le « Biological Nurturing » utilise la gravité de façon positive. On ne lutte pas contre la gravité,



© D.R.

contrairement à ce qu'il se passe dans le cadre de la position assise souvent préconisée, où le nouveau-né se trouve en position dorsale. La mère est alors obligée de le tenir en exerçant une pression sur le dos, le cou et parfois la tête. Il en va de même lorsque la femme est allongée et qu'elle allaite sur le côté. Elle doit exercer une pression contre le corps de l'enfant pour le maintenir contre son sein. En « Biological Nurturing », le bébé est en position ventrale. Il peut bouger comme il veut. La gravité attire son corps vers celui de la mère, dont les bras peuvent simplement former un petit nid de protection autour du nourrisson. La mère est donc soulagée du poids de l'enfant sur ses bras. Cette position peut égale-

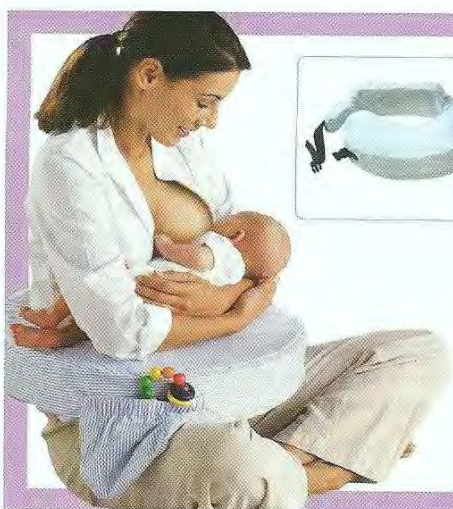
ment libérer ses mains. Elle peut boire, lire, jouer avec un autre enfant... Cette position atténue aussi les douleurs parfois éprouvées par les mères dans les muscles du cou et du dos lorsque, en position assise, elles inclinent la tête pour observer leur bébé. En « Biological Nurturing », c'est le bébé qui va regarder sa mère avant de s'attacher seul au sein.

Cela fait fondre les mamans d'amour et leur corps libère de l'ocytocine. En plus de ses effets mécaniques, cette hormone va déclencher des comportements maternels innés. Le « Biological Nurturing » peut également intéresser les femmes qui souffrent de la cicatrisation d'une césarienne. Le nouveau-né peut en effet se positionner à 360° autour du sein. Posé sur l'épaule de sa mère, il peut attraper le sein par au-dessus et libérer le ventre.

#### Quel rôle les réflexes du nouveau-né jouent-ils dans l'allaitement ?

Fouissement, succion et déglutition sont des réflexes connus depuis longtemps, mais j'en ai identifié 17 autres, utiles pour l'allaitement

profession



## mamanANA

Pour allaiter en beauté™

Lorsqu'une femme vous dit « J'ai envie d'allaiter mais... »

.... j'ai peur d'avoir des crevasses »

.... j'ai raté mon premier allaitement »

.... je ne sais pas comment m'y prendre »

Parlez-lui du coussin d'allaitement My Brest Friend™, le meilleur coussin pour bien positionner Bébé au sein : avec sa boucle réglable ce coussin ergonomique s'attache et ne glisse pas. Bébé est à la bonne hauteur, prend bien le mamelon en bouche, et reste correctement positionné pendant toute la tétée.

Proposé avec housse en coton ou housse en vinyle facilement désinfectable.

Pour recevoir un coussin de test et des brochures

contact@mamanana.com / 01 34 51 05 82 / www.mamanana.com

(voir encadré). Ce sont des réflexes archaïques du nouveau-né, aussi appelés réflexes primitifs néonataux. Il en existe plus d'une centaine. Ces mouvements du nouveau-né sont déclenchés par un facteur endogène ou par un facteur extérieur. Or, en fonction de l'environnement, et notamment en fonction de l'inclinaison du buste de la mère, certains réflexes néonataux peuvent stimuler l'allaitement ou l'empêcher. Cette découverte a été très surprenante. Par exemple, quand la mère est assise et que la gravité éloigne le corps du nouveau-né de son sein, les réflexes de foussement – via des cycles des bras et des jambes – écartent davantage le bébé du torse de la mère, qui est en position verticale. On peut même avoir l'impression que le bébé donne des coups de pieds dans le ventre de sa mère. Certains chercheurs ont décrit cela comme une lutte ou un refus de l'allaitement. Mais c'est le contraire. En « Biological Nurturing », comme le bébé est en position ventrale, ce réflexe lui permet de ramper vers le sein pour s'en saisir.

#### ***Vous avez effectué une étude sur le sujet ?***

Dans le cadre de mon travail de thèse de doctorat, validé en 2006 à l'université de Kent, au Royaume-Uni, j'ai voulu examiner ces réflexes primitifs néonataux dans un contexte d'allaitement. Pour cela, j'ai suivi 40 couples mère-enfant en situation d'allaitement et 14 couples qui utilisaient le biberon. Les femmes avaient toutes accouché en établissement, dans le sud-est de l'Angleterre et à Paris. En suivant les instructions de l'insti-



© D.R.

tution, plus de la moitié d'entre elles avaient éprouvé des problèmes d'attachement. Lors de mes observations, je n'intervenais pas. Mais si après cinq minutes, le bébé ne tétait pas, je proposais un changement de position. Les résultats ont été très positifs. Sur les 40 mères qui allaitaient, 100 % l'ont fait jusqu'à 4 mois, dont 85 % exclusivement. Trois mères sur quarante ont même spontanément adopté le « Biological Nurturing ». Les résultats de ces travaux montrent qu'on peut utiliser cette approche dès la naissance, à la maternité.

#### ***Aujourd'hui, en tant qu'ancienne sage-femme, quels conseils donneriez-vous aux professionnels de santé ?***

Le « Biological Nurturing » fait gagner du temps. En effet, avec cette approche, il n'est plus nécessaire d'enseigner l'allaitement à l'ensemble des mères. Elle se base sur le fait que toutes les femmes ont cette capacité d'enfanter et d'allaiter. Pour démarrer, la plupart d'entre elles n'ont besoin ni de conseils ni de

règles. Au contraire. Il n'est pas nécessaire non plus de parler de « Biological Nurturing » et des positions qui le favorisent. Car dès qu'on enseigne quelque chose, on supprime les réponses innées. D'ailleurs, celles qui n'ont jamais entendu parler d'allaitement se débrouillent souvent mieux que les autres. Ces dernières doivent, quant à elles, désapprendre les consignes qui leur ont été transmises. Cela ne signifie pas que les femmes n'ont plus besoin de sages-femmes ! Mais ce ne sont pas les professionnelles qui allaitent. Les mères sont expertes en la matière. Il faut leur rendre l'allaitement. Le rôle du professionnel est de faire en sorte que l'environnement ne soit pas une entrave à son bon déroulement. Seul un faible pourcentage des mères a vraiment besoin de conseils. Les sages-femmes pourront alors leur consacrer plus de temps. En outre, le « Biological Nurturing » permet de détecter plus rapidement un nouveau-né qui a un problème de santé, ce qui est une des grandes responsabilités des sages-femmes. Si un nouveau-né ne présente pas de réflexes primitifs durant deux ou trois heures alors qu'il est dans un contexte d'allaitement en situation de « Biological Nurturing », il faut déclencher un examen approfondi. Car ces réflexes, présents dès la naissance, sont des indicateurs du fonctionnement du système nerveux du nourrisson.

■ Propos recueillis par Géraldine Magnan

#### **→ Pour en savoir plus :**

- Colson Suzanne. « An introduction to Biological Nurturing. New angles on breastfeeding ». Hale Publishing, LP. Amarillo, TX. 2010.
- [www.biologicalnurturing.com](http://www.biologicalnurturing.com)

### **→ Les réflexes primitifs néonataux**

Dans le cadre de ses travaux de recherche sur l'allaitement, menés en collaboration avec un pédiatre et un ostéopathe, Suzanne Colson a identifié vingt réflexes primitifs néonataux, qu'elle a classés en quatre types : endogènes, moteurs, rythmiques et anti-gravité. Les réflexes endogènes, comme celui de porter la main à la bouche, de fléchir les doigts, les mains ou les pieds, ou de bailler, sont les plus nombreux. La plupart du temps, ils surviennent juste avant l'allaitement. Les réflexes moteurs aident, quant à eux, le nouveau-né à se placer sur le corps de sa mère. Ils vont lui permettre de se redresser, voire de ramper. A ce moment-là, les bébés ont souvent besoin de l'aide de leur mère pour trouver le sein. C'est alors que s'expriment un certain nombre de réflexes maternels. Dans un comportement instinctif, la mère va guider son petit. D'abord, elle va constituer un environnement sécurisant pour l'enfant en plaçant ses bras autour de lui et en lui caressant les pieds. Elle pourra ensuite le mettre en légère suspension ventrale – la position utilisée par les neuro-pédiatres pour évaluer les réflexes – et déclencher une série de réactions réflexes chez le nouveau-né. Les réflexes de succion et de déglutition surviennent sur un mode rythmique. Le bébé peut aussi exercer des petites secousses de la mâchoire, rapprochant sa bouche du sein dans un mouvement qui évoque celui du pivot. En plus d'autres comportements, les réflexes anti-gravité, essentiellement des mouvements de la tête, gênent la réussite de l'allaitement lorsque la mère n'est pas dans une position qui favorise le « Biological Nurturing ».

Colson SD, Meek JH, Hawdon JM. « Optimal positions for the release of primitive neonatal reflexes stimulating breastfeeding ». *Early Human Development* 2008, 84(7): 441-9.