

Les poussées de croissance

Ce précieux trésor que l'on tient dans nos bras, on le trouve si petit, si délicat au moment de sa naissance. Quel parent ne s'est pas exprimé à un nouveau parent : « Profites-en, ça ne dure pas longtemps! » Et il a bien raison!

Tenant compte qu'un bébé naissant mesure en moyenne 49,5 cm. Au cours des 2 premières années de sa vie, il grandira très vite. En moyenne 25 cm la première année et 12 cm la deuxième. C'est ce qui s'appelle grandir à vue d'œil! « De façon générale, un bébé double son poids de naissance vers 4 ou 5 mois et il le triple vers 12 mois. Le prématuré a une croissance un peu différente. »¹ Cette croissance magistrale, entraîne assurément une hausse marquée des besoins du bébé. Ce qui peut parfois être très déstabilisant pour les parents.

La croissance est à progression variable. Elle n'est pas constante. Ainsi on remarque un changement dans le comportement et les besoins du bébé. De 8 à 12 tétées en moyenne par jour, il passe soudainement à 12 à 16 tétées / 24h. On a soudain l'impression que bébé ne fait que boire et dormir. En fait, c'est exactement le cas! Non seulement toute son énergie est mobilisée à travailler à l'intérieur de son corps pour le faire grandir physiquement, mais également à développer son cerveau.

Ainsi, les nuits qui nous paraissent trop brèves le deviennent d'avantage! La beauté des poussées de croissance est qu'elles ne durent que quelques jours! Le fait que bébé demande à téter plus souvent, permet à la production de lait de la mère de s'ajuster à cette nouvelle demande. Généralement 24h suffisent. À condition toute fois de suivre le rythme sans restriction. « Le taux de prolactine est plus élevé dans l'organisme de la mère pendant le sommeil. Comme la prolactine est l'hormone de base responsable de la production de lait, la quantité de lait maternel disponible devrait donc être plus grande lorsque le bébé tète la nuit. [...] C'est également durant la nuit que sont sécrétées les hormones de croissance chez le bébé et l'enfant. Si le bébé est programmé pour grandir pendant la nuit, il a sûrement été programmé pour se nourrir la nuit. »²

Chaque bébé a un rythme de croissance différent et les poussées de croissance apparaissent à différent moment. Toutefois, il a été remarqué que des poussées de croissance ont généralement lieu au alentour de 7 à 10 jours, 3 et 6 semaines, 3 et 6 mois.

Plusieurs facteurs influencent directement la croissance. L'alimentation, le facteur socio-économique, le facteur psychoaffectif, les hormones, et les facteurs génétiques (ethniques, familiaux, individuel).

Comment survivre aux poussées de croissance :

Durant ces quelques jours que dure la poussée de croissance, vous devriez plus que jamais suivre le rythme de votre bébé. Vous reposer avec lui jour et nuit, l'allaiter à la

demande et bien vous alimenter. Ce n'est pas parce que bébé boit plus souvent, qu'il est temps d'introduire les aliments solides!! Évitez la sur utilisation de la suce et l'ajout des suppléments. Rappelez-vous : ça ne dure que quelques jours! Le rythme auquel vous étiez habitué refera surface en peu de temps.

- 1) *Mieux vivre avec notre enfant, de la naissance à 2 ans*, Institut national de santé publique du Québec, 2009; p.452
- 2) William Sears, M.D. *Être parent le jour ... et la nuit aussi*, Ligue internationale La Leche, 1992; p .84

Esther Tétreault
Accompagnante à la naissance