

## **Paternité et allaitement**

Par Luc Ferland, 2005

L'allaitement maternel c'est important! Les avantages pour bébé sont irréfutables. Souvent elle prend une place prépondérante avec le nouveau-né et elle ne se fait pas sans exigences. Les mères ont besoin d'apprendre, d'être encouragées et sécurisées. Les pères ont besoin d'y trouver leur place.

Un danger, que nous voyons souvent dans la promotion de l'allaitement, est d'accorder plus d'importance à l'allaitement qu'aux acteurs qui la vivent. On définira alors un bon père comme celui qui est pro allaitement et qui encourage l'allaitement chez la mère. Comme si la valeur de sa paternité dépendait de l'importance qu'il accorde à l'allaitement. La valorisation de l'allaitement ne doit pas se faire au détriment du père et de la mère et le degré de résistance à l'allaitement n'a aucun rapport avec son degré de compétence parentale.

D'ailleurs, avant de parler « paternité et allaitement », il est d'abord important de reconnaître la place du père tout au long des rencontres prénatales. Pour ce faire, on se doit, pour chacun des thèmes, de fixer des objectifs précis et distincts pour les pères. Une démarche qui permet de considérer le père pour ce qu'il est et non à partir des attentes que nous en avons.

Prendre le père comme il est, c'est d'abord être à l'écoute de ce qu'il est, de ce qu'il a à dire, prendre le temps de le connaître avec son histoire, son expérience, son éducation, sa culture; c'est d'être attentif à sa façon de voir son rôle de père, aux valeurs qu'il porte, à ses forces, plutôt que de définir ce qui est bon pour lui et ce qu'il doit faire.

Les moments d'échanges entre pères sont des occasions privilégiées pour permettre aux pères de partager entre eux et identifier ce qu'ils vivent, tout en prenant conscience qu'ils ne sont pas seuls. Ces rencontres brisent souvent l'isolement de certains pères et aident le père à avoir plus confiance en lui.

Dans ce contexte de la place du père dans les rencontres prénatales, le thème de la paternité et de l'allaitement peut devenir une occasion de plus pour accompagner le père dans le renforcement de son rôle et de sa confiance en lui, tout en offrant la possibilité de mieux l'informer sur l'allaitement maternel et nourrir la motivation de le faire.

### **Que vivent les pères en lien avec l'allaitement?**

Sans avoir la prétention de cerner l'ensemble de la question, nous allons d'abord identifier certaines résistances que vivent des pères face à l'allaitement. Elles sont là pour inspirer notre approche et certaines pistes d'intervention pour accompagner le père dans son rôle face à l'allaitement.

Reconnaître la légitimité de ces résistances repose la question « sommes-nous là pour l'allaitement à tout prix ou d'abord pour aider le père et la mère à donner le meilleur pour leur enfant à partir de ce qu'ils sont? » Elle vient renforcer la confiance du père en lui-même, plutôt que de le culpabiliser ou de le faire sentir fautif dans sa valeur.

Ces résistances sont de différents ordres.

Certaines proviennent de la méconnaissance de l'allaitement. L'allaitement est un apprentissage pour la mère, pour le père également. La fréquence, la quantité, le rythme, la position, les heures, la préparation, la fin. Toute une série de questions et d'incertitude qui donne le goût parfois de prendre la bouteille. « C'est bien plus simple ».

L'information sur tout ce qui concerne l'allaitement est précieuse et pour la mère et pour le père. Dès le début, il est important qu'elle s'adresse aux deux pour favoriser l'implication du père entre autres.

Le bon vieux préjugé qui dit : « c'est une affaire de femmes » met aussi un frein à l'implication de certains pères. Il s'agit d'une barrière parfois subtile où le père reconnaît une plus grande compétence à la mère et se place en second. Pas surprenant que le père n'y trouve pas sa place quand il considère, lui ou la mère elle-même, que c'est l'affaire de la mère.

La façon de transmettre l'information peut renforcer ce retrait du père ou être source d'éveil et d'encouragement à la dimension d'équipe qui les attend. L'allaitement devient un moment privilégié pour développer le rôle de coéquipier du père et de la mère où l'importance de chacun est valorisée.

D'ailleurs souvent le père offre une résistance parce qu'il se sent inutile, mis à l'écart et laissé pour compte, ne trouvant pas son rôle dans l'allaitement, bien dépendant des humeurs et volontés de la mère.

Il y a mille moyens pourtant de s'impliquer, d'être utile et surtout de se sentir en relation avec l'enfant, tout comme la mère le réalise avec l'allaitement. Le rôle d'intervenant est alors d'accompagner le père pour l'aider à trouver, à sa façon et en complicité avec la mère, sa façon de prendre sa place.

Certains pères, très favorables à l'allaitement pourtant, nous ont confié cette difficulté qu'ils rencontrent, de voir que l'allaitement maternel donnait à la mère la possibilité de vivre un lien étroit tout à fait particulier avec l'enfant, au point même de vivre une certaine jalousie, un certain tiraillement, face à cette réalité. La solution la plus simple serait le biberon, de prime abord. Ces pères nous disent qu'ils ont trouvé d'autres moyens pour pallier à ce manque et prendre leur place chacun à leur manière.

L'annexe 1 « Papa ne donne pas le sein... Tant mieux! » est là pour nous nous inspirer et l'aider à trouver sens à sa présence dans ce contexte.

Une autre résistance touche l'attrait sexuel que représente le sein qui se transforme en source d'alimentation. Une résistance qui peut faire réagir, mais présente pour autant. La réaction et le jugement qu'on peut y porter ne font qu'augmenter le silence sur la question plutôt que d'ouvrir avec le père pour voir avec lui ce qui le touche au fond. Elle est reliée à une culture, une éducation.

Dans l'esprit du père elle n'est pas malveillante. Le partage du sein avec le nouveau-né ça demande aussi une ouverture et un apprentissage. Sur le plan sexuel, l'invitation à la tendresse et à l'imagination sont au rendez-vous.

### **Allaiter, une affaire d'équipe**

Allaiter un enfant est exigeant, et sur le plan physique, et sur le plan psychologique.

En ce sens, la contribution du père est tout aussi importante que celle de la mère.

Il peut y jouer différents rôles. En voici quelques exemples :

- être supportant pour la mère :  
La mère est fatiguée, l'accouchement demande beaucoup d'énergie et dès le début les nuits de sommeil sont interrompues. Le père a entre autres, un rôle précieux le rôle de soutenir la mère, l'encourager
- Prendre soin de l'enfant, ne pas s'esquiver : l'allaitement n'est pas la seule activité pour prendre soin : aider à placer l'enfant pour les boires, les gagas, les rots, les bains, les pleurs, les couches, les promenades, les rendez-vous, il y a tout ce qu'il faut pour occuper un homme.
- Prendre une place plus grande dans la gestion de l'entreprise familiale, avec toutes les préoccupations que ça amène. Jouer un rôle actif dans le partage des tâches.

Cette expérience d'équipe est d'autant plus importante qu'elle est l'amorce et trace les sillons d'une nouvelle vie d'équipe qui va se poursuivre tout au long de la croissance de l'enfant.

**Rappel de quelques principes de base à respecter**

- Considérer le père tout au long de la démarche, pas seulement lorsqu'il est question d'allaitement
- Importance d'être sensible à la réalité du père pour ce qu'il est, et non en fonction de ce que l'on attend d'eux
- Donner l'occasion aux pères de se rencontrer entre eux
- Ne pas minimiser les résistances des pères.  
Analyser avec les pères les contraintes que ça pose  
Voir de quelles façons, il pourrait y remédier
- Accompagner le père dans l'identification de ses forces et de ses valeurs en lien avec sa paternité. L'aider à devenir plus confiant dans son rôle.
- Favoriser la présence d'un intervenant masculin dans le cadre des rencontres prénatales
- Sensibiliser et former les intervenantes et les intervenants qui oeuvrent dans les rencontres prénatales, à la réalité du père d'aujourd'hui.

## Annexe I

### **Papa ne donne pas le sein... Tant mieux!**

Résumé d'un article de Ingrid Bayot, tiré de la revue *Infact*,  
par Luc Ferland

L'allaitement maternel prive le père de sa relation au tout-petit; l'allaitement au biberon, c'est mieux car il met à égalité le père et la mère face à l'enfant. Deux préjugés qui font des ravages dans notre culture et qui bloquent les nouveaux pères dans bien des attentions qu'ils pourraient donner à leur nouveau-né.

Il n'y a pas de modèle culturel établi de la relation père-nouveau-né. Et c'est pas facile car beaucoup d'entre vous n'ont pas le souvenir d'avoir été « paternés ». Alors un des réflexes est d'imiter la relation mère-nouveau-né.

Pourtant lorsque vous baignez, câlinez, bercez, pouponnez votre enfant, vous ne le faites pas de la même manière que votre tendre moitié... et c'est beaucoup mieux ainsi. Votre enfant n'a pas besoin de deux mères! Vous devez inventer votre présence ...

Voici quelques informations pour vous inspirer :

Le bébé est un être de communication et de perception. Ses sens, qui sont en place bien avant sa naissance, lui permettent de découvrir son environnement humain et matériel.

Le toucher est très développé durant la grossesse. Après la naissance, il apprécie le contact peau à peau, le câlin contre la poitrine maternelle ou paternelle qui le berce au rythme de sa respiration, la chaleur d'une main bienveillante, la sensation de l'eau...

Le sens kinesthésique (la perception du mouvement) est aussi très développé. Il apprécie beaucoup les bercements et les jeux de mouvements : pressions, sautilllements, promenades... Progressivement il appréciera des sensations plus fortes pour le plus grand plaisir de papa.

Bébé, il est capable de reconnaître les voix, les mélodies et les bruits familiers. La voix parlée ou chantée de papa ou maman sont des repères précieux et agréables. Si vous jouez de la musique, les enfants sont spontanément mélomanes.

Le goût et l'odorat sont deux sens très proches et dans la vie fœtale, ils vont de pair. À la naissance, l'odeur de sa mère et celle de son lait sont déjà familières pour lui.

Les odeurs de papa, c'est nouveau! La promenade-tendresse visage enfoui dans le cou paternel, est un des moyens de les découvrir.

La vue est peu stimulée durant la vie intra-utérine. Néanmoins le nouveau-né est capable de focaliser son regard pendant quelques minutes à une distance de vingt centimètres

environ. Si l'adulte place son visage à cette distance du sien, bébé fixera ses yeux. Les premiers échanges de mimiques et de sourires vont commencer ainsi, avec toutes les émotions qui les accompagnent.

Par votre présence, votre attention, votre manière différente, d'agir et de réagir, de bouger, de parler, vous donnez trois cadeaux inestimables à votre enfant : que le monde se compose d'êtres différents, que l'amour et la communication ne passe pas nécessairement par la nourriture, qu'il peut être désiré et heureux même si maman n'est pas toujours là. Vous lui ouvrez des portes de l'avenir

Chers jeunes papas, vous n'allaites pas votre enfant, vous ne le nourrissez pas au sein, tant mieux, vous avez autre chose à réaliser et il vous appartient de le créer et de le vivre.