Lorsque votre enfant est sevré

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine est recommandé jusqu'à l'âge de 2 ans – ou plus longtemps si votre enfant veut continuer. Votre enfant peut naturellement cesser d'être allaité au sein ou à la poitrine (« à la demande de l'enfant »), ou bien vous pouvez décider de le sevrer (« à la demande des parents »). Dans les deux cas, le sevrage peut être émotionnellement difficile pour le parent et l'enfant. Faites ce qui convient le mieux à vous deux.

Si vous optez pour un sevrage mené par les parents :

- ✔ **Commencez lorsqu'il n'y a pas de changement majeur dans votre famille,** comme retourner au travail ou aux études. De cette façon, vous n'ajouterez pas un stress supplémentaire à une situation déjà difficile.
- ✔ **Réconfortez et cajolez davantage votre enfant** afin qu'il reçoive autant d'attention et d'amour qu'auparavant.
- ✔ **Allez-y lentement**. Le sevrage progressif – sur plusieurs semaines, mois ou même plus – permet à votre lait de diminuer lentement, ce qui vous aide à éviter les seins douloureux ou la poitrine douloureuse. Il vous laisse aussi le temps, ainsi qu'à votre enfant, de vous ajuster sur le plan émotionnel en vous aidant à vous habituer aux nouvelles routines et à trouver de nouvelles façons de vous rapprocher.
- ✔ **Ne proposez pas, mais ne refusez pas non plus.** Occupez votre enfant avec d'autres activités. Ne vous asseyez pas à vos endroits habituels pour l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine. Mais lorsque votre enfant vous demande de l'allaiter au sein ou à la poitrine, prenez le temps d'en profiter ensemble.

1. **Pour commencer**, remplacez l'une des tétées quotidiennes par du lait maternel que vous aurez tiré et que vous offrirez dans un verre sans couvercle. Si vous n'allaitez pas, vous pouvez utiliser une préparation pour nourrissons. Avant l'âge de 9 mois, utilisez de la préparation pour nourrissons commerciale à la place; après l'âge de 9 mois, vous pouvez utiliser du lait entier (3,25 %) de vache. Pour les enfants de plus de 6 mois, vous pouvez aussi remplacer une tétée par des aliments solides.
2. **Ensuite, tous les 5 à 7 jours** (ou lorsque vous et votre bébé serez prêts), remplacez une autre tétée. Gardez pour la fin le repas qui procure le plus de réconfort (généralement le premier repas du matin ou celui avant le coucher).
3. **Enfin**, remplacez le dernier allaitement maternel ou à la poitrine.



LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque les enfants apprennent à manger seuls des aliments solides, ils commencent naturellement à se sevrer à leur propre rythme.

À RETENIR

Si cela ne se passe pas bien ou si votre enfant est malade et a besoin du réconfort de l'allaitement maternel ou à la poitrine, faites une pause dans le sevrage.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Lorsque votre enfant n'est plus allaité au sein ou à la poitrine qu'une fois par jour, prenez en charge cette dernière tétée. Votre enfant trouvera peut-être plus facile d'être nourri avec une tasse de lait par le parent qui ne l'allaite pas au sein ou à la poitrine que par celui qui l'a allaité au sein ou à la poitrine.