

120 grammes; que, le 5<sup>e</sup> mois, il peut aller à 140 grammes; puis à 150, à 200 grammes, etc. Il est bon qu'il ne dépasse jamais ce chiffre, car si son estomac peut contenir davantage, rien ne nous oblige d'atteindre la limite de la capacité gastrique; 200 grammes représentent à peu près un grand verre; il est bien rare qu'un nourrisson prenne cela dans une tétée, même à 8 ou 10 mois, et il n'est pas nécessaire d'aller si loin. Voici les chiffres que l'observation nous permet de considérer comme très voisins de la vérité dans l'allaitement maternel.

Quantité de lait prise par tétée suivant l'âge du nourrisson :

	PAR TÉTÉE	PAR JOUR
1 <sup>er</sup> jour . . . . .	5 à 4 grammes	20 à 50 grammes
2 <sup>e</sup> — . . . . .	15 —	120 à 150 —
3 <sup>e</sup> — . . . . .	40 —	560 à 400 —
4 <sup>e</sup> — . . . . .	50 —	400 à 500 —
2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> semaine . . . . .	60 —	500 à 600 —
2 <sup>e</sup> mois . . . . .	80 à 100 —	600 à 700 —
3 <sup>e</sup> — . . . . .	100 —	700 à 800 —
4 <sup>e</sup> — . . . . .	120 —	800 à 900 —
5 <sup>e</sup> au 10 <sup>e</sup> mois . . . . .	140 à 150 —	900 à 1000 —

**Durée de l'allaitement maternel.** — Quand la mère est vigoureuse et saine, la durée de l'allaitement doit être longue. Il y a tout avantage pour l'enfant à téter le plus longtemps possible, quand on a soin de lui donner, en temps opportun, une alimentation complémentaire. Les enfants les plus beaux, les plus vigoureux, les plus sains, les mieux doués au point de vue de l'estomac et du développement futur, sont ceux qui ont tété le plus longtemps. L'allaitement prolongé jusqu'à 2, 3, 4 ans est très répandu chez les sauvages, les Africains, les Asiatiques, etc. Au Japon les enfants tètent jusqu'à 5 ou 4 ans, et la mortalité infantile est moindre que chez nous. Sur 1000 enfants, 276 meurent avant l'âge de 5 ans au Japon, et 341 en France. Un allaitement maternel, qui ne dure que 6, 9, 12 mois, est un allaitement trop court. Il faut aller jusqu'à 15, 18, 20 mois et au delà. La mère ne doit rester en deçà que pour des raisons majeures : maladies, faiblesse, anémie, nouvelle grossesse, etc. Deux de mes enfants ont tété leur mère plus de 5 ans.

Les Drs Clarke et Nichol (*Brit. med. jour.*, 10 mai 1902) ont vu une fillette de 5 ans 2 mois qui était encore au sein de sa mère âgée de 47 ans.

**Conditions qui peuvent influencer sur la durée de l'allaitement.** — Une maladie sérieuse qui frappera la mère à une époque où l'enfant peut être sevré sans danger, sinon sans désavantage (10 à 12 mois), que cette maladie soit aiguë (fièvre typhoïde, pleurésie, pneumonie) ou chronique (anémie, dyspepsie, bronchite), devra faire cesser l'allaitement, car elle tarit presque la sécrétion mammaire, elle affaiblit la mère, et elle peut infecter l'enfant. S'il ne s'agit que d'une indisposition, d'un rhume, d'une grippe, d'un embarras gastrique, d'un ictère catarrhal, d'une colique hépatique, je ne crois pas qu'on doive d'emblée renoncer à l'allaitement; on s'aidera pen-

dant quelques jours avec un peu de lait stérilisé, et on reprendra l'allaitement après la guérison.

Les fatigues qu'imposent la vie mondaine, les soirées, le théâtre, le bal, les diners, ne sont pas compatibles avec un bon allaitement; elles épuisent la mère et rendent le lait moins riche et moins abondant. Il faut renoncer à tout cela, au moins pendant les 6 à 8 premiers mois. Plus tard, on pourra concéder quelques sorties et l'usage des plaisirs les moins fatigants pour le système nerveux et pour l'estomac. Une femme du monde qui veut allaiter son enfant dans de bonnes conditions doit suspendre sa vie mondaine pendant un an, et ajourner la satisfaction de ses plaisirs habituels. Elle peut recevoir des visites, en rendre quelques-unes, et c'est tout.

Les émotions morales vives, la colère, la frayeur, etc., ont une influence déplorable sur la lactation, dans quelques cas; on cite des femmes qui, sous l'influence de la peur, ont vu leurs mamelles se tarir momentanément ou définitivement. On fera donc tout pour éviter les grands chocs nerveux. Les relations conjugales n'ont pas, par elles-mêmes, quand elles sont rares et modérées, d'influence sur la sécrétion du lait. Mais elles exposent la mère à une nouvelle grossesse et elles conduisent à un sevrage prématuré. Ce n'est pas que le lait d'une femme enceinte soit pernicieux pour le nourrisson; beaucoup de femmes ont allaité et allaitent tous les jours leurs enfants, qui n'en éprouvent aucun malaise pendant les 2, 3, 4 premiers mois d'une grossesse jusqu'alors ignorée. Dans les espèces animales (bovine, chevaline, etc.), cela est même constant. Donc le lait d'une femme enceinte n'est pas mauvais pour le nourrisson. Mais il est pénible, pour la mère, de continuer l'allaitement dans les conditions anormales où elle se trouve; la sécrétion lactée diminue, les forces s'en vont, et le sevrage s'impose. Quoi qu'il en soit, ce sevrage ne devra pas être précipité, car la crainte du *mauvais lait* est absolument chimérique.

Le retour prématuré des règles a-t-il une influence sur l'allaitement? Il est certain que les meilleures nourrices sont celles dont la menstruation est suspendue pendant la plus grande partie de l'allaitement; mais il n'est pas rare de voir les règles revenir après quelques mois, 3, 4, 5, 6 mois. Quelques femmes même ont leurs règles pendant toute la durée de l'allaitement. D'après Budin, sur 215 nourrices, 90 ont leurs règles (Thèse de Roche, Paris, 4 juillet 1901). C'est une condition peu favorable, mais non absolument fâcheuse pour le nourrisson, qui pourra présenter momentanément un peu de diarrhée, une légère perte de poids, un peu d'eczéma, de l'agitation, etc. On remarque que les femmes qui ont leurs règles sont ordinairement moins bonnes laitières que les autres, et surtout que la sécrétion lactée diminue pendant l'époque menstruelle, d'autant plus que les pertes sont plus abondantes et plus prolongées. Mais, surtout quand il s'agit de la mère, le retour inopiné des règles ne doit jamais faire abandonner l'allaitement, ni conduire à un sevrage prématuré.

**Hygiène de la mère.** — Une mère qui allaite son enfant doit éviter avec soin tout écart de régime, les bons diners, les mets épicés et échauffants, les aliments indigestes, les crudités, les boissons fortement alcoo-

liques (vin pur, liqueurs, etc.). En dehors de cette règle générale de conduite, elle ne doit pas se croire obligée, parce que nourrice, de changer radicalement son régime alimentaire. Elle habite la ville, elle a contracté l'habitude de prendre une nourriture plus azotée, plus animalisée que les femmes de la campagne, il n'y a pas de raison pour qu'elle essaie d'un régime nouveau auquel son estomac et son tempérament ne sont pas faits.

Qu'elle évite seulement les excès, surtout les excès alcooliques qui ont une mauvaise influence sur le lait et le nourrisson. On permettra l'eau rougie, la bière légère, etc. La quantité moyenne sera de 2 litres par 24 heures. Une femme qui allaite ne restera pas enfermée, mais sortira tous les jours avec son nourrisson, si le temps le permet. Elle doit prendre l'air; quand la saison est favorable et quand ses moyens le lui permettent, elle quittera Paris et les grandes villes pour la campagne, où elle se trouvera dans des conditions hygiéniques plus favorables à l'allaitement. Le séjour à la campagne favorise la sécrétion du lait et galvanise parfois des femmes qui, à la ville, ne faisaient que de pauvres nourrices.

**Influence du tempérament, de la constitution.** — Doit-on tenir compte, pour ou contre l'allaitement maternel, de la couleur des cheveux, du tempérament de la mère, de son embonpoint? On a dit que les femmes rousses ne pouvaient pas faire de bonnes nourrices; rien n'est moins prouvé. Qu'une femme soit rousse, blonde ou brune, elle peut avoir toutes les qualités d'une nourrice et l'on ne doit pas attacher la moindre importance à la couleur des cheveux, au teint de la peau, aux traits du visage, à l'implantation des dents. Les femmes d'un embonpoint moyen sont dans des conditions plus favorables que les femmes émaciées ou obèses pour mener à bien l'allaitement de leurs enfants. L'obésité franche doit être regardée comme une contre-indication; mais l'embonpoint n'en est pas une. Une femme simplement nerveuse pourra nourrir; une femme hystérique à grandes attaques ne le pourra pas. J'ai vu une dame bien constituée et bien portante, capable à coup sûr de faire une bonne nourrice, s'abstenir d'allaiter son enfant, pour l'unique raison qu'elle avait épousé son cousin germain. Les mariages consanguins peuvent bien, dans quelques cas, avoir de fâcheuses conséquences sur la descendance; la consanguinité peut donc contre-indiquer le mariage, mais je ne vois pas comment elle pourrait contre-indiquer l'allaitement maternel.

#### B. — ALLAITEMENT MERCENAIRE.

L'allaitement par une nourrice, qui n'est pas la mère de l'enfant, offre plus de difficulté que l'allaitement maternel. Mais il donne souvent d'excellents résultats, bien supérieurs à ceux que donnerait l'allaitement maternel, si, à la mère faible, délicate, malade, on peut substituer une robuste campagnarde, remplissant toutes les conditions voulues pour faire une bonne nourrice. Les premiers jours d'un enfant mis en nourrice diffèrent sensiblement de ceux de l'enfant mis au sein de sa mère. Celle-ci, qui vient d'ac-

coucher, n'a pas encore de véritable lait; l'enfant, pendant 2 ou 3 jours, ne ramène qu'une faible quantité de colostrum, qui le purge et chasse devant lui le méconium. La nourrice mercenaire, au contraire, est accouchée depuis plusieurs semaines ou plusieurs mois, elle a un lait plus vieux, trop abondant, trop caséux pour un enfant d'un jour; l'un ne répond pas à l'autre, et les premières rencontres ne sont pas toujours heureuses. L'enfant, recevant, dans les premières tétées, plus de lait qu'il ne lui en faudrait, présentera souvent des vomissements, de la diarrhée, des coliques et, loin d'augmenter de poids, il pourra diminuer notablement. J'ai vu des enfants qui, sous l'influence d'un lait trop vieux, ne tardaient pas à présenter des éruptions de la face, des érythèmes des fesses, etc. Ces troubles vont quelquefois assez loin pour imposer le changement de nourrice.

Pour éviter ces inconvénients ou les atténuer, on priera la nourrice de dégorger ses seins trop remplis avant de faire téter l'enfant; elle y parviendra facilement par la traite manuelle et elle en éprouvera elle-même du soulagement. Deux causes rendent les premières tétées indigestes pour le nouveau-né confié à une nourrice étrangère : 1° la trop grande abondance du lait; au lieu de quelques gouttes de colostrum qu'il aurait pris au sein de sa mère, le bébé est exposé à ingérer 50, 60 grammes de lait véritable; 2° ce lait est relativement vieux, il a des qualités fort différentes du colostrum. Sans doute, quelques enfants s'accommodent facilement et rapidement à cette alimentation trop abondante et trop riche; mais d'autres ont de la peine à s'y faire. On les aidera en leur donnant, après la tétée, quelques gouttes d'eau de chaux ou de Vichy.

Les règles de l'allaitement mercenaire sont les mêmes que celles de l'allaitement maternel, je n'y reviendrai pas. Pour ce qui est du choix de la nourrice, de son régime, de son hygiène, on trouvera plus loin tous les renseignements désirables. Il est des cas, assurément très rares, mais dont un exemple a été cité par le Dr J. Weill-Mantou, d'allaitement combiné (mère et nourrice). Une mère veut bien nourrir son enfant, mais c'est une tâche qui lui paraît au-dessus de ses forces, soit parce qu'elle est faible, soit parce que l'enfant est gros et vorace, etc. Elle prend alors une nourrice qui se charge de donner le sein la nuit pendant qu'elle-même le donne le jour. Un enfant, élevé dans ces conditions jusqu'à 15 ou 16 mois, a prospéré, le succès a été complet. Cela n'est pas étonnant; mais, voulût-on répéter l'expérience, on trouverait difficilement des nourrices pour consentir à ce rôle un peu effacé de surnuméraire en allaitement. Cette sorte d'allaitement mixte (maternel et mercenaire) ne se voit guère que dans l'élevage des jumeaux, la mère partageant avec une nourrice les charges de l'allaitement de ses deux enfants.

**Nourrices.** — Il y a deux catégories de nourrices : les nourrices sur lieu, qui, habitant avec les parents de l'enfant, sont étroitement surveillées; les nourrices à la campagne qui, emportant chez elles les nourrissons qu'on leur confie, les soignent souvent mal et leur donnent prématurément des substances plus ou moins indigestes au lieu du lait féminin qu'elles s'étaient engagées à fournir. On préférera donc les nourrices sur lieu, qui, il est

vrai, coûtent plus cher que les autres. Mais, dans les deux cas, il faut procéder médicalement au choix de la nourrice.

Que la nourrice vienne directement de la campagne à la ville, dans la famille qui l'attend, ou qu'elle soit prise dans un bureau, elle doit subir un examen médical. On peut faire exception pour les nourrices retenues d'avance, connues de la famille ou des amis de la famille, examinées, suivies par le médecin de leur village, etc. Pour les autres il faut être sévère et exiger toujours la présentation de leur enfant. Le bon état de ce dernier témoigne en faveur de la mère; il faut l'examiner attentivement et s'assurer qu'il n'est pas syphilitique. La nourrice ne sera ni trop jeune, ni trop vieille; trop jeune et primipare, il est à craindre qu'elle manque non seulement d'expérience, mais encore et surtout d'une lactation suffisante et durable. Au-dessous de 20 ans, et surtout de 19 et 18 ans, il est rare de rencontrer de bonnes nourrices. Les meilleures sont entre 20 et 30 ans, surtout quand elles sont secondipares ou multipares. Toutes choses égales d'ailleurs, la secondipare ou la multipare fera une meilleure nourrice que la primipare. Une femme, qui a nourri une ou deux fois avec succès, a fait ses preuves, elle offre plus de garanties que la primipare; quelque bonne que paraisse cette dernière, rien ne prouve qu'elle puisse faire les frais d'un allaitement prolongé. S'il faut rechercher les femmes qui ont déjà nourri, cela ne veut pas dire qu'on doive accueillir avec empressement une femme âgée, ayant passé la trentaine ou la quarantaine, ou épuisée par des grossesses multipliées. Les organismes appauvris doivent être écartés avec autant de résolution que les organismes incomplètement développés.

On refusera également les nourrices n'ayant qu'un sein utile. Sur 52 nourrices n'ayant qu'un sein apte à la lactation, auxquelles on avait confié des nourrissons, le D<sup>r</sup> Sabatier a su que 15 de ces derniers étaient morts dès les premiers mois, ce qui donne une mortalité de 48 pour 100. D'autre part, 52 nourrices pourvues de deux seins n'ont donné que 9 morts, soit 28 pour cent (Service départemental de Lyon).

On exigera que la nourrice soit à une époque assez éloignée de l'accouchement. Si elle se relève à peine, s'il ne s'est passé que 15 jours ou trois semaines entre la parturition et le placement, il est à craindre qu'elle n'ait encore des pertes, des douleurs, et qu'elle ne donne pas assez de lait. Si elle est accouchée depuis 6 mois ou davantage, son lait est trop vieux pour un enfant nouveau-né. Il est à craindre qu'il ne soit pas bien digéré et qu'il ne tarisse trop tôt. On a bien vu des femmes nourrir successivement deux enfants, mais c'est exceptionnel. Le mieux est de choisir une nourrice accouchée depuis 2 ou 3 mois; le lait ne sera pas trop vieux et durera plus longtemps. Il faut bien savoir en effet que la sécrétion lactée ne conserve pas toujours le même taux; très abondante les premiers mois, elle diminue ensuite trop fréquemment.

Le D<sup>r</sup> Ledé a relevé toutes les nourrices au sein venues à Paris, de mai 1879 à fin décembre 1886. Sur un total de 81 756, dont 56 595 femmes mariées, 1265 veuves, et 24 100 célibataires, il a pu étudier l'âge du lait

des filles-mères, qui sont toutes nourries sur lieu, et dresser le tableau suivant :

Lait de 1 mois . . . . .	7 801
— 2 — . . . . .	5 855
— 3 — . . . . .	5 155
— 4 — . . . . .	1 794
— 5 — . . . . .	1 275
— 6 — . . . . .	888
— 7 — . . . . .	628

Or la loi Roussel (art. 8) veut que l'enfant de la nourrice ait 7 mois révolus ou qu'il soit allaité par une autre femme. Cet article est incessamment violé par les nourrices sur lieu. Il est vrai que, si cet article était rigoureusement observé, l'industrie nourricière aurait vécu en France, car personne ne voudrait d'un lait de 7 mois. Cependant le D<sup>r</sup> Pinard ne cesse de demander, dans les Sociétés savantes, dans les journaux, dans les thèses de ses élèves, le respect absolu de cet article de la loi Roussel, qui devait sauvegarder tant de malheureux enfants des campagnes.

Avant d'arrêter une nourrice, on s'informera du retour de ses règles; ce n'est pas toujours une cause de renvoi pour une nourrice en fonction, mais c'est un motif d'exclusion dans le choix d'une nourrice nouvelle.

La nourrice doit être robuste et saine, sans tare organique sérieuse, sans soupçon de tuberculose pulmonaire ou de maladie contagieuse quelconque. C'est pour s'assurer de l'absence de ces vices rédhibitoires que l'examen médical est nécessaire. On note la couleur du visage, des cheveux, l'état des dents, l'embonpoint ou la maigreur, les cicatrices visibles ou cachées, on ausculte le cœur et les poumons, on examine la gorge, le ventre, etc. On refusera une nourrice trop pâle, anémique, trop maigre, trop grasse. La couleur des cheveux n'a pas d'importance, mais les odeurs fortes exhalées par la peau de certaines femmes seront un motif d'exclusion. Les dents profondément cariées indiquent que la nourrice aura de la peine à s'alimenter et la feront écartier.

On examinera avec le plus grand soin les mamelles, qui devront être volumineuses, pas trop chargées de graisse, mais constituées par des lobes noueux et denses, et sillonnées à leur surface par des veines bleuâtres. Le mamelon doit être saillant, non rentrant; la pression à sa base doit faire jaillir le lait comme une pomme d'arrosoir. Toute nourrice qui aurait un sein annihilé, par atrophie, abcès, cicatrices, doit être refusée. On examinera le lait qu'on aura fait jaillir des deux seins dans une cuiller ou un verre; on jugera ainsi de sa couleur, de sa viscosité, de son apparence.

En mettant une goutte de ce lait sur l'ongle, on apprécie aisément sa richesse en globules, traduite par son opacité et son épaisseur. Mais cette enquête sommaire ne donne qu'une présomption, qu'une approximation. Le lactoscope de Donné permettra de pousser plus loin l'analyse. Le procédé du compte-gouttes d'Hélot de Rouen peut être utilisé: on remplit une seringue de Pravaz, dont la pointe de l'aiguille a été limée, avec le lait de la nourrice, et on le chasse goutte à goutte; on compte le nombre de gouttes

écoulées après évacuation complète du corps de pompe; le nombre des gouttes d'eau étant 30, celui des gouttes de lait doit être 35; au-dessous de 35, le lait sera considéré comme mauvais. Mais tout cela est moins probant que l'enfant de la nourrice, qu'on devra toujours se faire présenter en s'assurant qu'il est bien à elle, non emprunté pour la circonstance. Si le nourrisson est gros, gras, ferme, gai, vif dans ses mouvements, s'il a bonne mine, s'il a toutes les apparences de la santé, on doit admettre que la mère est une bonne nourrice, alors même que l'une ou l'autre des conditions requises plus haut serait en défaut.

Les nourrices de la campagne seront préférées aux nourrices des villes. Les femmes adonnées aux travaux des champs sont supérieures aux ouvrières des usines. Quand on a le choix entre une fille-mère et une femme mariée, laquelle doit-on prendre? La question de moralité pèse d'un grand poids dans certaines familles; mais il faut tenir compte avant tout des qualités nourricières du sujet. Les filles-mères sont souvent plus maniables, plus dociles que les femmes mariées. Ces dernières exigent toujours un prix plus élevé que les autres et les familles sont souvent ennuyées par les exigences de leurs maris.

On ne prendra qu'avec répugnance, et après enquête, une nourrice qui vient de quitter une place par renvoi, départ volontaire, mort ou sevrage du nourrisson. Les bureaux de nourrices cachent au public les placements antérieurs de leurs clientes, surtout quand ils ont été de courte durée.

Quand une nourrice est bonne au point de vue de la santé et de la lactation, on doit passer par-dessus les imperfections d'ordre moral ou intellectuel qu'elle peut présenter; est-elle inférieure à ce point de vue, on la surveille de très près, on ne lui confie l'enfant qu'au moment des tétées et surtout on ne la laisse, sous aucun prétexte, coucher avec lui. On sait du reste que les qualités comme les défauts de la nourrice ne sont pas transmissibles par le lait au nourrisson.

**Régime des nourrices.** — Quand la mère nourrit elle-même son enfant, elle n'a pas de régime particulier à suivre; si elle a l'habitude des viandes rôties, elle continuera à en manger; si elle était végétarienne, elle restera végétarienne. La question du régime alimentaire se pose uniquement pour les nourrices sur lieu qui, venant de la campagne où elles vivaient de pain, de soupes et de légumes, se trouvent transportées dans un milieu où l'alimentation est plus azotée et plus riche. Il importe de ne pas changer brusquement le régime auquel la nourrice est faite depuis son enfance. L'excès de viande et de vin est surtout à redouter. Une nourriture trop riche en albuminoïdes augmente la quantité de graisse. Le pain, les légumes (pommes de terre, haricots, pois, lentilles), les ragoûts, les soupes aux légumes, le fromage seront donnés en abondance. Comme boissons, on se réglera sur les goûts de la nourrice, mais on ne lui permettra jamais le vin pur ni les liqueurs fortes, à cause du trouble que l'alcool peut apporter à la lactation. On a vu, chez la chèvre, que l'alcool, à la dose de 100 grammes, passait dans le lait. L'abus des boissons alcooliques a de plus l'inconvénient de diminuer l'appétit de la nourrice et par suite la quantité de son

lait; il rend ce lait plus gras et plus indigeste. On donnera l'eau rougie, la bière légère, le cidre pur ou coupé d'eau (2 litres par jour en moyenne). Si la nourrice ne prend que de l'eau, celle-ci devra être pure, filtrée, potable en un mot. J'ai vu un nourrisson présenter de la diarrhée et des vomissements parce que sa mère avait contracté les mêmes accidents en faisant usage d'une eau impure.

Le nombre des repas sera de 3, de 4 même (y compris le lunch de l'après-midi que prennent la plupart des nourrices). On donnera à discrétion le pain, la soupe, les légumes, les ragoûts, etc. On rationnera les viandes rôties, les salades, les mets épicés. Outre les boissons alcooliques et excitantes (vin pur, liqueurs, café, thé), on interdira certaines substances qui peuvent passer dans le lait et nuire à l'enfant. L'ail, les oignons, les poireaux, les asperges, etc., seraient dans ce cas. Dans cette question très complexe des aliments, on se guidera surtout sur la tolérance de la nourrice et du nourrisson, permettant les mets qui réussissent à l'une et à l'autre, interdisant ceux qui semblent agir défavorablement sur le lait.

Le Dr C. Paul a prescrit le régime suivant aux nourrices de la crèche de l'hôpital de la Charité : lait, pain, soupes maigres, viande à un seul repas, drèches mélangées à de la farine de lentilles maltée, ce qui constitue un aliment très azoté et très galactogène; bière pendant les repas seulement et, dans l'intervalle, d'autres boissons telles que celle qu'on peut préparer en ajoutant de l'avoine noire grillée au coco ordinaire des hôpitaux; cela ferait une boisson sucrée, parfumée et très agréable. Pour lui, ce qu'il faut surtout, c'est réduire la viande, supprimer le vin, augmenter les farineux. Il reconnaît que ce régime n'est applicable qu'aux nourrices sur lieu, à ces paysannes dont l'alimentation change dès leur arrivée dans les villes. La campagnarde qui nourrit dans son pays n'a aucun motif de changer son régime; la citadine, sans changer radicalement son alimentation habituelle, doit s'inspirer des mêmes principes.

L'alimentation des nourrices doit être abondante, mais non excessive; il ne faut pas pousser à l'engraissement, qui pourrait diminuer la sécrétion du lait. Quand les nourrices engraisent, dit-on, les nourrissons maigrissent. C'est pour éviter ce danger qu'on veillera aux occupations, exercices et promenades des nourrices. La nourrice se lèvera et se couchera de bonne heure. Sans l'astreindre à des occupations fatigantes, on ne la laissera pas dans l'oisiveté et on lui donnera de menus ouvrages à faire. On soignera surtout son hygiène, elle devra sortir en promenade tous les jours avec son nourrisson, à pied, de façon à prendre à la fois l'air et l'exercice nécessaires.

Les soins de propreté, les bains ne sont pas nuisibles aux nourrices; on ne les négligera pas. On s'abstiendra de purger énergiquement ou de médicamenter une nourrice sans nécessité absolue. La plupart des remèdes, outre l'action restrictive qu'ils peuvent avoir sur la sécrétion du lait, passent dans le lait, en petite quantité, il est vrai, et peuvent impressionner l'enfant. Il en est ainsi de la quinine; de l'opium, du salicylate de soude, du mercure, de l'alcool, etc. Le salicylate de soude aurait la propriété d'augmenter la sécrétion du lait comme le chlorate de potasse. L'antipyrine

aurait celle de la diminuer ou de la supprimer. Une femme qui allaitait son enfant, ayant pris de l'antipyrine pour un accès de migraine, a vu son lait disparaître.

**Du changement de nourrice.** — Certaines familles ont une véritable frayeur du changement de nourrice. Sans doute, il ne faut pas, pour des motifs secondaires ou futiles, risquer de compromettre la santé d'un enfant qui vient bien et qui prospère. Dans cette question, il faut avoir égard uniquement au nourrisson. Est-il bien portant, augmente-t-il régulièrement de poids, on doit faire des sacrifices pour conserver la nourrice. Mais, dans le cas contraire (amaigrissement, pâleur, diminution du poids de l'enfant), il ne faut pas hésiter à changer de nourrice, et sur-le-champ. Les bonnes nourrices sont malheureusement assez rares, et l'on voit des familles qui, dans l'espace de quelques mois, changent cinq ou six fois de nourrice; je connais un enfant qui a eu onze nourrices. A la dixième, il avait 15 mois, les parents ont cru qu'ils allaient pouvoir le sevrer. Leur nourrice, à la suite d'émotions et d'ennuis, perdit rapidement son lait. L'enfant, dès ce moment, devint pâle, grognon, refusa la nourriture supplémentaire qu'il recevait déjà depuis longtemps (lait de vache, panades, soupes, crèmes, racahout, etc.). Tout cela était refusé ou vomé, quand l'ingestion était obtenue. La digestion ne pouvait se faire en l'absence du lait féminin, qui servait d'assaisonnement, d'apéritif et de digestif. Force fut donc de prendre une onzième nourrice; l'enfant revint à la santé du jour au lendemain.

On voit des enfants qui, habitués au visage et à l'odeur d'une nourrice, refusent la nouvelle nourrice qu'on leur présente. Il est bon dans ces cas de faire téter l'enfant la nuit. Mais cette répulsion des nourrissons pour les nourrices nouvelles est très rare, et presque jamais insurmontable. Le changement de nourrice s'impose donc quand l'enfant cesse de s'accroître ou diminue de poids. Faut-il changer quand l'enfant, sans cesser de gagner en poids, ne présente pas le taux moyen d'augmentation? Par exemple, si l'enfant, qui, dans les premiers mois, doit gagner 20 à 25 grammes par jour, n'acquiert que 8 ou 10 grammes, faut-il immédiatement chercher une nouvelle nourrice? Dans ce dernier cas, il faut attendre en redoublant de surveillance et de soins à l'égard de la nourrice, en s'assurant qu'elle a un régime convenable, qu'elle mange bien, qu'elle prend l'air et l'exercice nécessaires, etc. Si, au bout de quelques semaines, la situation ne s'améliore pas ou s'aggrave, on se décide pour le changement.

Faut-il renvoyer une nourrice qui a ses règles? Oui, si l'on se trouve au début de l'allaitement, si la sécrétion du lait diminue sensiblement, si l'enfant cesse de présenter l'accroissement normal. Non, si l'enfant a 5 ou 6 mois, et si la sécrétion lactée, diminuée pendant les règles, se rétablit convenablement dans leur intervalle. Dans tous les cas, il ne faut jamais prendre une nourrice qui a ses règles, c'est une mauvaise note; les bonnes nourrices n'ont pas leurs règles (sauf exception) avant 10 ou 12 mois. Si la menstruation n'est pas toujours un motif d'exclusion pour les nourrices sur lieu, la grossesse le serait constamment; il n'est pas besoin d'insister sur

ce point. Toute maladie grave chez la nourrice impose aussi le changement immédiat.

Il n'est pas rare de voir le changement de régime, chez une nourrice qui arrive de la campagne à la ville, amener dans les premiers jours une diminution de lait plus ou moins notable. Puis la sécrétion reprend son cours régulier; il ne faudrait donc pas se hâter de renvoyer une nourrice qui présenterait cette *diminution momentanée*.

## II. — *Allaitement mixte.*

L'allaitement mixte est un mélange, en proportions variables, d'allaitement naturel et d'allaitement artificiel. Il est justifié dans deux circonstances principales :

A. — Ou bien la mère est faible nourricière, l'enfant en témoigne par ses cris, par l'état stationnaire ou décroissant de son poids; il est tout indiqué, quand on ne peut donner une nourrice, d'avoir recours au lait de vache, par exemple.

B. — La mère a bien assez de lait pour nourrir son enfant, mais elle ne peut rester chez elle, elle travaille dehors, pour un salaire. Elle confie son enfant, pendant le jour, à une garde ou à une crèche, et elle se contente de lui donner le sein pendant la nuit. Nécessairement, pendant l'absence prolongée de la mère, l'enfant est allaité artificiellement.

Les deux éléments de l'allaitement mixte, le sein et le biberon, sont associés en proportions variables et la valeur de ce mode d'allaitement est subordonnée à ces proportions; il est assez bon quand le sein prédomine sur le biberon, mauvais dans les conditions inverses.

Pour les ouvrières qui travaillent dans les ateliers, il est à désirer que les règlements intérieurs leur permettent d'allaiter une, deux ou trois fois par jour, leurs enfants. Mais ce ne sont que des solutions bâtarde; il faudrait que la mère nourrice pût s'occuper librement de son enfant et lui consacrer tout son temps; le travail d'atelier n'est pas favorable à la lactation et les ouvrières surmenées font généralement de mauvaises nourrices. L'allaitement mixte ne doit pas être essayé trop tôt; l'enfant le supportera d'autant mieux qu'il sera plus avancé en âge. Le lait de vache, un peu lourd dans les premières semaines et les premiers mois, sera par la suite assez bien digéré et l'enfant augmentera rapidement de poids avec l'allaitement mixte bien réglé. Certaines femmes, qui veulent avoir de bonnes nuits et ne sauraient se priver de sommeil, font le contraire des ouvrières qui donnent le sein la nuit seulement; elles font téter l'enfant le jour, et la nuit elles chargent une bonne ou une nourrice sèche de lui donner le biberon. D'autres se servent du biberon le jour et la nuit.

Comment faut-il régler l'ordre des tétées? S'il s'agit d'une mère ou d'une nourrice disposant de tout son temps, mais forcée, par l'insuffisance de son lait, de recourir à l'allaitement mixte, elle fera bien d'employer le biberon pendant le jour et de remplacer une tétée par un biberon alternativement. L'enfant, au lieu de téter toutes les 2 ou 3 heures, ne tétera