

Aider les mères allaitantes souffrant de fibromyalgie

La fibromyalgie est un syndrome chronique associant des douleurs diffuses chroniques, mobiles, avec enraidissement matinal, à prédominance axiale et rhizomélique, touchant surtout les insertions tendineuses et les muscles, sans anomalies biologiques. Son origine est inconnue, et elle touche beaucoup plus souvent les femmes que les hommes. Encore mal connue des professionnels de santé et assimilée trop souvent à une maladie psychiatrique, cette pathologie mérite pourtant qu'on s'y attarde puisqu'elle concerne plus d'un million de personnes en France. Il n'existe aucun traitement contre la fibromyalgie. Les patients ont souvent recours à une thérapie physique ou psychologique, et à divers médicaments (antidépresseurs, ibuprofène et, parfois, morphine) pour soulager les symptômes.

Il n'existe presque pas de données sur les relations entre la fibromyalgie et la fertilité féminine. Une étude d'Ostensen et al sur 36 femmes et leurs 40 grossesses a constaté une aggravation de la symptomatologie pendant la grossesse chez presque toutes les femmes, tout particulièrement pendant le dernier trimestre ; une nouvelle aggravation survenait chez la plupart des femmes dans les 6 premiers mois post-partum, sans corrélation particulière avec l'allaitement.

Alors qu'il semble être la chose la plus naturelle au monde, l'allaitement est plus difficile pour les femmes souffrant de fibromyalgie. Karen Schaefer, professeur adjoint à l'école d'infirmier(ère)s du College of Health Professions à l'Université Temple, a étudié neuf mères âgées de 26 à 36 ans qui présentaient une fibromyalgie. Toutes souhaitaient allaiter et avaient donné naissance à au moins un enfant avant que leur fibromyalgie ne soit diagnostiquée. La plupart avaient pris des médicaments contre la fibromyalgie avant la grossesse.

Problèmes signalés

Toutes les mères incluses dans l'étude ont rencontré des difficultés à allaiter. Toutes considéraient leur tentative d'allaitement comme un échec et se sentaient frustrées et déprimées. Les difficultés incluaient des courbatures, des douleurs, des raideurs, la fatigue, une production lactée insuffisante, et des lésions du mamelon. Ces problèmes ne sont pas inhabituels chez les femmes allaitantes. Néanmoins, les mères présentant une fibromyalgie pourraient être particulièrement vulnérables, car elles sont déjà sujettes aux douleurs et à la fatigue. Les problèmes étaient suffisamment sérieux pour que certaines participantes ressentent le besoin de reprendre leur traitement médicamenteux, et d'arrêter l'allaitement pour éviter d'exposer le bébé aux médicaments par le biais du lait maternel. Certaines femmes ont arrêté l'allaitement

après le diagnostic d'autres problèmes de santé, tels qu'une hypothyroïdie ou une hépatite. En pareil cas, la mère pourra se sentir « forcée » de sevrer son bébé plus tôt que prévu.

Faciliter l'allaitement

Les mères présentant une fibromyalgie peuvent essayer diverses techniques pour faciliter leur allaitement :

- Rechercher du soutien. Demander l'encouragement et l'aide des amis et des membres de la famille.
- Rechercher de l'aide auprès de professionnels. Demander conseil aux consultants en lactation et au personnel infirmier. Les femmes enceintes présentant une fibromyalgie peuvent souhaiter débiter la préparation à l'allaitement avant l'accouchement.
- Déléguer d'autres tâches. Réserver autant d'énergie que possible aux soins de l'enfant et à l'allaitement.
- Veiller à s'alimenter correctement.
- Essayer certaines techniques de relaxation ou de musicothérapie afin de favoriser la relaxation et de diminuer la gêne pendant les tétées.
- Trouver un groupe de soutien pour femmes allaitantes souffrant de maladies chroniques.
- Pendant la tétée, s'allonger sur le côté et disposer un oreiller sous la tête pour la soutenir.
- Changer de position pendant l'allaitement.
- Utiliser une écharpe ou un autre type de soutien (un oreiller, par exemple) sous le bébé.
- Trouver un lieu calme et reposant pour nourrir le bébé afin de diminuer les distractions.

Les professionnels de la santé peuvent apporter un soutien actif aux mères qui présentent une fibromyalgie et souhaitent allaiter : en les informant sur la conduite pratique de l'allaitement, en leur donnant des conseils pour tenter de minimiser les signes cliniques, en recherchant si nécessaire un traitement efficace et compatible avec l'allaitement pour le traitement de la douleur.

Références - Bibliographie

- *Breastfeeding in chronic illness : the voices of women with fibromyalgia.* KM Schaefer. *Am J Mat Child Nurs* 2004 ; 29(4) : 248-53.
- *The effect of reproductive events and alterations of sex hormone levels on the symptoms of fibromyalgia.* M Ostensen, A Rugelesjoen, SH Wiggers. *Scand J Rheumatol* 1997 ; 26(5) : 355-60.