

BREASTSLEEPING

Le concept de dorm’ allaitement biologique

(néologisme créé par James McKenna, chercheur en sommeil des bébés)

..... Szandi Kalmár, animatrice LLL Hongrie .....

Qu’est-ce qui se passe en cas de dorm’allaitement ?

POUR LE BÉBÉ

- régulation du cortisol
- régulation du taux de sucre et du taux d’oxygène
- structure d’éveil régulée
- protection contre la MSN
- rythme cardiaque stabilisé
- moins d’épisodes d’apnées obstructives
- thermorégulation
- attachement
- croissance optimale
- amélioration de la densité neuronale et de l’interconnectivité
- amélioration de la croissance de la matière blanche
- augmentation de la santé immunologique globale



Référence

POUR LA MAMAN

- amélioration du calme intérieur
- bâtit la confiance en soi
- production de lait suffisante
- plus de sommeil
- réponse rapide aux besoins du bébé
- sens croissant de sa compétence
- attachement
- aménorrhée lactationnelle
- protection contre le cancer du sein, l’hypertension artérielle, les crises cardiaques
- protection contre l’ostéoporose
- réduction des risques de polyarthrite rhumatoïde
- diminution du risque de diabète de type 2
- perte de poids



Le dorm'allaitement, ou comment dorment les bébés

Comment les bébés dorment-ils réellement ?

La moitié de la durée totale du sommeil des bébés se déroule en sommeil REM (Rapid Eye Movement), c’est-à-dire en sommeil paradoxal. À peu près les 20 premières minutes du sommeil sont faites de sommeil paradoxal. Les parents font référence à cette phase comme « bercement pour s’endormir » ou « téter pour s’endormir », signalant ainsi que cette sorte de sommeil n’est pas (encore) réelle. Cette phase est vraiment bénéfique pour le bébé. Il aime être allaité/bercé pour s’endormir, et ceci est tout à fait vital pour son bon développement. Le bébé qui est tout près de sa maman fait de courtes siestes durant la journée et se réveille fréquemment pendant la nuit. Il n’a pas besoin d’un long sommeil profond. Pour aucun enfant dans le monde, et cela depuis la nuit des temps, un sommeil long et profond, loin de la personne qui s’occupe de lui, ne pouvait et ne peut jamais être synonyme de sécurité.

Suppositions fréquentes sur la façon dont l’allaitement et le sommeil du bébé se développent

D’après l’opinion générale :

- le sommeil léger n’est pas un « vrai » sommeil,
- seul un sommeil long et profond peut être bénéfique pour les bébés,
- les bébés ne peuvent pas « réellement » dormir lorsqu’ils tètent,
- l’allaitement prend « juste » 20 minutes toutes les 3-4 heures,
- les seins ont besoin de temps entre les séquences d’allaitement pour produire du lait,
- si le lait de la mère est « bon », le bébé doit pouvoir tenir sans téter pendant des heures,
- l’allaitement de nuit ne fait pas de bien,
- s’endormir et dormir sur le sein ne fait pas de bien.

Ces suppositions sont-elles scientifiquement prouvées ?

NON!

Comment les bébés tètent-ils réellement ?

L’estomac des bébés est incroyablement petit. Faible en matières grasses et riche en protéines et glucides, le lait maternel se digère rapidement. Sa faible teneur en calories nécessite des intervalles courts entre les tétées. Des tétées fréquentes à la demande sont bonnes pour les bébés, parce que.

1. la digestion du lait est plus efficace sans être lourde sur l’estomac ;
2. la mère produit plus de lait. Les seins sont conçus pour être vidés régulièrement afin de produire une quantité de lait suffisante ;
3. les bébés grandissent de manière convenable ;
4. le taux de glucose sanguin des bébés est régulé, ce qui diminue le risque du diabète ultérieur.

Selon les données de la science, le dorm’allaitement – BREASTSLEEPING – est la norme biologique pour les bébés.

De vieilles hypothèses culturelles relatives à l’allaitement et au sommeil des bébés ont de nombreux inconvénients. Ces hypothèses sont sans fondement scientifique. Ce qui est effectivement prouvé : le dorm’allaitement est bon pour le développement sain du bébé.

On a besoin d’un changement de paradigme !

Nous devons considérer le dorm’allaitement comme normal et sain. Par contre, le fait de dormir loin de sa mère, de même que l’allaitement à des horaires fixes et rigides devraient être considérés comme inappropriés. Les bébés dorment et tètent d’une manière très différente s’ils peuvent dormir à proximité de leur mère et s’ils s’endorment au sein.

« Pour les espèces comme les primates, la mère EST l’environnement. » Sarah Blaffer Hrdy

Le corps du bébé a besoin d’une régulation. Le corps de la mère est conçu pour faire exactement cela. Il est comme une couveuse de haute technologie, équipée d’un monitoring respiratoire et d’autres instruments sophistiqués ! Et ce n’est pas une image poétique : les incubateurs sont des solutions technologiques pour remplacer la proximité d’un parent. Mais même l’incubateur le plus parfait ne peut jamais rivaliser avec le corps de la mère. Les siestes courtes et l’allaitement fréquent = le dorml’allaitement de nuit et de jour protège le bébé, maintient sa croissance, assure son développement sain et garantit donc sa survie.

Le cododo sécuritaire: cosleeping.nd.edu basisonline.org.uk