

# LE SOMMEIL CHEZ LA MAMAN QUI ALLAITE



D'importantes modifications surviennent au niveau des hormones de la maman après la naissance.

À chaque stimulation des seins, la prolactine et l'ocytocine seront libérées :

## LA PROLACTINE : HORMONE DU MATERNAGE :

Elle joue un rôle dans l'initiation et le maintien de la lactation, dans le comportement protecteur de la maman envers son bébé, mais aussi elle accélère le passage en sommeil lent (récupérateur) et permet de s'éveiller et se rendormir plus facilement plusieurs fois au cours d'une même nuit.

## L'OCYTOCINE : HORMONE DE L'ATTACHEMENT :

Libérée en très grande quantité au moment de l'accouchement, elle joue un rôle très important dans la reconnaissance du bébé ;

Libérée lors du peau à peau et à chaque tétée ou expression, elle permet le flux d'éjection du lait.

De plus, elle a un effet anti-stress sur la maman, détente et apaisement favoriseront son assoupissement.

### EN PRATIQUE :

Maman devrait profiter du moment privilégié après la tétée ou de l'expression du lait pour se relaxer, se reposer, somnoler, faire la sieste,...

La tendance à l'endormissement de la maman qui allaite correspond à un état hormonal différent prévu par la nature pour récupérer.

De retour à la maison, la maman continuera à suivre le rythme du bébé pour le nourrir et profitera encore de ces moments privilégiés pour se reposer.

Le biberon ne permet pas la libération de ces hormones et leurs bienfaits.

Si votre fatigue devient insurmontable, parlez-nous en.