

Dossier de presse • Mai 2020

# Le relais tout en douceur

---

avec les Laboratoires  
Guigoz

LABORATOIRES  
*Guigoz*<sup>®</sup>





## Le sevrage : un moment fort pour les mamans, mais aussi pour le cocon familial

Qu'il soit long ou de courte durée, l'allaitement réserve son lot de surprises, souvent magiques, mais nécessitant parfois de la persévérance pour offrir à son bébé la meilleure alimentation qui soit: le lait de sa maman.

Pourtant viendra un jour le moment de sevrer son bébé... Pour certaines, le sevrage arrivera bien trop vite et pourra être vécu comme une séparation, pour d'autres, il sera pleinement assumé et permettra aux familles de s'engager avec bonheur dans le partage de l'alimentation avec papa. Quelle que soit la manière dont le vivent les mamans, le sevrage est une étape importante qui suscite de nombreux questionnements et avec un objectif en tête : comment introduire cette nouvelle alimentation en douceur sans perturber l'harmonie établie (parfois difficilement) avec l'allaitement ?

Œuvrer pour le bien-être des tout-petits et aider les parents à vivre les grandes étapes de vie avec leur bébé en toute sérénité est une priorité pour les Laboratoires Guigoz. Et s'il est un moment crucial dans la vie des familles, c'est bien celui du sevrage.



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'allaitement est le moyen idéal d'apporter aux nourrissons tous les nutriments dont ils ont besoin pour grandir et se développer en bonne santé. En effet, le lait maternel contribue à la prévention des maladies infantiles et des allergies. C'est pourquoi il est recommandé d'allaiter jusqu'à 2 ans, en complément d'une alimentation diversifiée à partir de 4-6 mois.

## Les conseils clés pour un relais tout en douceur



S'il est recommandé d'allaiter jusqu'aux 2 ans de Bébé, en pratique, bien souvent, beaucoup de mamans sont contraintes ou choisissent de mettre un terme à l'allaitement plus tôt. Pour toutes les mamans dans cette situation, voici quelques conseils précieux pour vivre cette étape importante avec sérénité et continuer à apporter à son bébé ce dont il a besoin pour s'épanouir.

# 1

### Bien choisir son moment et prendre son temps

Il est essentiel de choisir précautionneusement son moment et d'opter pour une période calme et sereine pour démarrer le sevrage.

Seule la maman est à même de savoir si son bébé et elle-même sont prêts, mais une fois lancés, chacun son rythme ! En moyenne, le sevrage dure 2 semaines pour un sevrage en douceur, mais il peut s'étendre jusqu'à 1 mois. Il est nécessaire de prendre son temps en remplaçant progressivement les tétées par des biberons afin de laisser son corps s'adapter à ce changement et ainsi éviter l'engorgement. Du côté de Bébé, le sevrage sera aussi mieux accepté.

Le conseil de base est de commencer par remplacer la tétée la moins aimée, celle que Bébé réclame le moins ou celle durant laquelle la maman a le moins de lait, généralement en milieu de journée. Une fois la sensation d'engorgement disparue, après 3 ou 4 jours, il est possible de remplacer une autre tétée. L'idée est de continuer à remplacer les tétées les unes après les autres, en veillant à ne pas en supprimer 2 d'affilée pour ne pas brusquer son organisme et celui de son bébé.

## 2 Avoir recours à quelques astuces pour faire accepter le biberon à son bébé



Mettre des mots sur ce changement d'habitude, l'expliquer calmement à son bébé afin de le rassurer.



Tiédifier la tétine sous l'eau chaude, pour apporter une sensation de chaleur humaine, et la poser délicatement sur ses lèvres, sans tenter de la mettre à tout prix dans sa bouche.



Commencer par des biberons de lait maternel pour que Bébé en reconnaisse le goût, puis petit à petit, une fois l'objet accepté, intégrer du lait de suite tiède pour qu'il ne soit pas surpris par le changement de température.



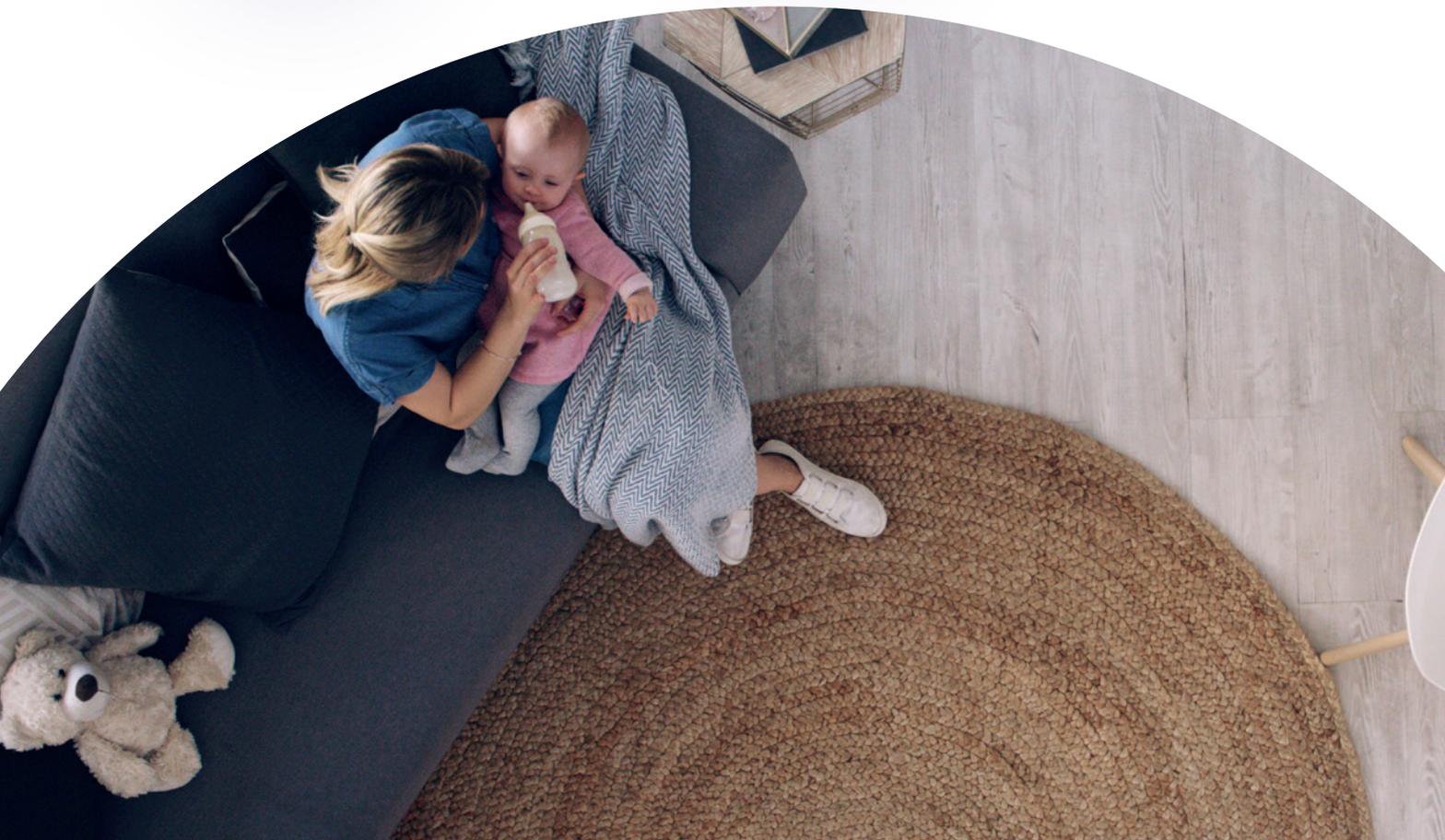
Demander à une autre personne d'essayer de lui donner le biberon pour qu'il ne sente pas l'odeur du lait maternel.



Laisser Bébé jouer avec son biberon pour qu'il s'y habitue et lui proposer le biberon avant qu'il n'ait trop faim pour qu'il soit réceptif à la nouveauté.



En cas de refus, mieux vaut attendre 10 minutes avant de réessayer plutôt que de lui proposer immédiatement le sein, au risque qu'il s'habitue à utiliser cette astuce. Si la deuxième tentative reste vaine, il ne faut cependant pas insister.





### 3 Se créer un environnement adapté

Quelques ajustements existent pour s'assurer de mener cette transition dans les conditions les plus propices à un relais en douceur. Il est notamment recommandé d'essayer de changer de position et d'endroit par rapport à l'allaitement pour que Bébé ne s'attende pas à recevoir le sein, mais à quelque chose de nouveau. Instaurer d'autres rituels que ceux mis en place pendant l'allaitement peut aussi être utile : musique douce, chanson, etc. Cependant, il est primordial de continuer à le câliner pour qu'il comprenne qu'il ne perd en aucun cas l'affection de sa maman.

### 4 Penser à son propre confort

Malgré le fait que le sevrage se fasse progressivement, il se peut que la production de lait devienne gênante pour la maman. Il ne faut pas hésiter à tirer un petit peu de lait au moment de la tétée supprimée pour se soulager. Masser le sein vers soi et non dans le sens de la tétée peut également permettre d'« informer » les seins que le besoin en lait a diminué. Petit à petit, la nature va faire son travail et la production va diminuer elle aussi.

### 6 Choisir une formule infantile adaptée

Dernier sujet mais non des moindres, le choix du lait peut faire l'objet d'une consultation chez le professionnel de santé qui suit son bébé. Il saura conseiller la formule infantile la mieux adaptée à ses besoins spécifiques.

Chez les Laboratoires Guigoz par exemple, les laits de suite GUIGOZ® 2 existent :

- en version épaissie et avec des fibres\*
- en version bio et sans huile de palme
- en version hypoallergénique
- enrichis en oligosaccharides
- et même avec du lait a2\*\* !



### 5 Bien choisir son équipement

Autre point important pour un sevrage réussi : le choix des équipements pour nourrir Bébé !

En verre ou en plastique, chaque biberon a ses avantages et il est important de faire le point sur ses priorités avant de se décider : parfait maintien de la température et bonne résistance dans le temps pour le verre, légèreté et résistance aux chocs pour le plastique.

De nombreuses marques et formes de tétines sont également proposées sur le marché, en fonction de l'âge des bébés et du type de lait qu'ils consomment. Des tétines imitant la taille ou la forme du sein peuvent faciliter la transition, en choisissant la taille de la tétine par rapport à l'âge de l'enfant. Pour les formules épaissies, il est préférable de privilégier une tétine à débit variable. En dernier lieu, l'eau doit être soigneusement choisie : on opte de préférence pour une eau minérale faiblement minéralisée ou une eau de source avec la mention « convient pour l'alimentation du nourrisson ».

## À Propos

Selon les recommandations de l'OMS, l'aliment idéal et naturel du nourrisson de 0 à 6 mois est le lait maternel. Il permet une croissance et un développement optimum sur le plan physique, cognitif et immunitaire, posant ainsi les bases de sa santé future. C'est aussi la référence absolue pour les chercheurs des Laboratoires Guigoz qui s'engagent chaque jour pour améliorer le bien-être des bébés de 6 mois jusqu'à 3 ans. Soucieuses de l'approvisionnement de leurs matières premières, les équipes des Laboratoires Guigoz sont en veille permanente pour sélectionner soigneusement les ingrédients et les protéines qui conviennent le mieux aux bébés\*.



LABORATOIRES  
**Guigoz**<sup>®</sup>

**\* AVIS IMPORTANT** : Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson car il convient le mieux à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'un lait infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation, et de suivre l'avis du Corps Médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent également être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement.

**Contacts Presse**  
LE BUREAU DE COM

Déborah BESCO-JAOUI  
01 85 09 27 10 - [djaoui@lebureaudecom.fr](mailto:djaoui@lebureaudecom.fr)

Lisa DROUET  
01 85 09 28 19 - [ldrouet@lebureaudecom.fr](mailto:ldrouet@lebureaudecom.fr)



\*Conformément à la réglementation. LABORATOIRES GUIGOZ S.A.S. 552 120 875 RCS Nanterre, Issy-les-Moulineaux. Mai 2020.