

## Les sept points de l'allaitement écologique: Importance du facteur fréquence

Source : *The Seven Standards of Ecological Breastfeeding: The Frequency Factor* par Sheila Kippley

Pour en savoir plus: <http://www.nfpandmore.org>

### Principes de base

1) L'allaitement fréquent et sans restriction est le facteur essentiel pour produire une aménorrhée et une infécondité naturelles de lactation (l'aménorrhée de lactation est l'absence de menstruation due à l'allaitement).

2) L'allaitement écologique (AE) selon les sept points décrits ci-après permet presque toujours cette grande fréquence des tétées et (donc) cette infécondité naturelle. Ce type de soins à l'enfant découle de la relation naturelle mère-enfant. Il évite l'utilisation d'artifices et de substituts maternels; il suit les besoins de l'enfant. L'AE suit la nature et offre de nombreux avantages, dont l'un est l'infécondité prolongée. Une longue aménorrhée *postpartum* est parfaitement normale. **Le principe de base** pour obtenir une infécondité naturelle de longue durée dans le cadre de l'allaitement écologique, c'est d'allaiter fréquemment et sans restriction.

### Les sept points : phase 1 de l'allaitement écologique

Cette phase produit presque invariablement une infécondité naturelle aussi longtemps que le programme est suivi. (Les sept points suivants vous aident à assurer cette fréquence des tétées.)

- 1) Allaiter exclusivement pendant les six premiers mois de la vie; n'utilisez pas d'autres solides, ni liquides, pas même de l'eau.
- 2) Pacifiez ou réconfortez votre bébé au sein.
- 3) N'utilisez ni biberons, ni tétines.
- 4) Dormez avec votre bébé pour le nourrir la nuit.
- 5) Faites la sieste avec votre bébé pour le nourrir.
- 6) Allaiter fréquemment jour et nuit, et évitez les horaires.
- 7) Évitez toute pratique qui restreint les tétées et vous sépare de votre enfant.

### Les six points : phase 2 de l'allaitement écologique

-La phase 2 de l'AE débute quand votre bébé commence à prendre des solides ou liquides autres que le lait maternel.

-Vous commencez à donner des liquides quand votre enfant témoigne de l'intérêt pour la tasse, habituellement après six mois.

-Excepté le point 1, les 6 autres points de la phase 1 demeurent valables jusqu'à ce que le bébé perde progressivement son intérêt pour les tétées. La phase 2 est une situation dans laquelle la fréquence et l'importance des tétées 1) n'est pas diminuée du tout dans un premier temps, 2) est diminuée seulement progressivement au rythme du bébé. La phase 2 est fréquemment plus longue que la phase 1 quant à l'infécondité naturelle **si** l'AE continue avec des tétées fréquentes et sans restriction.

### Retour de fécondité

**Les 6 premiers mois** : les huit premières semaines *postpartum* pour la mère qui allaite exclusivement sont si inféconds qu'en 1988 des scientifiques affirmaient que tout saignement vaginal pendant les 56 premiers jours *postpartum* pouvait être ignoré pour déterminer l'aménorrhée ou la fécondité pour la mère qui pratique l'allaitement exclusif. Cette règle s'applique pour les mères qui pratiquent l'AE.

Pendant les 3 premiers mois *postpartum*, le risque de grossesse est pratiquement nul si la mère qui pratique l'AE reste en aménorrhée. [A cause du paragraphe ci-dessus, cela signifie que la mère n'a pas de saignement menstruel après le 56<sup>e</sup> jour *postpartum*.]

Pendant les 3 mois *postpartum* suivants, il y a seulement 1% de risque de grossesse **si** la mère pratiquant l'AE demeure en aménorrhée.

**Après 6 mois** : pour les mères qui allaitent il y a seulement environ 6% de risque de grossesse avant la première menstruation. Cela ne suppose aucun suivi de la fécondité ni restriction des rapports. Ce risque peut être réduit autour d'1 % par les méthodes de régulation naturelle des naissances – en observant les signes de fécondité et en s'abstenant en fonction de ceux-ci.

### **L'espace naturel uniquement par allaitement**

Environ 70% des mères pratiquant l'AE ont leur première menstruation entre 9 et 20 mois *postpartum*. La date moyenne de retour de menstruation pour les mères pratiquant l'AE dans la culture nord américaine se situe entre 14 et 15 mois. Pour les couples qui désirent 18 à 30 mois entre deux naissances, l'AE sera habituellement suffisant.