

Allaiter des jumeaux, ça peut être sim

“Allaiter des jumeaux ? Mais pourquoi donc ? Tout est tellement plus simple au biberon !”
Et pourtant, ce qui semble évident pour beaucoup ne l'est pas forcément pour toutes les mamans de multiples. Un peu d'organisation et de lectures, beaucoup de patience et d'ingéniosité, le soutien de l'entourage et voilà un cocktail réussi pour offrir le sein à ses bébés en toute quiétude.



Lors de l'annonce de la grossesse gémellaire, se posent tout un tas de questions, notamment celle de l'allaitement : est-ce seulement possible d'allaiter des jumeaux ?! Devant les yeux ébahis de ceux à qui l'on explique qu'effectivement, on envisage de le faire, on comprend bien que cela ne va pas de soi.

C'est pourquoi il est particulièrement important de se préparer avant l'accouchement : avoir confiance en soi est la base d'un allaitement réussi, et encore plus lorsqu'il s'agit d'allaiter des jumeaux. Faire adhérer son entourage à son projet (qu'il s'agisse du papa, de l'équipe médicale, de la puéricultrice de la PMI...), rencontrer des mamans de jumeaux allaitantes, lire des ouvrages ou consulter des sites Internet sur le sujet, se rapprocher d'associations (la Fédération Jumeaux et Plus propose un forum très dynamique sur Internet) sont autant de pistes pour se forger cette confiance en soi si nécessaire à la réussite de l'allaitement de jumeaux (ou plus). Si on a déjà allaité son ou ses aînés, on aura un avantage certain : celui de savoir qu'il peut y avoir des hauts et des bas, et que parfois il faut « s'accrocher », y croire encore et encore. Anne, trois enfants dont des jumeaux, témoigne : *“Ils ont tout de suite tété au sein et la mise en place de l'allaitement s'est faite en deux jours. Je ne peux pas dire que ce soit grâce au soutien de sages-femmes ou autres. En effet, leur expérience concernant les jumeaux était assez limitée... J'ai donc surtout trouvé de l'aide dans les livres et à travers des forums sur Internet. Et puis j'avais déjà allaité mon premier bébé pendant seize mois, donc j'avais confiance en mon corps et je savais que cela pouvait fonctionner.”*

LES RÉTICENCES NE VIENNENT PAS TOUJOURS DE LÀ OÙ ON L'IMAGINE !

Pour l'allaitement des jumeaux, le choix de l'allaitement exclusif au sein effraie souvent le corps médical, anxieux de ne pouvoir contrôler la quantité de lait donnée à

ple

des bébés de poids souvent inférieur à celui de singletons. C'est là que la question de la confiance en soi intervient en premier lieu : dois-je, oui ou non, en tant que maman qui veut le meilleur pour ses enfants, tout en ne voulant pas prendre de risque pour leur santé, donner des compléments ? Si la réponse est non parce que je vois bien que mes bébés vont bien et qu'ils prennent assez de poids, alors il faudra s'armer de persuasion et de diplomatie pour faire face aux angoisses du corps médical. Si la réponse est oui, alors on entre dans une nouvelle dimension, celle du tire-lait et de la seringue ou de la tasse ; celle de l'allaitement double avec en plus la contrainte du tire-lait, celle de l'allaitement fatigant et anxiogène, mais aussi celle de l'allaitement satisfaisant : on satisfait les besoins des bébés et on satisfait son envie de faire de son mieux. Et il ne faut pas oublier que cette phase n'est que passagère et qu'il faut en sortir dès que possible pour retrouver les joies de l'allaitement sans le tire-lait.

À LA DEMANDE, POUR LES JUMEAUX AUSSI

S'il est aujourd'hui une évidence pour les mamans allaitantes, c'est celle de l'allaitement à la demande. Pour les jumeaux, la question se pose de manière légitime : faut-il « s'astreindre » à respecter le rythme de chaque bébé ou imposer un rythme coordonné pour les deux ? Chaque maman trouvera sa réponse. Marie Thirion, pédiatre et formatrice en périnatalité, estime qu'« *allaiter des jumeaux à la demande, c'est l'épuisement et le craquage assurés dans un délai assez court. Il faut les mettre au sein en même temps.* » Les réponses des mamans concernées sont cependant éloquentes : suivre le rythme de chaque bébé est bien plus reposant. Ainsi, certaines tétées se feront en simultané, d'autres en alternance. On avoisine parfois les vingt ou trente tétées par jour, à certaines périodes. Mais en respectant le rythme de chacun, tout se fait plus sereinement, et par conséquent plus facilement.

Se posent ensuite d'autres questions d'ordre pratique : vaut-il mieux désigner un sein pour chaque bébé ou instaurer un système de rotation régulière pour permettre à chacun de bénéficier un jour sur deux, par exemple, du sein qui « donne plus » ? Ou encore est-il préférable de ne pas instaurer de règle mais de mettre le bébé qui

demande au sein le plus plein ? Ici encore, chaque maman trouvera sa solution, celle qui lui convient et qui lui permet de vivre en harmonie avec ses bébés tout en savourant chaque instant de son allaitement.

TÉTÉE DOUBLE : ON AIME OU ON N'AIME PAS

Certaines trouveront un plaisir doublement partagé à la tétée double, d'autres ressentiront un mal-être physique à l'allaitement en simultané. L'important ici est encore de respecter ses propres émotions et ses propres besoins tout en écoutant ceux de ses bébés. Si on fait le choix de l'allaitement en simultané, il existe des coussins « spécial jumeaux » en mousse, qui permettent de s'installer facilement et confortablement avec ses deux bébés de manière autonome, ce qui n'est pas forcément le cas lorsqu'on bricole avec un coussin traditionnel et plusieurs petits coussins pour maintenir le dos droit.

DES PISTES POUR VAINCRE LES DIFFICULTÉS

En cas de difficulté à téter pour l'un des bébés, l'allaitement simultané a des vertus inattendues : mettre les deux bébés au sein en même temps peut être d'une grande aide pour celui des deux qui a le plus de mal à téter. Son co-jumeau stimule la lactation, et le lait vient plus facilement. Certaines mamans seront tentées par l'allaitement mixte. Il peut sembler plus pratique, et l'on retrouve ici l'argument phare des mamans biberonnantes : le papa (ou quelqu'un d'autre) peut aider à nourrir les bébés, notamment la nuit. Certes, le risque de manquer de lait à court terme est moins élevé que dans le cas de l'allaitement d'un singleton ; certes la maman pourra dormir un peu plus la nuit... peut-être. Mais alors il faudra prendre le risque de donner le biberon et de malmener la succion du nouveau-né. On choisira alors plutôt la tasse ou la seringue. Il faudra aussi faire du tire-lait son meilleur ami, ou se résoudre à donner du lait industriel à ses bébés. Dans tous les cas, l'allaitement mixte, même pour des jumeaux, n'est pas la solution miracle aux difficultés rencontrées, loin s'en faut.

D'autres solutions peuvent être envisagées pour prévenir les difficultés ou même les applanir une fois survenues : par exemple, le cododo permet à la maman de dormir tout en allaitant un bébé après l'autre. Plutôt que de demander de l'aide pour

nourrir les bébés, la maman peut demander de l'aide pour tout le reste : les changes, le ménage, la cuisine, les courses... En règle générale, le rythme imposé par l'allaitement des jumeaux suppose un accompagnement et un soutien sans faille du conjoint et de l'entourage.

ALLAITEMENT LONG : POUR LES JUMEAUX AUSSI

Ce soutien sera également primordial dans le cadre de l'allaitement long s'il est choisi, le regard des autres n'étant pas toujours facile à vivre. Il est déjà difficilement imaginable qu'on puisse allaiter des jumeaux, mais les allaiter plus de quelques semaines ou quelques mois, c'est impensable ! Et le corps médical sera souvent le premier à douter et à faire douter la maman, malheureusement.

Et pourtant, quel bonheur de partager ces moments à trois, d'être témoin des échanges entre « grands » bébés allaités ! Qu'ils se fassent des câlins, qu'ils se chamaillent ou qu'ils jouent pendant la tétée, ce sont des moments uniques d'intimité partagée. Et si le petit troisième pointe le bout de son nez, rien n'empêche de continuer d'allaiter les jumeaux, tout en accueillant bébé !

L'allaitement des jumeaux est une aventure inattendue, pleine d'inconnues et de moments de doute tant la tâche semble insurmontable. Mais l'expérience est unique et vaut d'être tentée, bien entourée, bien préparée, bien accompagnée, par une consultante en lactation si nécessaire, qui saura redonner le petit peu de confiance en soi qui manque pour continuer sereinement !

CET ARTICLE A ÉTÉ RÉALISÉ SUR LA BASE
DU TRAVAIL D'UN COLLECTIF DE MAMANS
ALLAITANTES MEMBRES DU FORUM
DE LA FÉDÉRATION JUMEAUX ET PLUS² ET RÉDIGÉ
PAR CÉLINE LARIGALDIE.

1 - <http://www.grainedecurieux.fr/bebe/allaitement/Pages/allaitement-jumeaux.aspx>

2 - <http://www.jumeaux-et-plus.fr>