

Un Bulletin Mensuel

Pour la FEMME en quête de VÉRITÉ...



VOLUME 1 – NUMÉRO 9 – SEPTEMBRE 2006

'La Santé est un état complet physique, mental et un bien-être social qui ne peut simplement se décrire que par l'absence d'une maladie ou d'une infirmité.'

Organisation Mondiale De la Santé

- **Université Yale**

Recherche sur le SPM

Voir le lien en bas de page

Bonjour chère lectrice!

Ce mois-ci, je vais examiner l'allaitement en général, mais en premier, le cas d'une jeune mère que je vais nommer Rosie. Par la suite, je vous partagerai quelques autres témoignages de mères qui ont choisi d'allaiter leur enfant.

Cette première jeune femme Rosie, a fait partie de ma première recherche sur le SPM et elle avait mis à jour toute l'histoire intime qui se cachait derrière ses crampes menstruelles débilitantes.

A cette époque, chaque mois, elle se bourrait de médicaments pendant cinq à six jours afin de pouvoir fonctionner minimalement.

Elle et moi avons trouvé ce que ses crampes révélaient pour elle, car ses symptômes avaient débuté dans son adolescence peu après les attouchements sexuels de son père. Son introspection dans sa jeune vingtaine avait enfin mis fin à cette torture mensuelle.

Par contre, il y a quelques mois, Rosie revient me consulter. Certains aspects de sa vie vont même très bien, mais elle me révèle qu'elle a crainte d'avoir développé un nouveau SPM.

Je note donc ce qu'elle me rapporte. Douleurs aux seins, des heures de dépression légère, et aussi, qu'elle a enfanté il y a de cela 5 mois et qu'elle allaite son bébé. Bien de l'eau s'est écoulée sous le pont depuis presque une décennie; elle s'est franchement occupée de sa vie et de semer des recettes gagnantes en elle et autour d'elle. Elle se dit heureuse en amour et elle ne pensait jamais qu'elle aurait un enfant un jour. Elle se dit heureuse maman et que son conjoint est très différent de son père. Compréhensif et heureux de leur petite famille.

Je fais donc le tour de ses douleurs :

- Douleurs aux seins;
- Elle est sans menstruations pendant son allaitement; (j'ai appris des quelques autres mères que j'ai consultées que toutes n'étaient pas demeurées sans cycles menstruels pendant l'allaitement; voilà un phénomène que j'aimerais bien explorer un jour)
- Tensions dans le bas du dos;
- Quelques douleurs associées au tétinement du bébé qui ne sait pas toujours comment soutirer sans heurter maman;
- Des questionnements quant au futur de sa vie, de l'enfant, de leur mariage;
- Quelques angoisses qui refont surface et la font s'inquiéter;
- Des engorgements mammaires occasionnels;

Bref, Rosie est majoritairement heureuse de sa condition de femme, de mère et d'épouse mais se questionne quand même.

Je fais le tour de ses plaisirs :

- Heureuse d'avoir choisi d'enfanter et de nourrir au sein;

- Heureuse d'avoir un conjoint tellement différent de son père;
- Heureuse de s'être occupée de changer pour le meilleur;
- Contente de savoir qu'elle n'en veut plus à sa mère mais qu'elle souhaite ardemment ne pas lui ressembler.

A cet instant, il est bien entendu que je ne pourrai probablement jamais vous décrire tous les fins détails de cette rencontre, mais suffise de dire que lors de sa description de ses plaisirs, j'intuitionne profondément et me demande : '*Qu'est-ce qu'elle ferait si elle n'avait pas toutes ses questions à se poser et ses moments dépressifs?*'

Je décide de lui poser cette même question.

Elle réfléchit pendant un bon moment.

Elle brise le silence avec un regard qui me dit qu'elle vient de conscientiser quelque chose.

Ma belle Rosie me dit :

'Je pense bien que toutes mes angoisses, donc tous mes maux et mes petites souffrances me prouvent bien que je m'occupe de ma vie.

Lorsque j'étais jeune, et que mon père a commencé à s'occuper de moi d'une manière dont je ne voulais pas, je me suis vite rendu compte que ma mère ne s'inquiétait d'absolument rien. Avec le recul, je vois bien qu'elle ne voulait rien voir parce qu'elle ne savait probablement pas comment gérer cette réalité.

Je viens de comprendre que si je m'inquiète et me pose des questions sur ma vie, JE SUIS DIFFÉRENTE DE MA MÈRE. Si je m'angoisse, je suis donc une très bonne personne. Wow!'

Et Vlan! Ma belle Rosie, bravo! Tu viens de mettre à jour tout un système d'angoisses, donc de réactions bio-chimiques et bio-corporelles qui vont s'estomper de leur belle mort si tu cesses de vouloir être différente de ta mère.

Tu es DIFFÉRENTE de TA MÈRE, avant même de te poser toutes ces questions. Le fait que tu aies choisi de guérir tes crampes menstruelles a fait toute une différence pour le reste de ta vie et tu as cessé de continuer de donner un faux pouvoir à tout ce stratège familial qui pourrait encore continuer à t'engouffrer.

Nos chères mères! Que ferions-nous sans elles et que ferions-nous sans nos enfants qui vont à leur tour nous faire le procès?

Chose certaine, aucun parent n'est parfait; ce qui est positif dans tout ceci, c'est ce que chacun de nous décidera de faire avec tout ce bagage que nous trainons.

Je suis convaincue que Rosie va s'affairer à relaxer et prendre la vie plus doucement. Du moins, elle me l'a bien promis. Bravo Rosie!

Maintenant, quelques autres mamans qui allaitent

J'ai appris de ces jeunes et moins jeunes mères, car n'ayant pas vécu ce phénomène, quelques renseignements qui me furent donnés m'étaient nouveaux. Chaque point renseigne sur une réalité possible et différente :

- Ces mamans qui ont choisi d'allaiter leur nouveau-né après une phase de neuf mois de grossesse sans menstruations, ont parfois vu leur cycle redémarrer sous peu alors que d'autres sont encore sans cycles même après plus d'un an d'allaitement.
- Quelques unes ont allaité jusqu'à ce que bébé détermine qu'il en avait suffisamment alors que les autres ont choisi le nombre de mois qu'elles engageraient d'allaiter.
- Une fois leur rythme trouvé et bien cadencé, l'allaitement était un charme pour la plupart.
- Certaines mères vécurent certains symptômes alors que d'autres n'en ont presque pas eus.
- Symptômes apparus :
 - kystes sur le col pendant l'allaitement ou après l'accouchement;
 - kystes qui ont tendance à être provoqués par un changement

[Visitez un sondage à](#)

[remplir pour les](#)

[femmes](#)

Et

[les hommes](#)

[Envoyez ce lien à une amie afin qu'elle reçoive ce Bulletin mensuel.](#)

- hormonal;
- inflammation ou saignements menstruels abondants à comparer avant leur grossesse;
- infections aux seins;
- brûlures et sécheresse vaginale;
- exigeant pour la mère;
- blocage ou engorgement mammaire;
- une réduction de l'appétit sexuel chez la plupart.

D'autre part, ces mères m'ont aussi parlé des bénéfiques, car nous avons toujours 2 côtés de la médaille.

- Bénéfices :
 - un lien affectif incontesté;
 - moins de préparatifs pour nourrir bébé; en voyage, etc...;
 - une relaxation active en présence de bébé en l'allaitant;
 - la contemplation du bébé qui se nourrit;
 - si bébé a faim, maman produit du lait (même si bébé dort);
 - pour certaines femmes, une cessation complète des cycles menstruels;
 - une nourriture beaucoup plus protectrice pour l'enfant et ses bienfaits au niveau de la santé de l'enfant lors de sa croissance;
 - cédule inconsciente de production suivant l'horaire supposée et habituelle du bébé;
 - possibilité d'allaiter le bébé même une seule fois par semaine, et la production se poursuit quand même;
 - fort sentiment qu'on fait ce qu'il y a de mieux pour l'enfant;
 - un temps d'arrêt réel afin d'allaiter bébé contrairement à la course folle effrénée que plusieurs mamans ont pu vivre avant d'accoucher;
 - une idée géniale lorsque j'ai entendu une mère me dire qu'elle choisissait d'allaiter jusqu'à ce qu'elle ait repris son poids normal préalable à sa grossesse.

Bref une philosophie de vie bien appréciée par ces mères et des renseignements intéressants nul doute pour les futurs mamans.

Ce qu'une experte en pense...

J'ai aussi consulté Chantale Lavigne, conseillère en allaitement qui va grandement contribuer à éclairer les lectrices.

1. Elle me confirme que lorsqu'une mère fait un allaitement exclusif pour son bébé, sans biberon, sans suce, et que son bébé ne dort pas toutes ses nuits, les menstruations sont absentes et que cela procure une contraception supposée être au même pourcentage que la pilule contraceptive.
2. Dès que l'enfant fait ses nuits et a moins besoin d'être allaité, les menstruations peuvent se repointer.
3. Elle me renseigne qu'il est un mythe pour certaines mères de croire qu'elles n'ont pas suffisamment de lait, sauf s'il y a une condition physiologique ou hémorragie après l'accouchement.
4. La demande du bébé crée l'offre.
5. Il est aussi un mythe de croire que la mère ne peut consommer aucune alcool durant l'allaitement contrairement à la période de grossesse qui pourrait influencer le développement du fœtus.
6. En résumé, elle est ouverte à vous accueillir et je vous offre ses coordonnées. Vous discuterez avec elle des possibles coûts de ses services qui j'en suis certaine, aideront plusieurs mamans, surtout si vous en êtes à votre premier allaitement.
7. Chantal Lavigne : Conseillère en Allaitement : 514-947-1877.

Encore une fois, ce sujet que j'ai recherché pour vous me laisse à penser qu'il soit très possible qu'encore là, certaines mères vivent des symptômes qui pourraient refléter certaines situations émotives ou autres, même si nous avons affaire à un changement hormonal incontesté afin de fabriquer cette production de lait.

Lorsque j'ai questionné une maman quant à ce qui se passait dans sa vie lorsqu'elle fut prise d'engorgements mammaires, elle me confia que c'était un moment lors de l'allaitement où elle sentait qu'elle commençait à en avoir assez: elle était fatiguée

[Vous pouvez écouter une entrevue de Pauline avec Diane Bouffard au 93.3](#)

et désirait arrêter. Son corps parlait à sa place peut-être?

En conclusion :

Je souhaite à toutes ces mamans qui allaitent de bien demeurer conscientes de leur réalité intérieure, émotive, intellectuelle et même spirituelle.

Votre nourriture n'a d'autres choix que de transmettre une partie de vous à votre enfant. Je vous souhaite toutes les meilleures pensées durant ces moments intimes.

Comme toujours, je vous invite à me partager vos réalités et votre courriel si vous désirez que je vous réponde.

LE MOIS PROCHAIN : Je ne sais pas encore! Une autre surprise, qui sait?

[P.S. Invitez vos amies \(femmes et hommes\) à remplir les sondages qui se trouvent sur mon site afin que je continue ma recherche.](#)

Chaleureusement vôtre :

Pauline Houle – Thérapeute - Auteure

pms@paulinehoule.com

[Article sur le SPM - Femmes en Santé.com](#)