



Sevrage de l'allaitement : Bien le réussir pour un bébé épanoui



Image générée par une intelligence artificielle

Le sevrage met fin à l'allaitement et représente une étape clé pour la mère, son bébé, et l'autre parent, dont le soutien est essentiel pour la réussite de cette transition.

Cette phase engendre une nouvelle dynamique relationnelle, à la fois physiologique et émotionnelle. Pourtant, **près de 50 % des mères allaitantes interrompent l'allaitement de manière prématurée**, principalement par crainte de ne pas produire suffisamment de lait (Schwartz, 2002 ; Li, 2008). À cela s'ajoutent les nombreuses **difficultés rencontrées**, notamment lors du retour à domicile, que près d'une mère sur deux décrit comme une période particulièrement complexe (ENP, 2021).

→ Cet outil pratique est conçu pour aider les professionnels à accompagner le sevrage, en prenant en compte l'expérience de chaque mère et les besoins du bébé.

1. Explorer et comprendre les différents types de sevrage

Du sevrage imposé au sevrage naturel, chaque parcours est unique et nécessite écoute, soutien et information, afin de répondre au mieux aux besoins émotionnels et physiologiques des mamans et des bébés.



→ Sevrage non désiré

Le sevrage imposé (douleurs, reprise du travail, manque de soutien, problèmes médicaux...) peut générer frustration, colère ou tristesse. Il est souvent lié à un manque d'information ou de soutien adapté. Il est essentiel d'accueillir ce vécu avec bienveillance et de permettre à la mère d'exprimer ce qu'elle ressent. Dans ce contexte, **les professionnels de santé ont un rôle clé à jouer** : ils peuvent **accompagner les mères** pour explorer des solutions permettant d'**éviter un sevrage non désiré et de maintenir l'allaitement aussi longtemps que souhaité** que ce soit en matière de gestion de la douleur, d'organisation ou pour un soutien global.

→ Sevrage temporaire

L'allaitement partiel, qui combine lait maternel et préparations infantiles, peut représenter une solution adaptée pour les familles indécises ou confrontées à certaines contraintes, comme la reprise du travail. Bien qu'il puisse entraîner une diminution de la lactation à moyen ou long terme, il peut aussi être **une réponse temporaire à des situations particulières** (traitement médical, séparation courte, etc.), avec la possibilité, si la mère le souhaite, de relancer la lactation par un processus de relactation. Dans ce contexte, **tirer son lait peut être une alternative précieuse** pour maintenir la production lactée.

→ Sevrage planifié par la mère

Lorsqu'une mère choisit de sevrer, il est essentiel de l'aider à penser cette transition comme un **processus doux**. Le rythme progressif permet à la fois une **adaptation physiologique** (bébé et mère), et un **accompagnement émotionnel** plus serein.

→ Sevrage naturel

Le sevrage peut aussi être initié par l'enfant, en cas de grossesse (changement de goût du lait maternel), de tarissement ou des désintérêts du bébé. Il est bien **souvent brutal** pour la maman, qui ne l'a pas forcément choisi. Ce sevrage dit « naturel » peut survenir à tout âge.

À ne pas confondre : grève de tétée ≠ sevrage !

La grève de la tétée survient lorsque **l'enfant réagit à un élément perturbant**, tel qu'un mal de gorge ou un réflexe d'éjection trop fort. Elle ne doit pas être interprétée comme un arrêt de l'allaitement. Il est important d'**identifier la cause de ce refus**. Celle-ci est généralement **temporaire et nécessite de la patience et des gestes rassurants**. Elle ne dure normalement pas plus de quelques heures ou quelques jours.



Les différentes causes de sevrage et les solutions pour continuer à allaiter si la maman le souhaite

La fin du congé de maternité

La reprise du travail complique souvent le maintien de l'allaitement. Il est important de rappeler aux mères que **la loi les autorise à bénéficier d'une heure par jour** sur leur temps de travail pour tirer leur lait durant la première année de l'enfant.

Diminution progressive de la quantité de lait produite

La production de lait peut diminuer progressivement, mais des solutions existent pour **essayer de la maintenir** (par exemple : utilisation d'un tire lait, peau à peau, expression manuelle, ...)

Difficulté à maintenir l'allaitement

L'allaitement peut être difficile en raison de complications physiques, du manque de soutien ou de la perception de contrainte. **Un soutien adapté** est essentiel pour la mère tant par des professionnels de santé que son environnement familial.

2. Le sevrage, un bouleversement silencieux

Le sevrage, qu'il soit choisi ou subi, peut provoquer une vague d'émotions contrastées accompagnée de bouleversements hormonaux et physiques. Mieux anticiper ces effets permet d'accompagner la mère avec bienveillance et de lui proposer des solutions concrètes pour traverser cette étape en douceur.



→ Des ressentis ambivalents

Le sevrage peut susciter une ambivalence émotionnelle : soulagement, tristesse, culpabilité, impression de « tourner une page » ... Il est essentiel d'offrir à la mère un espace de parole libre de jugement, où elle peut mettre des mots sur ce qu'elle traverse et de la rassurer sur la **normalité** et la **légitimité** de ses ressentis et de ses décisions.

→ Des impacts hormonaux

L'arrêt ou la diminution de l'allaitement entraîne une chute de la prolactine et de l'ocytocine, parfois brutale. Cela peut induire une forme de « **baby blues du sevrage** », avec des émotions à fleur de peau, voire des symptômes dépressifs transitoires. Il est important de prévenir ce phénomène, de rester vigilant dans les semaines qui suivent et d'accompagner les mamans si elles en ressentent le besoin.

→ Des conséquences sur le corps

Le corps peut aussi être impacté par cette transition : engorgements, tension mammaire, douleurs, sueurs nocturnes, retour de couches, variations de poids... Ces manifestations sont **fréquentes** et **transitoires**, mais peuvent être mal vécues si elles ne sont pas anticipées.

Et après ? Le temps de l'adaptation

Certaines femmes notent des **séquelles corporelles temporaires** (modification mammaire, douleurs résiduelles...), ou une réactivation de symptômes anciens (endométriose, fatigue chronique, etc.). Le **processus de stabilisation** peut prendre plusieurs semaines, voire mois, et mérite d'être accompagné dans la durée.

Conseils pratiques

Quelques mesures simples permettent de soulager les inconforts physiques du sevrage :

- Tirages partiels si **engorgement**
- Application localisée de **chaud ou froid**
- Port d'un **soutien-gorge souple**
- **Éviter les médicaments** pour faire baisser la lactation ou un arrêt brutal sans suivi



3. Le sevrage en pratique

Le sevrage est un processus progressif qui demande de la patience et une adaptation au rythme du bébé et de sa maman. De la durée du sevrage au choix du lait et à la façon d'introduire le biberon, chaque étape peut être accompagnée pour qu'elle se déroule dans les meilleures conditions possibles.



→ Durée du sevrage

La durée du sevrage dépend de la mère et de l'enfant, mais peut s'étaler sur plusieurs semaines selon le contexte émotionnel, l'âge du bébé, et le vécu de la mère. Il n'existe pas de "bonne" durée universelle : l'essentiel est d'éviter un sevrage brutal en respectant le **rythme et les besoins de chacun**, tant de la mère que de l'enfant.

→ Quel lait infantile choisir ?

Il faut choisir le lait infantile en fonction de l'âge du bébé et de ses éventuels besoins spécifiques (troubles fonctionnels intestinaux, allergies ...).

Pour les bébés allaités de manière exclusive : un lait chauffé plutôt qu'à température ambiante peut être plus facilement accepté par les bébés.

APPELLATION COMMUNE	APPELLATION RÉGLEMENTAIRE	PÉRIODE D'UTILISATION HABITUELLE
” Lait 1 ^{er} âge	Préparation pour nourrissons	Dès la naissance jusqu'à 6 mois et au moins jusqu'à 4 mois*
” Lait 2 ^e âge	Préparation de suite	De 6 à 12 mois en relais du lait maternel ou du lait 1 ^{er} âge**
” Lait de croissance	Aliment lacté destiné aux enfants en bas âge	En relais du lait 2 ^e âge de 1 an jusqu'à 3 ans***

* Jusqu'à ce que votre enfant prenne un repas complet sans lait par jour.
/ ** Dès que votre enfant a une alimentation diversifiée, soit au moins un repas complet sans lait par jour. / *** De préférence au lait de vache.



Pas de lait de vache avant 12 mois. (Bocquet A, 2022)

Les boissons autres que le lait maternel ou ses substituts, comme les boissons végétales, ne couvrent pas les besoins nutritionnels spécifiques des nourrissons de 0 à 1 an. (Anses, 2011)

→ Quelle tétée remplacer en premier ?

Pour débiter le sevrage, il est recommandé de remplacer d'abord une tétée moins "câlin", comme celle de l'après-midi ou du milieu de matinée. Il faut éviter de commencer par la tétée d'endormissement ou du réveil, souvent plus chargée émotionnellement.

L'objectif est de procéder de manière progressive, en remplaçant une tétée supplémentaire tous les 2 à 5 jours, **selon l'envie de la mère et l'adaptation du bébé**.

MATIN

MIDI

SOIR

J-0



Remplacez une des tétées par un biberon (dans la matinée par exemple)

J+5



Remplacez une autre tétée par un 2^{ème} biberon (dans l'après-midi pour espacer)

J+10



Remplacez la tétée du midi par un 3^{ème} biberon

J+15



Remplacez la tétée du soir et continuez jusqu'à remplacer la première tétée du matin par un biberon

→ Quelles recommandations pour donner un biberon ?

Préparer un biberon nécessite de **respecter des règles d'hygiène et de sécurité** :

- Bien se **laver les mains**
- Préparer le biberon **juste avant le repas**
- Être dans un **endroit propre** et vérifier que le biberon, les tétines et ustensiles sont bien propres eux aussi
- Utiliser une eau minérale ou une eau de source portant la mention «**convient à l'alimentation du nourrisson**»
- Pour tiédir l'eau à environ 37°C, il est déconseillé d'utiliser un four à micro-ondes en raison du risque de brûlures. Préférer le **bain-marie ou le chauffe-biberon sans immerger la tétine**.
- Utiliser exclusivement **la mesurette sèche**, contenue dans la boîte, **en respectant le dosage** : 1 mesurette rase pour 30 mL d'eau
- **Agiter** soigneusement et tester la **température** sur la face interne du poignet
- Donner le biberon **dans l'heure qui suit sa préparation à température ambiante, dans la demi-heure s'il est tiédi**. Jeter sans hésiter le reste d'un biberon non terminé.
- Veiller à toujours **bien tenir** bébé pendant qu'il prend son biberon, pour éviter tout risque d'étouffement

Pour que le biberon reste un moment de lien et de tendresse, des conseils peuvent être donnés aux parents :



- Installer bébé en position **semi-assise**, bien le tenir droit contre soi
- Maintenir un **contact visuel, parler doucement, chanter**
- Pratiquer le **peau à peau** est possible, si souhaité
- Observer les **signes de faim et de satiété**, et ne pas forcer
- Laisser bébé faire des **pauses**
- **Inclure l'autre parent** dans ce moment pour créer un nouveau lien avec son bébé et soulager la maman

Tableau des quantités* de lait selon le poids de votre bébé

ÂGE	CATÉGORIE DE LAIT	POIDS DU BÉBÉ	PETIT-DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
6 mois	Lait 2 ^{ème} âge	De 6 à 9,5 kg	De 210 à 240 ml de lait	De 210 à 240 ml de lait	De 210 à 240 ml de lait
7 mois	Lait 2 ^{ème} âge	De 6,3 à 10,1 kg	De 210 à 240 ml de lait	De 210 à 240 ml de lait	De 210 à 240 ml de lait
8 mois	Lait 2 ^{ème} âge	De 6,6 à 10,5 kg	De 210 à 240 ml de lait	De 210 à 240 ml de lait	De 210 à 240 ml de lait
9 mois	Lait 2 ^{ème} âge	De 6,9 à 11 kg	De 210 à 240 ml de lait	De 210 à 240 ml de lait	210 ml de lait
10 mois	Lait 2 ^{ème} âge	De 7,1 à 11,4 kg	De 210 à 240 ml de lait	De 210 à 240 ml de lait	210 ml de lait
11 mois	Lait 2 ^{ème} âge	De 7,4 à 11,7 kg	De 210 à 240 ml de lait	De 210 à 240 ml de lait	210 ml de lait
1 an	Lait 2 ^{ème} âge ou lait de croissance	De 7,5 à 12 kg	De 210 à 240 ml de lait	De 210 à 240 ml de lait	210 ml de lait (optionnel)

* Indications moyennes, le volume et le nombre de biberons sont à ajuster aux besoins de chaque enfant

→ Et si bébé refuse le biberon ?

- Essayer **différentes tétines** (débit, texture, forme)
- Donner le biberon à **un autre moment** que la tétée habituelle, trouver un moment où le bébé est calme
- Faire donner le biberon par **un autre adulte**
- Changer de **position** (pas comme pour l'allaitement)
- Joindre au biberon un **linge** ou un **doudou** imbibé de l'odeur de la maman pour le rassurer



4. Des ressources & liens utiles pour les parents

Il existe beaucoup de moyens pour informer et rassurer les parents pour les aider à passer cette étape en douceur :

- Consultation lactation dans un service maternité
- Association La Leche League
- Groupes de paroles dédiés
- Café parents sur le thème de l'allaitement
- Site internet Laboratoires Guigoz
<https://www.guigoz.fr/reussir-le-sevrage-bebe>
- Informations sur manger/bouger
<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/de-la-naissance-a-4-mois-du-lait-rien-que-du-lait>



Sources / références

- La Leche League France. (s.d.). 50 %... et le sevrage, comment ça se passe ?
<https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujour-hui-extraits/1132-50-et-le-sevrage-comment-ca-se-passe>
- Nourri-Source. (s.d.). L'accompagnement au sevrage : vers une parentalité informée et bienveillante.
<https://plateforme.nourri-source.org/documents/download/439>
- Guigoz. (s.d.). Réussir le sevrage de bébé.
<https://www.guigoz.fr/reussir-le-sevrage-bebe>
- Rupin, C. (2018). L'accompagnement du sevrage de l'allaitement maternel : rôle du professionnel de santé [Mémoire de sage-femme, Université de Lorraine]. DUMAS.
<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01811980/file/RUPINCamille.pdf>
- Ministère des Solidarités et de la Santé. (2021). Enquête nationale périnatale – Les naissances et les trois premières années de vie.
https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/nais_3ans.pdf
- Association Française de Pédiatrie Ambulatoire. (2022). Nouvelles recommandations du PNNS sur la diversification alimentaire.
<https://afpa.org/content/uploads/2022/06/Nouvelles-recommandations-du-PNNS-sur-la-diversification-alimentaire-PerPed-2022.pdf>
- Santé publique France. (s.d.). De la naissance à 4 mois : du lait, rien que du lait.
<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/de-la-naissance-a-4-mois-du-lait-rien-que-du-lait>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). (2013). Avis relatif aux risques liés à l'utilisation de boissons autres que le lait maternel et les substituts du lait maternel dans l'alimentation des nourrissons de la naissance à 1 an (Saisine n° 2011-SA-0261). Maisons-Alfort.
<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2011sa0261.pdf>