



# **Le sevrage de bébé, une étape importante après l'allaitement**

**BÉBÉ ENTRE 1 ET 3 ANS**

**ARTICLE**

**AOÛT 23, 2016**

**3 MINS**

Découvrez quelques conseils pour sevrer bébé en toute sérénité.

L'allaitement de bébé se fait idéalement pendant les 12 premiers mois ou plus de sa vie. Vient alors le moment du sevrage. Ce nouveau départ dans votre relation mérite d'être abordé petit à petit afin d'être bien vécu par vous et votre bébé.

### **Quand débiter le sevrage de bébé ?**

Peu de bébés ont la chance de connaître le sevrage naturel. Celui-ci a généralement lieu vers les 2 ans de l'enfant, parfois plus tard.

Généralement, le sevrage intervient au moment de la reprise du travail, mais il peut aussi être brusque et mal vécu par la maman quand il est imposé par la prise de médicaments incompatibles avec l'allaitement.

Quand cela est possible, il est préférable de s'y prendre à l'avance pour sevrer bébé en douceur, car de nombreux nourrissons ont besoin de temps pour s'habituer à boire au biberon ou dans un autre récipient.

Il est même fréquent de devoir tester différentes formes de tétines avant de trouver celle qui conviendra le mieux à bébé. Aujourd'hui, il existe un large choix de biberons étudiés pour faciliter le passage du sein au biberon.

### **Sevrage total ou allaitement mixte, à vous de choisir**

Quand on parle de sevrage, on oublie souvent de mentionner le fait qu'il n'est pas indispensable d'abandonner totalement le sein ou le lait maternel. Biberon et sein maternel, lait de croissance et lait maternel peuvent tout à fait cohabiter. On parle alors d'allaitement mixte.

En effet, il est possible d'introduire le biberon dans l'alimentation de bébé, mais celui-ci peut être rempli de lait maternel. La maman peut préalablement tirer son lait à l'aide d'un tire-lait et constituer des réserves.

Quand la maman est là, elle peut donner le sein à son bébé. Les tétées de retrouvailles, véritable moment câlin entre la maman et son bébé sont appréciés par les nourrissons après une journée sans leur maman.

### **Comment sevrer bébé ?**

Pour sevrer bébé en douceur, l'idéal est de remplacer la tétée la moins abondante par un biberon (si possible de votre lait maternel) durant quelques jours. Puis, petit à petit, d'autres tétées disparaissent au profit de biberons. La tétée du soir peut être

conservée le plus longtemps possible pour son pouvoir apaisant. Si bébé refuse obstinément de boire à la tétine : changez de modèle, testez différentes vitesses de débit, essayez la tasse à bec, la cuillère, la pipette ou même le verre afin de trouver ce qui lui convient le mieux. Parlez-lui, expliquez-lui pourquoi vous, ses parents, avez décidé de changer son mode d'alimentation.

Cette étape peut être difficile à vivre pour toute la famille, n'hésitez pas à faire appel aux conseils d'une sage-femme, de votre médecin ou d'une association spécialisée.

## **Ce qu'il faut retenir**

### **Un sevrage en douceur**

Quand on parle de sevrage, il n'est pas indispensable d'abandonner totalement le sein ou le lait maternel. Il est possible d'introduire le biberon ou un autre récipient, mais celui-ci peut être rempli de lait maternel.

### **Bébé refuse le biberon ?**

Si bébé refuse obstinément de boire à la tétine : changez de modèle, testez différentes vitesses de débit, essayez la tasse à bec, la cuillère, la pipette ou même le verre afin de trouver ce qui lui convient le mieux.

### **Demandez conseil**

N'hésitez pas à questionner votre médecin, votre sage-femme ou quelques amis qui seraient eux-aussi passés par-là :)