

L'allaitement, ça compte!

Guide essentiel sur
l'allaitement pour les
femmes et leur famille

best start
meilleur départ

by/par health  santé

best start *meilleur départ*

by/par health  santé

REMERCIEMENTS

Le Centre de ressources Meilleur départ tient à remercier les bureaux de santé publique de l'Ontario qui ont apporté leur soutien à la création et l'élaboration de cette ressource provinciale et qui ont fait preuve de générosité en nous offrant leurs ressources et expertise.

Le Centre de ressources Meilleur départ voudrait également remercier les nombreuses femmes enceintes et allaitantes qui ont révisé cette ressource et participé à sa conception.

L'information que contient le présent livret est actuelle au moment de sa production, mais cette information peut être appelée à changer au fil du temps. Nous ferons tout notre possible pour que l'information demeure à jour.

Le personnel de l'Initiative Amis des bébés a révisé et approuvé la présente ressource. Celle-ci respecte les normes de cet organisme.

Ce document a été préparé grâce à des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du Gouvernement de l'Ontario. Les ressources et les programmes cités dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario. Si la participation du comité consultatif était essentielle à l'élaboration de cette ressource Meilleur départ, les décisions finales du contenu ont été prises par le Centre de ressources Meilleur départ.





Table des matières

SECTION 1 3

L'importance de l'allaitement

- Pourquoi allaiter son enfant?
- Les droits des femmes qui allaitent
- L'Initiative Amis des bébés
- Prendre des décisions éclairées
- Les risques entourant la préparation lactée
- Le soutien familial
- Le soutien entre mères

SECTION 2 11

Comment s'y prendre

- Aider votre bébé à partir du bon pied
- Le contact peau à peau
- La prise du sein initiée par le bébé (ou l'instinct de nutrition)
- L'allaitement initié par les signes du bébé
- Exprimer le colostrum et le lait maternel à la main

SECTION 3 17

Apprendre à allaiter

- Les positions d'allaitement
- Aider votre bébé à bien prendre le sein
- Déterminer si votre bébé prend bien le sein
- Les signes d'un allaitement réussi
- La compression des seins
- Mon bébé boit-il suffisamment?
- La grosseur de l'estomac du bébé

SECTION 4 25

Faits importants à connaître

- Réveiller un bébé endormi
- Calmer un bébé difficile
- Faire faire un rot à votre nourrisson
- Les poussées de croissance
- L'irritation des mamelons
- Utiliser une suce
- L'engorgement
- Conserver le lait maternel

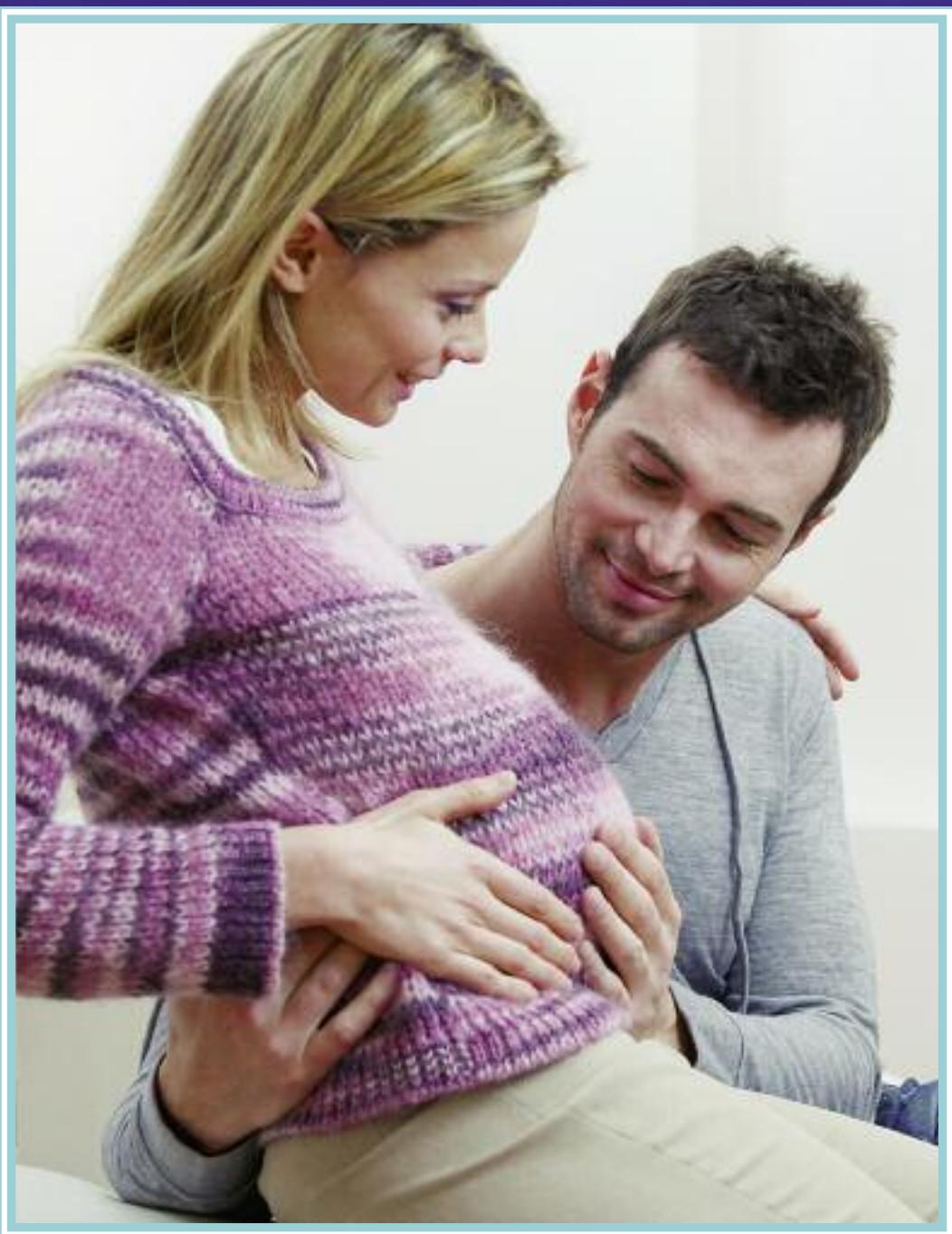
SECTION 5 31

Foire aux questions

SECTION 6 40

Obtenir de l'aide

- Quand obtenir de l'aide?
- Où obtenir de l'aide?



SECTION 1

L'importance de l'allaitement

Le lait maternel est l'aliment naturel des nourrissons. Il contient tout ce dont a besoin le nouveau-né. C'est un fait bien établi et documenté. L'Agence de la santé publique du Canada, Les diététistes du Canada, la Société canadienne de pédiatrie et le Collège des médecins de famille du Canada s'entendent que :

- Les bébés n'ont besoin que du lait maternel les six premiers mois.
- À l'âge de six mois, les bébés doivent commencer à manger des aliments solides et continuer à être allaités jusqu'à l'âge de deux ans ou plus.
- Les premiers aliments solides doivent être nutritifs et contenir beaucoup de fer.

Pourquoi allaiter son enfant?

De nos jours, en Ontario, la plupart des mères choisissent d'allaiter leurs bébés.

L'allaitement compte pour les raisons suivantes :

- Tout le monde bénéficie de l'allaitement : vous, votre nourrisson, votre famille et votre communauté.
- Le lait maternel est pratique, toujours à la bonne température et toujours disponible.
- L'allaitement maternel ne coûte rien.
- L'allaitement maternel favorise l'attachement entre vous et votre enfant.
- L'allaitement maternel est écologique.
- L'allaitement maternel réduit les coûts de santé pour la famille et la société dans son ensemble.

L'allaitement maternel compte pour votre enfant pour les raisons suivantes :

- Il protège votre bébé contre de nombreuses infections et maladies.
- Il favorise l'établissement de bonnes habitudes alimentaires.
- Il favorise le bon développement de la mâchoire.
- Il favorise le développement sain du cerveau.



L'allaitement maternel compte pour vous pour les raisons suivantes :

- Il contrôle l'hémorragie post-partum.
- Il diminue les taux de cancers ovariens et du sein.
- Il retarde l'apparition du cycle menstruel.

Les droits des femmes qui allaitent

Vous avez le droit d'allaiter n'importe où, à n'importe quelle heure. Ce droit est protégé par la *Charte canadienne des droits et libertés*. Si vous ne vous sentez pas respectée dans votre droit d'allaiter, signalez l'incident à la Commission ontarienne des droits de la personne. Les groupes tels que La Ligue La Leche Canada ou INFACt Canada peuvent vous fournir du soutien additionnel. Pour obtenir de plus amples informations sur ces groupes, consultez la section *Obtenir de l'aide à la page 40 de ce livret*.

Lorsqu'une femme qui allaita retourne au travail, elle a le droit, en vertu de la Commission ontarienne des droits de la personne, d'avoir des mesures d'adaptation en milieu de travail afin de continuer à allaiter son bébé. Rendez-vous à l'adresse www.ohrc.on.ca/fr pour consulter la *Politique sur la discrimination fondée sur la grossesse et l'allaitement*. Vous pouvez aussi visiter le site www.meilleurdepart.org/resources/travail/index.html

Voici deux autres ressources qui pourraient vous être utiles.

10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé

www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/reasons-raisons-fra.php

Dix conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel

www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-fra.php



L'Initiative Amis des bébés

Vous avez peut-être déjà entendu parler de l'Initiative *Amis des bébés*. Il s'agit d'un programme international visant à soutenir les mères et leurs bébés :

- en aidant les femmes à faire un choix éclairé sur l'allaitement;
- en protégeant les femmes contre les pressions des fabricants de préparations lactées;
- en faisant la promotion de pratiques favorisant un départ en santé pour la mère et son bébé.

Des hôpitaux, bureaux de santé publique et centres de santé en Ontario ont reçu la désignation Amis des bébés ou ont entrepris des démarches pour l'obtenir. Ils ont mis de l'avant des normes élevées de soutien aux mères et à leur famille. Ces normes vous aident à :

- prendre des décisions éclairées sur la façon de nourrir votre bébé;
- recevoir de l'information de premier ordre sur l'allaitement;
- vous sentir soutenue pendant que vous apprenez à nourrir votre enfant et à en prendre soin.



Mon réseau de soutien se composait d'une équipe d'infirmières, de ma mère, d'amies proches et de mon mari. Mais ma plus grande forme de soutien était de savoir que j'offrais à mon petit tout ce dont il avait besoin pour grandir fort et sain, armé d'un système immunitaire bien solide. Je le referais sans hésitation!

Prendre des décisions éclairées

Depuis que vous êtes enceinte et même bien avant, vous prenez des décisions qui ont une incidence sur votre bébé. Durant toute votre grossesse et la vie de votre enfant, vous prendrez encore bien d'autres décisions. Elles ne seront pas toujours faciles à prendre. Pour prendre les meilleures décisions pour vous et votre enfant, vous avez besoin d'information de qualité. Le présent livret contient des renseignements sur la façon de nourrir votre bébé.

La plus grande partie de l'information qui circule sur les préparations lactées nous provient directement de leurs fabricants. Ces derniers tentent de vous inciter à nourrir votre enfant avec leurs produits. Les mères qui décident de nourrir leur bébé de cette manière devront acheter la préparation et tout l'arsenal nécessaire jusqu'à ce que leur enfant ait un an. De nombreuses familles sont surprises du coût que représente cette forme d'alimentation au fil des mois.

Les fabricants de préparation lactée offrent souvent aux nouvelles mamans des échantillons de préparation « au cas où » elles en auraient besoin. Cet échantillon gratuit peut vous être offert au moment où vous vous sentez fatiguée, tentez encore de comprendre votre bébé et manquez de confiance en vous à propos de l'allaitement.

Ce qui suit a été démontré :

- les mères qui reçoivent des échantillons de préparation lactée ont plus tendance à s'en servir pour nourrir leur enfant;
- une mère qui supplémente l'allaitement en offrant à son bébé de la préparation lactée peut nuire à l'établissement de sa production de lait et même la diminuer, car celle-ci est directement liée à la fréquence d'allaitement;
- les bébés à qui l'on donne de la préparation lactée ont tendance à moins se nourrir au sein à avoir davantage besoin de préparation lactée;
- les mères qui donnent de la préparation lactée à leur enfant durant les premières semaines risquent de ne pas allaiter aussi longtemps qu'elles l'auraient désiré.

Si vous planifiez nourrir votre enfant au sein, renseignez-vous sur les ressources qui sont offertes dans votre localité afin d'obtenir tout le soutien dont vous aurez besoin pour vous sentir à l'aise d'allaiter votre bébé en toute confiance.



Il arrive qu'un bébé ait besoin de suppléments nutritionnels. Dans ce cas, il est préférable de lui donner de votre propre lait que vous avez exprimé. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'expression du lait maternel, allez à la page 14 du présent livret. Il est parfois nécessaire de donner du lait d'une banque de lait maternel aux bébés prématurés ou très malades. Dans certains cas, la mère doit donner une préparation lactée à son nourrisson advenant que :

- l'état de santé du bébé exige le recours à la préparation lactée ou spéciale;
- l'état de santé de la mère l'empêche d'allaiter son enfant;
- la mère et le bébé sont séparés l'un de l'autre et la mère ne peut produire suffisamment de lait pour son enfant.

Si vous devez donner de la préparation lactée à votre bébé, obtenez de l'aide immédiatement. Votre professionnel de la santé, l'infirmière de l'hôpital, l'infirmière en santé communautaire ou du bureau de santé publique peuvent vous aider ou vous diriger vers des spécialistes ou des groupes d'entraide en allaitement dans votre localité.

Renseignez-vous sur l'allaitement maternel et tous ses bienfaits avant la naissance de votre enfant. Quand vous aurez pris votre décision, annoncez-la à vos proches et mettez en place votre réseau de soutien avant que ne commence votre aventure.

Les risques entourant la préparation lactée

Si vous songez à nourrir votre enfant à la préparation lactée, prenez compte des facteurs suivants :

Les enfants nourris à la préparation courrent un risque accru :

- d'infections à l'oreille, aux poumons et aux voies urinaires;
- de problèmes de l'appareil digestif et des intestins, causant des diarrhées et des problèmes intestinaux plus tard;
- du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN);
- d'obésité et de maladies chroniques plus tard;
- de certains cancers infantiles.

Chez les mères, le fait de NE PAS allaiter accroît le risque :

- d'hémorragie post-partum;
- de diabète de type 2;
- de dépression du post-partum.

Le soutien familial

Toutes les nouvelles mères bénéficient du soutien des membres de leur famille et de la collectivité. Ces derniers peuvent montrer leur appui en :

- prenant soin de la nouvelle maman, pour qu'elle puisse prendre soin de son bébé;
- s'assurant de lui fournir l'aide nécessaire, au besoin.

La famille et les amis peuvent jouer un rôle dans un allaitement réussi

L'allaitement est naturel, et les bébés sont faits pour être allaités. Au cours des premiers jours après l'accouchement, certains bébés et leur maman ont besoin de temps pour perfectionner leur technique. Les paroles ou les croyances de l'entourage peuvent contribuer à la réussite ou à l'échec de l'allaitement. Votre famille et vos amis peuvent vous aider à donner à votre bébé le meilleur départ dans la vie.

Voici quelques conseils :

- Dites à votre famille et à vos amis que vous prévoyez allaiter votre bébé et demandez-leur de vous soutenir.
- Encouragez-les à se familiariser avec le présent livret afin qu'ils sachent comment vous appuyer et où trouver de l'aide dans la localité.
- Permettez-leur de prendre soin de vous afin que vous puissiez prendre soin de votre enfant.





Je crois essentiel pour les familles de comprendre toute l'importance de l'allaitement. Les nouvelles mères ont besoin de beaucoup de soutien non seulement de leur conjoint, mais aussi du reste de la famille. Il faut de la patience et de la persévérance, mais j'ai réussi à créer avec mon bébé un lien que je chérirai toute ma vie!

La famille et les amis peuvent vous aider de diverses façons :

- 1. Se renseigner sur l'allaitement.** Renseignez-vous le plus possible sur l'allaitement avant la naissance du bébé. Parlez à vos amis, à votre parenté, à d'autres familles dont la mère allait et à des professionnels de la santé afin de découvrir comment faire de l'allaitement une expérience réussie. Lisez le présent livret pour approfondir vos connaissances sur l'allaitement.
- 2. Savoir où obtenir de l'aide.** Familiarisez-vous avec les ressources offertes dans votre localité et aidez la mère à y accéder.
- 3. Offrir des encouragements.** Une nouvelle maman peut s'inquiéter de sa production de lait. La plupart des femmes ont plus que suffisamment de lait. Dites-lui que la meilleure façon de nourrir son enfant, c'est en l'allaitant. Dites-lui aussi que vous croyez en elle et que vous êtes là pour elle.
- 4. Ne pas la déranger.** Limitez les visites, les appels et les autres interruptions les premières semaines suivant la naissance afin de laisser le temps à la mère et à son enfant de faire connaissance et d'apprendre à maîtriser l'allaitement.
- 5. Encourager le repos.** Une nouvelle maman a besoin de beaucoup d'énergie pour prendre soin de son bébé. Aidez-la avec les tâches quotidiennes comme la préparation des repas, la vaisselle, la lessive et le ménage, et occupez-vous des autres enfants.
- 6. Aider la mère à s'occuper du bébé.** Les bébés pleurent pour de nombreuses raisons – pas juste parce qu'ils ont faim. Apprenez diverses façons de réconforter le bébé, en ayant un contact peau à peau, en le promenant dans vos bras, en lui chantant des comptines ou en dansant avec lui. C'est aussi en lui donnant son bain et en changeant sa couche que vous apprendrez à connaître cette petite personne. En vous occupant de ces tâches, vous donnez plus de temps à la mère pour allaiter son petit et prendre soin d'elle-même.
- 7. Avoir des attentes réalistes.** L'arrivée d'un bébé change une vie à jamais. Il est normal de se sentir ambivalent devant ces changements. L'abandon de l'allaitement n'effacera pas ces sentiments. L'allaitement aidera autant la mère que l'enfant.
- 8. Obtenir de l'aide.** Si la mère a de la difficulté à allaiter, encouragez-la à obtenir de l'aide.
- 9. Se rappeler que chaque mère est différente.** Demandez-lui ce qui pourrait l'aider.

Le soutien entre mères

Les études démontrent que les femmes bénéficient également du soutien d'autres mères qui allaitent. Vous connaissez peut-être des amies ou des membres de votre parenté qui allaitent leur bébé ou qui l'ont fait récemment. Vous pouvez aussi rencontrer d'autres mères par l'entremise de :

- cours prénataux;
- groupes de parents;
- réseaux de soutien à l'allaitement;
- groupes de la Ligue La Leche Canada.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le soutien à l'allaitement, consultez la page 40.





SECTION 2

Comment s'y prendre

Aider votre bébé à partir du bon pied

Vous pouvez aider votre enfant à bien téter en utilisant ces techniques dès le départ :

- contact peau à peau;
- bonne prise du sein par le bébé;
- être à l'affût des signes du bébé;
- apprendre à exprimer le colostrum et le lait maternel à la main.

Le contact peau à peau

Le contact peau à peau, c'est une façon de tenir son bébé qui est agréable autant pour l'enfant que pour le parent. Le bébé ne porte que sa couche et sa mère le tient debout sur la poitrine nue.

Vous pouvez recouvrir le dos de l'enfant d'une légère couverture. Lorsque le bébé sent le contact de la peau de sa mère, il peut entendre les battements de son cœur et sa respiration, ainsi que sentir l'odeur et le contact de sa peau. C'est une sensation familière et réconfortante pour les nouveau-nés et les aide à utiliser leurs instincts naturels.



Il m'a fallu six semaines avant de réussir à nourrir mon petit garçon au sein. Je devais exprimer mon lait et le lui donner pendant que nous nous familiarisions tous les deux avec l'allaitement maternel. J'étais heureuse de pouvoir compter sur du soutien. Ce geste tellement naturel n'est pas toujours facile, mais on peut apprendre, si on dispose des ressources et du soutien adéquats et qu'on fait preuve de beaucoup de patience.

Le contact peau à peau...

- stabilise le rythme cardiaque, la respiration et le taux de sucre dans le sang du bébé;
- aide à garder votre bébé au chaud grâce à la chaleur de votre corps;
- favorise le lien d'attachement entre vous et votre bébé et vous aide à le connaître;
- aide votre bébé à se calmer et à pleurer moins;
- vous aide à vous sentir plus confiante et à vous détendre;
- favorise l'écoulement du lait et peut accroître la production de lait;
- favorise une bonne prise au sein; cela signifie que vous courez moins de risque d'avoir les mamelons irrités et que votre enfant boira davantage.

Ayez un contact peau à peau avec votre enfant le plus tôt possible après sa naissance pendant au moins une heure et aussi longtemps que vous le désirez. Puis, continuez à le prendre de cette façon souvent et pendant de longues périodes. Les bébés prématurés bénéficient aussi de ce contact. On l'appelle parfois la méthode kangourou. Votre conjoint ou une autre personne proche peut aussi pratiquer le contact peau à peau pour réconforter et cajoler votre enfant.



La prise du sein initiée par le bébé (également appelée l'instinct de nutrition ou le stimulant biologique)

La prise du sein initiée par le bébé est une façon toute simple et naturelle pour le nouveau-né de trouver votre sein après la naissance ou chaque fois que vous l'allaitez. Cette technique s'avère utile pour lui apprendre à téter, pour l'aider lorsqu'il ne tête pas bien ou lorsque vos mamelons sont douloureux.

- Asseyez-vous confortablement avec un support, en vous inclinant légèrement vers l'arrière.
- Tenez votre bébé peau à peau, de sorte que son ventre repose sur vous, avec la tête près de vos seins.
- Votre bébé est né avec le réflexe qui l'aide à trouver le mamelon. C'est ce qu'on appelle le « réflexe des points cardinaux ». Il commencera à bouger la tête d'un côté ou de l'autre, ou de haut en bas, à la recherche de votre sein. Il aura l'air de donner de petits coups de tête ou de becs.
- Soutenez la nuque et les épaules du bébé d'une main et le fessier de l'autre alors qu'il essaie d'atteindre votre sein.
- Votre petit trouvera votre mamelon. Il peut d'abord le toucher avec la main.
- Après quelques essais, il enfoncera son menton dans votre sein, ouvrira grand la bouche en levant la tête et agrippera votre sein.
- Une fois qu'il a une bonne prise, vous pouvez ajuster votre position à tous les deux afin que vous soyez tous les deux confortables.

L'allaitement initié par les signes du bébé

Offrez souvent le sein à votre enfant – la plupart des bébés prennent la tétée au moins huit fois en 24 heures. Surveillez les signes que vous donne votre enfant. Il vous signalera lorsqu'il a faim et lorsqu'il est rassasié. Votre bébé vous fera savoir qu'il est prêt et qu'il a hâte de boire en vous montrant ce qu'on appelle des « signes de faim ». Pour en savoir plus sur ces signes, consultez le site Web www.lactitude.com/text/signes-de-faim.html.

Premiers signes : « **J'ai faim!** »

- Il gigote des bras et des jambes.
- Il ouvre la bouche, baille ou lèche.
- Il porte les mains à sa bouche.
- Il tourne la tête d'un côté puis de l'autre.
- Il cherche à attraper quelque chose avec la bouche.

Signes intermédiaires : « **J'ai vraiment faim!** »

- Il s'étire.
- Il bouge de plus en plus.
- Il porte les mains à la bouche.
- Il émet des sons de succion, des soupirs et des gazouillements

Signes tardifs : « **Calme-moi puis nourris-moi!** »

- Il pleure.
- Il est très agité.
- Son teint vire au rouge.

Si votre bébé montre des signes tardifs, il est préférable de commencer par le réconforter avant de lui offrir le sein. Pour le calmer, vous pouvez :

- Le tenir dans vos bras.
- Le tenir peau à peau.
- Lui parler ou lui chanter une comptine.
- Le berger ou lui faire des caresses.

Au début de la tétée, votre bébé aura une succion superficielle et tétera rapidement. Lorsque votre lait arrivera au sein, la succion sera plus profonde et plus lente. Vous remarquerez qu'il fait une légère pause durant la succion, lorsque sa bouche est grand ouverte. C'est à cet instant qu'il avale le lait, et vous verrez ou entendrez probablement sa déglutition.





Exprimer le colostrum et le lait maternel à la main

Il est important pour toutes les mères d'apprendre à exprimer le colostrum ou le lait maternel. Ce geste permet :

- d'exprimer quelques gouttes pour inciter votre bébé à prendre le sein;
- de prévenir les douleurs, en frottant doucement vos mamelons avec quelques gouttes de lait;
- d'assouplir votre aréole pour permettre à votre nourrisson de prendre le sein si vos seins sont pleins;
- désengorger vos seins si votre bébé n'est pas prêt à se nourrir;
- de recueillir du lait pour que votre bébé puisse être nourri en votre absence ou si vous ne pouvez pas lui donner le sein.

Vous pouvez vous entraîner à exprimer votre lait dès que votre bébé est né, ou même une semaine ou deux avant sa naissance. Au cours des deux ou trois premiers jours après la naissance, vous obtiendrez une petite quantité de colostrum, peut-être 5 à 10 ml (1 à 2 cuillères à thé) ou moins. Le colostrum, ou le premier lait, est un liquide jaunâtre très riche en éléments nutritifs. Il stimule le système immunitaire de votre poupon. Il est donc très important pour votre nourrisson et augmente votre production de lait.



Poussez (vers l'intérieur de la poitrine)



Appuyez



Relâchez

Pour exprimer le colostrum pour votre bébé :

- Lavez-vous bien les mains.
- Trouvez un endroit où vous vous sentez à l'aise et calme.
- Massez doucement vos seins de l'extérieur vers le mamelon. Roulez vos mamelons entre vos doigts.
- Tenez votre sein avec une main, pas trop près du mamelon. Le pouce doit être placé à l'opposé des autres doigts de votre main, et vos doigts devraient être situés à environ 2 ½ à 4 cm (1 à 1 ½ pouce) du mamelon. Soulevez légèrement le sein, puis **poussez** doucement sur le sein vers l'intérieur de votre poitrine.
- **Appuyez** doucement sur votre pouce et vos doigts en effectuant un mouvement circulaire vers le mamelon.
- **Relâchez** la pression avec les doigts pendant quelques secondes, et répétez ce mouvement. Ne comprimez pas la base de votre mamelon, car cela freinerait l'écoulement du lait.
- Faites le tour de votre sein pour vous assurer de le vider entièrement de son lait. Continuez jusqu'à ce que le lait se soit entièrement écoulé. Vous pouvez changer de main et de sein de temps en temps.
- Recueillez le colostrum dans une cuillère à thé ou un contenant muni d'une grande ouverture si votre bébé n'a pas pris le sein. Vous pouvez donner le colostrum à votre bébé à l'aide d'une tasse ou d'une cuillère. Demandez à votre professionnel de la santé ou à l'infirmière de l'hôpital ou du bureau de santé publique de vous montrer comment le faire.



Il arrive qu'une mère soit séparée de son enfant après sa naissance ou que le bébé ne parvienne pas à téter au sein immédiatement. Dans les deux cas, il est important d'établir votre production de lait maternel et de la maintenir. Si votre bébé ne prend pas le sein, vous pouvez établir votre production de lait en exprimant votre lait manuellement, à l'aide d'un tire-lait ou une combinaison des deux. Il est important que vous exprimiez votre lait aussi souvent qu'un nouveau-né voudrait le sein, à savoir environ huit fois en 24 heures. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'expression manuelle et la conservation du lait maternel et sur la façon de le donner à votre bébé, visitez www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/Expressing_Fact_Sheets_FR_rev.pdf



SECTION 3

Apprendre à allaiter

Les positions d'allaitement

Lorsque vous êtes prête à allaiter votre bébé, il est important que vous et votre bébé soyez dans une position confortable qui facilite l'allaitement. Les mères et les bébés peuvent utiliser différentes positions. Au début, vous serez peut-être plus à l'aise assise dans votre fauteuil favori ou allongée dans votre lit. À mesure que vous perfectionnerez votre technique, vous serez capable d'allaiter votre enfant n'importe où, en marchant, dans un porte-bébé ou assise à la table.

Peu importe votre position favorite (inclinée pour favoriser l'instinct de nutrition, assise ou allongée), votre bébé devrait être dans une position qui facilite la prise du sein et lui permet d'avaler facilement. Voici quelques points dont il faut tenir compte :

- Votre dos doit être bien supporté.
- Assurez-vous que votre position ne vous cause aucune douleur (des suites d'une épisiotomie ou d'une césarienne).
- Assurez-vous que bébé est bien droit – son oreille, son épaule et sa hanche sont bien alignées.
- La tête de votre bébé devrait être légèrement inclinée vers l'arrière; cela lui permet d'avoir une bonne prise sur le sein et d'avaler facilement.



Aider votre bébé à bien prendre le sein

Une bonne prise du sein est très importante, car elle permet à l'enfant d'absorber le lait facilement sans faire mal à vos seins ou à vos mamelons. Votre bébé prendra toute la zone foncée qui entoure le mamelon (aréole) ou presque dans sa bouche. Cela l'aide à boire et à ne pas irriter vos mamelons.

- Lorsque bébé est prêt à téter, amenez-le à la hauteur de vos seins.
- Assurez-vous qu'il est tourné vers vous. Il peut même être couché sur votre poitrine – **son ventre est contre vous**.
- Pendant qu'il commence à chercher le sein, soutenez son corps de façon à ce que sa tête soit à la hauteur de vos seins – **son visage fait face à votre sein**. Si vous êtes assise, vous aurez peut-être à soutenir ses épaules et son dos avec la paume de la main. Cela aidera votre bébé à bouger ou même à lever la tête.
- Aidez votre bébé à se placer dans la position où son nez se trouve au niveau de votre mamelon. Cela l'aidera à ouvrir grand la bouche et à prendre une bonne partie du sein dans la bouche – **son nez est contre votre mamelon**.
- Si vous êtes assise, rapprochez tout son corps près de vous, jambes et fesses comprises.
- Si vous avez de gros seins, cela peut aider de tenir le sein dans la main en vous assurant que vos doigts et votre pouce sont bien éloignés de l'aréole. Votre index devrait reposer sur votre poitrine en dessous du menton du bébé et le pouce au-dessus de son nez. Cela permettra au bébé d'avoir une bonne prise.
- Faites en sorte que le menton et la lèvre inférieure soient les premières parties du visage de votre bébé à entrer en contact avec votre sein.
- Pointez votre mamelon vers le nez de bébé et attendez qu'il ouvre grand la bouche sur votre mamelon.
- Votre bébé devrait refermer la bouche davantage sous le mamelon qu'au-dessus du mamelon. Son menton devrait reposer contre votre poitrine et son nez légèrement éloigné du sein.



L'allaitement s'apprend, mais cela prend parfois plus de temps que prévu. C'est l'expérience la plus réconfortante et attachante que vous puissiez vivre avec votre bébé. Même à six mois, lorsque ma fille est vraiment contrariée, si je la prends peau à peau ou que je l'allait, cela l'apaise toujours.

Vous n'avez pas à forcer le bébé vers votre sein. D'ailleurs, les bébés n'aiment pas être forcés et pourraient tenter de se repousser, vous laissant croire qu'ils n'ont pas faim.

Si votre bébé se montre difficile et ne tète pas, redressez-le entre vos deux seins et carezsez-le tout en lui parlant. Détendez-vous. Cela calmera aussi votre bébé. Une fois qu'il s'est calmé, remettez-le doucement en position et tentez de lui faire prendre le sein. Vous pouvez attirer son attention en exprimant quelques gouttes de lait. S'il n'arrive toujours pas à prendre le sein, demandez de l'aide. Consultez la section *Obtenir de l'aide*, à la page 40.

Déterminer si votre bébé prend bien le sein

Pendant que vous nourrissez votre bébé, vous saurez s'il prend bien le sein si :

- l'allaitement est confortable pour vous;
- la succion du bébé est forte, lente et régulière;
- vous l'entendez avaler;
- il a la bouche grande ouverte et ses lèvres sont retroussées;
- ses oreilles ou tempes bougent pendant qu'il boit.

Lorsque bébé a terminé son boire :

- Vos mamelons devraient reprendre leurs formes rondes normales et ne pas être avoir l'air pincés.
- Vos seins devraient être plus mous. Cela est plus perceptible pendant les premières semaines d'allaitement.
- Votre bébé devrait être détendu et satisfait. Il arrive que les bébés plus jeunes s'endorment une fois qu'ils ont fini de téter. Les plus vieux peuvent rester éveillés, mais vous laissent savoir qu'ils ont fini en tournant la tête ou en commençant à jouer.
- Les nourrissons tombent souvent endormis pendant l'allaitement, mais si vous les retirez du sein, ils se réveillent. C'est un signe qu'ils n'ont pas encore fini leur tétée.





Les signes d'un allaitement réussi

À quelle fréquence devrais-je allaiter et pendant combien de temps?

La plupart des nouveau-nés se nourrissent au moins huit fois en 24 heures. Le lait maternel fournit à votre bébé tous les nutriments nécessaires à sa croissance et à son développement. L'allaitement est également réconfortant et favorise la formation d'un lien émotif étroit entre votre bébé et vous. Certains bébés prennent le sein à intervalles réguliers et établissent rapidement une routine. D'autres demandent le sein très souvent surtout en soirée ou pendant la nuit. C'est ce qu'on appelle les tétées en grappe. C'est très fréquent durant les premières semaines.

Nourrissez votre bébé dès qu'il montre des signes de faim et aussi longtemps qu'il désire téter. Lorsqu'il laisse un sein, faites-lui faire un rot, puis offrez-lui l'autre sein. Cela favorise une bonne production de lait à mesure que votre bébé grandit. Certains bébés tètent pendant 20 minutes, d'autres tètent plus longtemps. Vous n'avez pas à minuter ou à vous inquiéter de ses boires tant et aussi longtemps que votre bébé :

- boit souvent, au moins huit fois en 24 heures;
- a une succion et une déglutition actives;
- mouille et souille beaucoup de couches;
- prend du poids de façon appropriée (consultez le tableau à la page 22).

C'est votre bébé que vous devez surveiller, pas l'horloge.

À mesure que grandit votre bébé, la longueur et la fréquence de ses boires peuvent changer. Fiez-vous aux signes que vous donne votre bébé. Il sait quand il a faim et quand il est repu. Lorsque vous allaitez votre enfant, donnez-lui le sein qu'il n'a pas touché à la tétée précédente ou, si les deux seins lui ont été offerts, alors le dernier qu'il avait pris, et laissez votre bébé tirer le plus de lait possible. Offrez l'autre sein :

- une fois que le premier sein semble plus mou;
- votre bébé ne tète pas aussi assidûment;
- votre bébé délaisse le sein ou s'endort.

Assurez-vous d'offrir les deux seins régulièrement. Certaines femmes attachent un ruban à leur soutien-gorge ou mettent un bracelet au poignet comme aide-mémoire. Faites ce qui fonctionne pour vous et votre bébé.

Certains bébés délaisSENT le sein eux-mêmes, d'autres non. Si votre bébé prend beaucoup de pauses et n'avale plus, vous pouvez le retirer du sein en insérant un doigt entre votre sein et sa bouche pour briser la succion. Certains nourrissons prennent toujours les deux seins, d'autres non. Il arrive même qu'un bébé fasse un petit somme et prenne ensuite l'autre sein.

La compression des seins

Certains nouveau-nés ont tendance à s'endormir très facilement pendant la tétée. Pour encourager votre bébé à continuer à boire jusqu'à ce qu'il soit repu, exercez une pression sur votre sein. Si votre bébé s'endort quelques minutes seulement après le début de la tétée, comprimez votre sein derrière l'aréole pour permettre au lait de s'écouler, sans toutefois exercer de pression jusqu'à ressentir de la douleur. Ceci incitera bébé à recommencer à téter. Vous pouvez utiliser la compression des seins durant toute la tétée ou seulement vers la fin lorsque bébé commence à s'endormir.



Mon bébé boit-il suffisamment?

Voici les signes qui indiquent que votre bébé boit suffisamment (consultez le tableau ci-dessous) :

- Votre bébé tète au moins huit fois en 24 heures.
- Il mouille et souille un nombre suffisant de couches selon son âge.
- Il est actif, et ses pleurs sont puissants.
- Il a la bouche rose et mouillée et les yeux grands ouverts.

Pour vous assurer que votre bébé boit assez de lait durant la première semaine, surveillez le nombre de couches qu'il mouille et souille en 24 heures.

Il est difficile au début pour les parents de savoir quand bébé a mouillé sa couche. Une couche très mouillée est plus lourde qu'une couche sèche. Si vous désirez savoir quelle sensation donne une couche très mouillée, versez 30 ml (2 cuillères à soupe) d'eau sur une couche sèche. L'urine de votre bébé devrait être transparente ou jaune pâle et ne dégager aucune odeur. Si une couche souillée est lourde, considérez-la comme une couche contenant de l'urine et une selle.

Si votre bébé ne mouille pas et ne souille pas suffisamment de couches, demandez de l'aide immédiatement!

GUIDE POUR LES MÈRES QUI ALLAIENT															
Âge de votre bébé	1 JOUR	± 10 JOURS	3 JOURS	1 SEMAINE	4 JOURS	5 JOURS	6 JOURS	7 JOURS	2 SEMAINES	3 SEMAINES					
À quelle fréquence devriez-vous allaiter? Par jour, en moyenne sur 24 heures															
	Au moins 8 fois par jour (intervalles de 1 à 3 heures). Votre bébé tète avec force, régulièrement et avale secoué.														
Taille de l'estomac de votre bébé															
Couches mouillées : Combien, À quel degré Par jour, en moyenne sur 24 heures															
	Au moins 1 MOUILLÉE	Au moins 2 MOUILLÉES	Au moins 3 MOUILLÉES	Au moins 4 MOUILLÉES											
Couches souillées : Fréquence et couleur des selles Par jour, en moyenne sur 24 heures															
	Au moins 1 ou 2 NOIRÉS OUVERTES POMPEES	Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES													
Peux de votre bébé	Les bébés perdent en moyenne 7% de leur poids durant les 5 premiers mois après la naissance.					À partir de la 4 ^e journée, votre bébé devrait prendre 20-35g par jour (6 à 15 oz) et reprendre son poids à la naissance à l'âge de 10-14 jours.									
Autres signes	Votre bébé devrait pleurer le temps, bouger volontiers et se réveiller facilement. Vos soins devraient être plus rares et moins pluants après une allaitement.														
best start meilleur départ	Le lait maternel est tout ce dont un bébé a besoin pendant les six premiers mois – lorsque un bébé atteint l'âge de six mois, il faut commencer à introduire des aliments solides dans son alimentation tout en continuant à le nourrir au sein jusqu'à l'âge de deux ans ou plus. (p. 6, 16, 17, Société canadienne de pédiatrie)														
	Consultez votre médecin, infirmière ou sage-femme. Pour trouver le service de santé le plus proche de chez vous, composez le : 1-800-268-1150. Pour trouver des services d'aide de la Ligue La Lait, composez le : 1-800-665-4324.														

Pour télécharger ce tableau, allez à www.meilleurdepart.org/resources/allaitement

Les bébés perdent en moyenne sept pour cent de leur poids dans les trois premiers jours suivant leur naissance. Par exemple, un bébé de 3 kg 18 (7 lb) perdra en moyenne 230 grammes (1/2 lb). À partir du quatrième jour, il devrait prendre environ 20 à 35 g (2/3 - 1 1/3 oz) par jour pour reprendre son poids à la naissance entre

le 10e et le 14e jour. Durant les trois à quatre premiers mois, le bébé devrait continuer à prendre 20 à 35 g (2/3 - 1 1/3 oz) par jour. Si votre bébé ne prend pas suffisamment de poids, réveillez-le pour qu'il boive plus souvent et obtenez de l'aide pour vérifier qu'il prend bien le sein. Allaitez toujours votre bébé lorsqu'il vous montre des signes de faim.

Pendant les trois premières semaines, les bébés nourris au sein devraient faire au moins trois grosses selles molles et granuleuses par jour. Si ce n'est pas le cas de votre bébé, consultez la section *Obtenir de l'aide à la page 40*.

Vers un mois, certains bébés ne feront qu'une ou deux selles par jour. D'autres ne font qu'une très grosse selle à chaque quelques jours. C'est normal si votre bébé se nourrit bien, semble repu et que ses selles sont molles. Si votre bébé ne tète pas bien, se montre plus difficile qu'à l'ordinaire ou n'a pas fait de selle depuis une semaine, consultez la section *Obtenir de l'aide à la page 40*.



Les partenaires ou les membres de la famille peuvent vous aider de tellement de façons. Ils peuvent par exemple changer la couche du bébé, lui faire faire un rot, le bercer ou lui chanter une comptine. Ils auront ainsi le sentiment qu'ils sont utiles et qu'ils font leur part. Ils apprendront également à connaître le bébé.

La grosseur de l'estomac du bébé

Votre bébé doit se nourrir souvent parce que son estomac est petit. À sa naissance, l'estomac d'un bébé a la grosseur d'une cerise et peut contenir environ 5 à 7 ml. Au troisième jour, l'estomac a la taille d'une noix de Grenoble et peut contenir de 22 à 27 ml. Autour du septième jour, l'estomac est de la taille d'un œuf et peut contenir environ 60 ml de nourriture. Consultez le tableau à la page 22.



SECTION 4

Faits importants à connaître

Réveiller un bébé endormi

Certains nouveau-nés dorment beaucoup. Pour cette raison, il se pourrait que votre bébé ne se réveille pas de lui-même au moins huit fois dans une période de 24 heures. Il pourrait également prendre le sein, mais s'endormir peu après le début de l'allaitement. Jusqu'à ce que votre bébé se réveille régulièrement et prenne du poids de façon soutenue, vous devrez parfois réveiller votre bébé pour le nourrir.

Conseils pour réveiller et nourrir un enfant endormi :

- Gardez-le à proximité de façon à remarquer les signes indiquant qu'il a faim. Les bébés peuvent prendre le sein même s'ils ne sont pas complètement réveillés ou s'ils sont somnolents. Toutefois, ils se nourrissent le mieux quand ils montrent des signes de faim.
- Nourrissez votre poupon dès qu'il présente des signes de faim, car il pourrait se rendormir profondément. Obtenez de plus amples renseignements sur les signes de faim à la page 13 du présent livret.
- Votre enfant boira plus souvent si vous le gardez sur votre poitrine, peau contre peau, lorsque vous êtes éveillée.
- Retirez les couvertures et déshabillez votre nourrisson. Changez sa couche si elle est humide.
- Placez-le contre votre épaule et frottez-lui le dos. Faites-lui un massage.
- Faites-le rouler doucement d'un côté à l'autre. Parlez-lui.
- Exprimez un peu de lait du mamelon lorsque vous portez votre enfant à votre sein, de façon à stimuler son appétit.
- Le recours à la compression des seins durant l'allaitement encouragera un bébé endormi à être plus alerte et accroîtra la quantité de lait ingurgitée. Pour de plus amples informations sur la compression des seins, allez à la page 21 du présent livret.

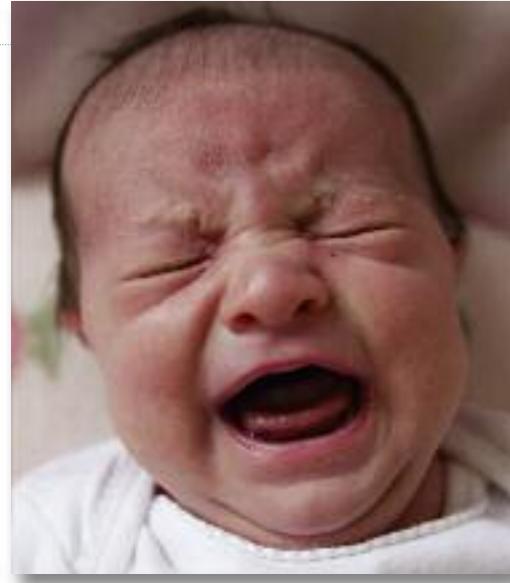


Calmer un bébé difficile

Les bébés pleurent pour diverses raisons – inconfort, solitude, faim, peur, tension ou fatigue. Certains pleurent davantage que d'autres même s'ils sont en bonne santé et bien nourris. Cela se produit plus souvent durant les trois premiers mois et aussi pendant la nuit. On ne peut pas gâter un bébé en le prenant dans ses bras et en le réconfortant. En fait, les bébés se développent mieux si les parents répondent à leurs besoins et à leurs signaux.

Lorsque votre poupon semble pleurer sans raison, essayez ces suggestions :

- Si vous savez que votre bébé a bien bu et a fait son rot, essayez le contact peau à peau. Vous pouvez aussi marcher avec lui dans vos bras, le berger ou vous lever et le berger dans vos bras. Les bébés se familiarisent avec les battements cardiaques, la voix et les mouvements de leur mère durant les mois précédant la naissance; ces manifestations de votre présence les calment. Un partenaire ou une personne qui est familier au bébé peut également faire ces choses.
- Changez sa couche si elle est humide ou souillée.
- Modifiez les couvertures ou les vêtements s'il semble avoir froid ou chaud.
- Offrez-lui le sein de nouveau. Recourez à la compression des seins et offrez-lui de nouveau le premier et le second sein.
- Ayez recours à différentes techniques pour vous calmer, comme compter lentement jusqu'à dix, prendre de profondes respirations ou faire semblant de souffler des bulles de savon. Dans bien des cas, ces stratégies calment également le bébé.
- Si vous êtes frustrée, demandez à votre partenaire ou à une autre personne de s'occuper de votre bébé pendant que vous prenez une pause.



Faire faire un rot à votre nourrisson

Un enfant nourri au sein n'avale pas beaucoup d'air, mais il doit quand même faire son rot. Certains bébés s'agitent quand ils ont besoin de faire un rot. Cela peut également aider à réveiller votre bébé pour qu'il puisse continuer à téter s'il le veut. Soyez attentive au nombre de fois que votre bébé a besoin de faire un rot.

- Certains bébés doivent faire un rot pendant la tétée et un autre à la fin.
- D'autres font un rot d'eux-mêmes pendant et après la tétée.
- Certains bébés ne font pas de rot à chaque boire.
- D'autres recrachent du lait après un allaitement. Si c'est le cas de votre bébé, mais qu'il semble satisfait et prend du poids au fil des semaines, ne vous préoccupez pas de cette situation.

Pour faire faire un rot à votre bébé :

- Appuyez votre bébé contre votre épaule ou asseyez-le sur vos genoux.
- Supportez sa tête et tapotez ou massez son dos. Une bulle d'air remonte plus aisément si le dos du bébé est droit.

Les poussées de croissance

Certains jours, les nourrissons sont plus affamés que d'autres. Ces périodes sont appelées « poussées de croissance » et surviennent habituellement lorsque le bébé a environ 10 jours, deux à trois semaines, six semaines, trois mois et six mois. Lorsque ces poussées de croissance surviennent, certaines mères s'inquiètent de ne pas produire suffisamment de lait. Ne vous inquiétez pas. Plus vous allaitez votre bébé, plus vous produisez du lait.

L'irritation des mamelons

Au début, la plupart des mères sentent un tiraillement lorsque leur bébé tête. Cela peut causer un petit malaise. Mais vous ne devriez pas sentir de douleur au mamelon. La cause la plus fréquente de l'irritation des mamelons est une mauvaise prise du sein par le nourrisson. Si vos mamelons sont irrités en raison d'une mauvaise prise du sein, vous aurez peut-être remarqué ce qui suit :

- L'irritation survient un à quatre jours après la naissance.
- La douleur pourrait être plus vive au début d'une séance d'allaitement, puis s'atténuer.
- Les mamelons pourraient sembler déformés ou avoir été pincés après l'allaitement.
- Les mamelons pourraient être meurtris ou saigner. (L'ingestion du sang provenant de vos mamelons est sans danger pour votre enfant.)

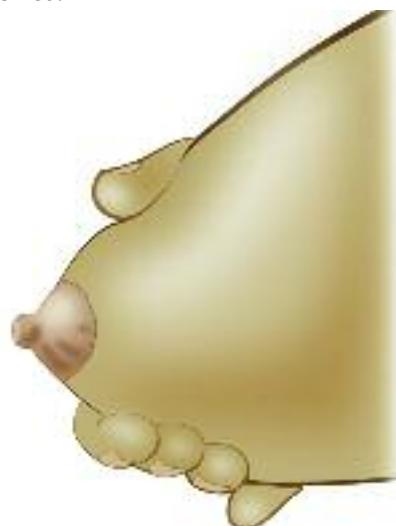
Pour prévenir ou réduire l'irritation des mamelons, assurez-vous :

- que votre petit a la bouche grande ouverte et qu'il est bien accroché à l'aréole;
- que sa langue est située sous le mamelon et que ses lèvres sont retroussées;
- que sa tête est penchée vers l'arrière de manière à ce qu'il puisse ouvrir la bouche grande;
- que votre main est placée en retrait de la zone du mamelon et que vos doigts ne touchent pas à la joue ou aux lèvres de votre bébé.

Vous trouverez de l'information à ce sujet à la page 19.

Si vos mamelons sont irrités :

- Appliquez un peu de lait exprimé sur vos mamelons après les boires.
- Faites sécher vos mamelons à l'air libre après les boires. Vous pourriez être plus à l'aise en laissant les rabats de votre soutien-gorge ouverts entre les séances d'allaitement et en portant un T-shirt ample en coton. Vous pouvez également exposer vos mamelons à l'air quand vous dormez.
- Gardez les mamelons secs et changez souvent vos compresses.
- Offrez le sein le moins douloureux en premier jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- Allongez-vous pour favoriser l'instinct de nutrition. Voir à la page 12, ou essayez une position différente.
- Si vous allaitez en position assise, soutenez votre sein pendant l'allaitement.
- Demandez de l'aide pour déterminer si votre bébé prend bien le sein et ce qui cause les meurtrissures à vos mamelons.



Si vous ne constatez aucune amélioration dans les 24 heures suivantes ou si vous remarquez des rougeurs, contusions ou crevasses, consultez votre professionnel de la santé. Consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 40 du présent livret.

Utiliser une suce

Plusieurs bébés nourris au sein ne veulent jamais prendre de suce. Les bébés ne tètent pas une suce de la même façon qu'un sein. Pendant qu'il apprend à prendre le sein, votre poupon pourrait trouver difficile de passer d'une suce au sein, et inversement. L'utilisation d'une suce peut aussi changer la façon dont le bébé tète et rendre la succion moins efficace. Cela peut irriter vos mamelons ou nuire à la prise de poids chez le bébé. L'utilisation de la suce peut entraîner une baisse de la production de lait chez la mère. L'utilisation d'une suce peut aussi augmenter le risque d'otites et, plus tard, de problèmes de dentition. Si vous avez recours à une suce, ne la donnez à votre petit que durant une brève période de temps après le boire. Vous pouvez également laisser votre bébé sucer votre doigt propre si nécessaire. Offrez-lui votre sein si un peu de temps de succion ne le satisfait pas.

L'engorgement

Environ trois ou quatre jours après l'accouchement, la plupart des femmes ont la sensation que leurs seins sont plus gros et plus lourds. Cette sensation peut durer pendant 48 heures. Si vos seins sont gonflés et plus sensibles, c'est ce qu'on appelle un engorgement du sein. Votre bébé pourrait avoir plus de difficulté à bien prendre le sein.

L'engorgement survient généralement au cours de la première semaine d'allaitement, lorsque la production mammaire passe du colostrum au lait. Il est attribuable à :

- une augmentation du débit sanguin dans les seins;
- un gonflement des tissus mammaires;
- une quantité de lait dans les seins supérieure à celle avalée par le nourrisson.

Comment prévenir l'engorgement :

- Allaitez votre enfant quand il le demande, au moins huit fois par période de 24 heures.
- Assurez-vous que votre bébé prend bien le sein et tête efficacement. Vous devriez l'entendre avaler fréquemment.
- Utilisez les deux seins à chaque allaitement. Si votre petit refuse le second sein, et que vous avez la sensation qu'il est plein, exprimez-en suffisamment de lait pour être à l'aise. Au bout de quelques jours, tout devrait rentrer dans l'ordre.

Si vos seins sont engorgés :

- Allaitez votre bébé plus fréquemment.
- Si votre bébé n'arrive pas à prendre le sein, exprimez un peu de lait pour adoucir l'aréole, et essayez de nouveau.
- Certaines mères sont plus confortables avec un soutien-gorge, alors que d'autres préfèrent ne pas en porter. Si vous en portez un, assurez-vous qu'il n'est pas trop serré.
- Appliquez un bloc réfrigérant entouré d'un linge ou une compresse froide sur vos seins entre les boires.
- Si l'engorgement ne s'atténue pas et que votre bébé ne semble pas se nourrir correctement, exprimez du lait jusqu'à ce que vos seins soient plus mous. Demandez de l'aide.

Lorsque l'engorgement est entièrement résorbé (entre 10 et 14 jours après l'accouchement), vos seins devraient être plus mous et moins pleins. Cela ne veut pas dire que vous ne produisez plus de lait, mais plutôt que le gonflement a disparu.

Conserver le lait maternel

Si vous avez exprimé du lait maternel et voulez le conserver pour votre bébé, suivez les directives que vous a données votre professionnel de la santé. Voici les directives de *l'Academy of Breastfeeding Medicine* :



Durée de conservation du lait maternel pour les bébés en bonne santé à la maison

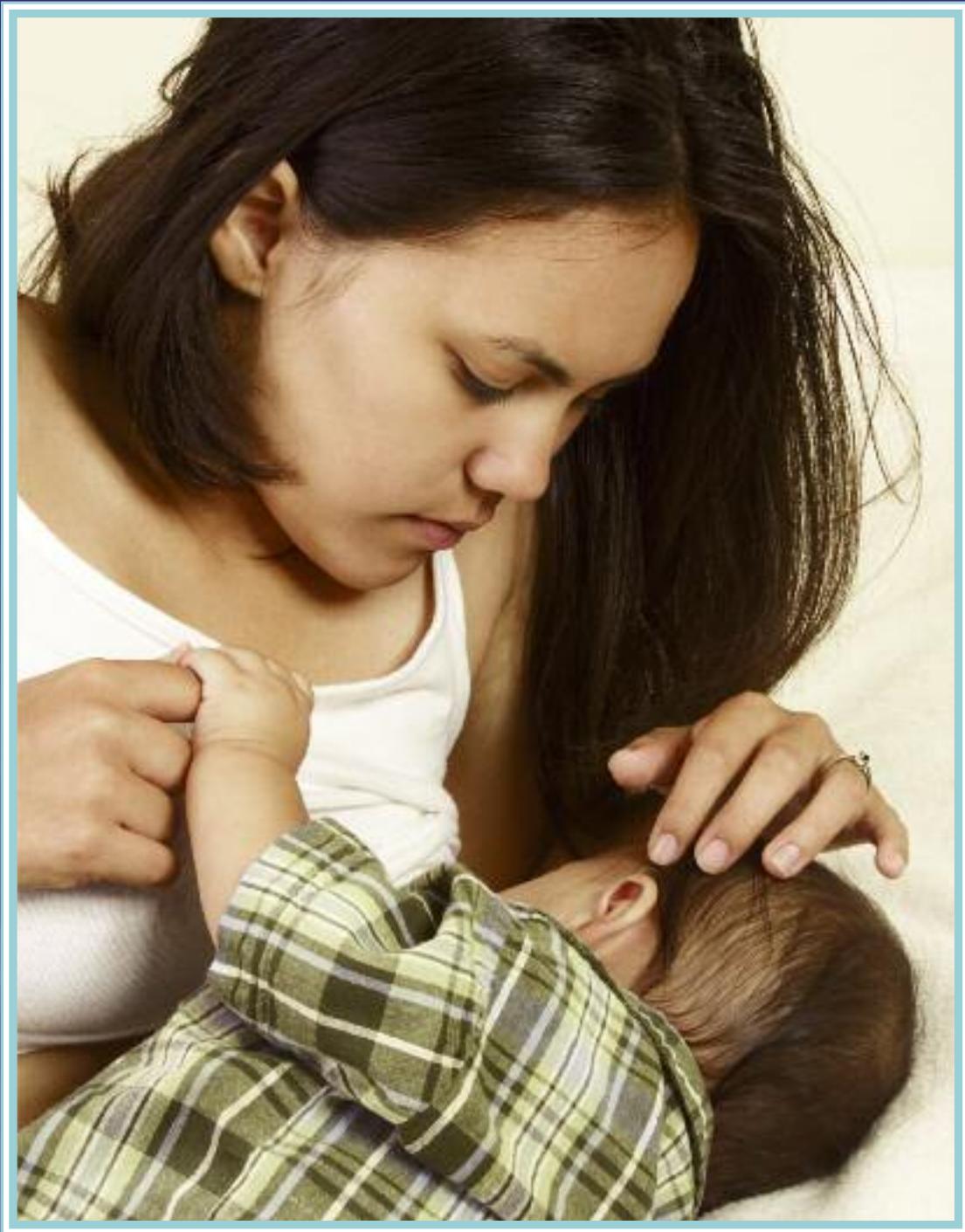
Si vous exprimez du lait pour un nourrisson en bonne santé, né à terme et qui est à la maison, conservez le lait maternel selon les lignes directrices suivantes :

- Température de la pièce - **3 à 4 heures**
- Glacière avec un bloc réfrigérant - **24 heures**
- Lait frais dans le réfrigérateur - **3 à 5 jours**
- Lait décongelé dans le réfrigérateur - **1 journée**
- Congélateur d'un réfrigérateur (porte distincte) - **3 à 6 mois**
- Surgélateur-conservateur - **6 à 12 mois**

Utilisez des contenants en verre ou en plastique dur sans BPA, ou des sacs conçus pour congeler le lait. Les sacs de biberon peuvent se briser facilement, mais ils peuvent être utilisés s'ils sont conservés dans un autre contenant dans le congélateur. Inscrivez la date à laquelle vous avez exprimé le lait sur le contenant, et utilisez le lait le plus ancien. Jetez le lait dont la durée de conservation est dépassée.

Vous pouvez donner votre lait dans une tasse ou une cuillère à votre bébé. Si vous désirez de l'information ou de l'aide à ce sujet, communiquez avec votre bureau local de santé publique ou consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 40.

Pour en savoir plus sur l'expression et la conservation du lait maternel, rendez-vous à l'adresse www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/Expressing_Fact_Sheets_FR_rev.pdf.



SECTION 5

Foire aux questions

J'ai de petits seins, serai-je en mesure de produire suffisamment de lait?

Des seins plus ou moins volumineux peuvent produire la même quantité de lait. La quantité de lait produite est liée directement à la quantité de lait que votre bébé tire de votre sein quand il tète ou quand vous exprimez votre lait.

J'ai eu une intervention chirurgicale mammaire. Puis-je allaiter?

La capacité à produire suffisamment de lait à la suite d'une intervention chirurgicale mammaire repose sur plusieurs facteurs :

- le type de chirurgie (implants, réduction);
- la technique utilisée;
- les dommages possiblement causés aux nerfs et conduits;
- le temps écoulé depuis la chirurgie.



Il est impossible de prévoir si une femme qui a eu une chirurgie mammaire pourra réussir à allaiter efficacement. La seule façon de le découvrir, c'est d'en faire l'essai. Cela peut prendre plus de temps à amorcer l'allaitement. Faites examiner votre bébé par un professionnel de la santé au cours des premiers jours suivant sa naissance. Si possible, ayez recours à une consultante en lactation.

J'ai les mamelons plats ou ombiliqués? Puis-je allaiter?

La plupart des bébés apprennent rapidement à prendre le sein, peu importe la forme ou la taille des mamelons, même si ceux-ci sont plats ou ombiliqués. Il vous faudra peut-être du temps pour apprendre la technique qui fonctionne le mieux pour vous et votre bébé. Si vous avez des problèmes, demandez de l'aide immédiatement. Consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 40.

Qu'arrivera-t-il si je ne produis pas assez de lait?

La plupart des femmes produisent suffisamment de lait pour leur bébé. Voici quelques mesures à prendre pour vous assurer d'avoir assez de lait pour votre nourrisson.

- Commencez à allaiter votre enfant le plus tôt possible après sa naissance.
- Allaitez-le fréquemment, au moins huit fois par période de 24 heures.
- Gardez votre poupon en contact peau à peau avec vous le plus souvent possible.
- Offrez le sein à votre enfant dès qu'il se montre difficile ou qu'il montre des signes de faim.

Si vous avez toujours des inquiétudes, demandez de l'aide. Consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 40.

Pourquoi mon bébé avale d'un trait, s'étouffe et proteste ou encore s'éloigne du sein dès que je commence à l'allaiter?

Il arrive que le lait s'écoule très rapidement au début de l'allaitement en raison d'une puissante descente de lait. Ce phénomène, plus fréquent au cours des six premières semaines d'allaitement, pourrait provoquer chez votre nourrisson des gaz ou des selles explosives, ou l'obliger à recracher le lait. Voici quelques conseils à ce propos :

- Allaitez votre petit dès qu'il se réveille avant qu'il n'ait trop faim, il tétera plus doucement.
- Exprimez du lait à la main avant de commencer à allaiter. Lorsque le lait commence à jaillir, attendez que le jaillissement diminue avant de porter le bébé au sein.
- Étendez-vous ou penchez-vous vers l'arrière pour permettre au lait de s'écouler de bas en haut.
- Laissez votre enfant téter plus longtemps le premier sein avant de lui présenter l'autre. Dans certains cas, il peut être profitable de n'offrir qu'un sein par boire. Offrez l'autre sein lors de la séance d'allaitement suivante.
- Lorsque votre poupon avale d'un trait, tousse ou s'étouffe, interrompez la tétée et faites-lui faire un rot.

Mes seins semblent plus mous qu'au début de la période d'allaitement. Est-ce qu'ils contiennent moins de lait?

La quantité de lait dans vos seins n'est pas nécessairement liée à la sensation ressentie. Vos seins changent avec le temps et s'adaptent à la croissance de votre petit. Règle générale, les femmes qui allaitent un bébé plus âgé ont les seins plus mous.





Écoutez votre bébé! Il sait quand il a faim et quand il a besoin d'être réconforté. Persévérez parce que les choses deviennent plus faciles... Donnez-vous au moins quelques mois pour apprendre à vous connaître l'un l'autre. C'est bien peu dans le grand ordre des choses.

Je fais de la fièvre et un de mes seins est douloureux. Puis-je continuer à allaiter?

Si vous ressentez de la douleur et qu'un de vos seins est enflé ou rouge, et si vous avez de la fièvre, vous pourriez être atteinte d'une infection mammaire, également appelée mastite. Vous pouvez continuer à allaiter. En fait, il est important de vider le sein infecté chaque 2 à 3 heures pour éviter que l'infection ne s'aggrave. Consultez votre professionnel de la santé pour vous faire traiter. Pour de plus amples informations sur la mastite, consultez www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/pdf/Infection_mammaire_mastite.pdf.



J'ai remarqué une bosse sur mon sein. Qu'est-ce que c'est?

Si vous remarquez une bosse sur un sein pendant que vous allaitez, il est fort probable que vous soyez aux prises avec un conduit obstrué ou bouché. Continuez à allaiter votre enfant et consultez le site www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/pdf/Conduits_obstrue_ou_bouche.pdf pour en apprendre davantage sur ce problème. Informez votre professionnel de la santé si la bosse ne disparaît pas.

Je produis plus de lait que la quantité dont mon bébé a besoin. En fait, j'ai beaucoup de lait dans mon congélateur. Que puis-je faire?

Il est normal que certaines mamans produisent davantage de lait que la quantité dont a besoin leur petit durant les premières semaines, en particulier si l'enfant est petit ou né avant terme. La situation revient habituellement à la normale après quelques semaines.

Certaines mères continuent toutefois de produire trop de lait. Ce phénomène pourrait constituer une réaction naturelle de l'organisme ou être attribuable au fait d'exprimer régulièrement du lait en plus de nourrir le bébé au sein. Si vous exprimez votre lait, diminuez graduellement la fréquence d'expression jusqu'à ce que vous obteniez seulement la quantité de lait dont votre chérubin a besoin.

Si vous n'exprimez pas votre lait, mais en produisez quand même trop, essayez de nourrir votre enfant avec un seul sein par boire. Cette méthode permettra de réduire votre production.

Vous pouvez mélanger le lait congelé avec des céréales ou d'autres aliments pour bébés une fois que votre bébé commencera à manger des aliments solides. Si vous voulez offrir votre lait aux bébés malades ou prématurés, entrez en contact avec une banque de lait maternel. En Ontario, rendez-vous au site Web www.milkbankontario.ca (en anglais seulement).

Mon bébé est âgé de quelques semaines et a une bonne prise du sein. Pourquoi mes mamelons sont-ils soudainement devenus sensibles?

Parfois, les mamans ou les tout-petits sont atteints d'une affection appelée muguet, qui peut rendre les mamelons sensibles. Le bébé peut aussi avoir des taches blanches dans la bouche. Communiquez avec votre professionnel de la santé et consultez le site www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/pdf/Le_muguet.pdf pour de plus amples informations sur le muguet.

À quel moment mon bébé fera-t-il ses nuits?

Chaque nourrisson est différent, et les bébés doivent être nourris le jour comme la nuit, en particulier lors des premières semaines. Non seulement répondez-vous ainsi aux besoins de votre poupon, qui possède un petit estomac, mais en outre cela vous aide en stimulant vos seins. Passer de longs moments sans nourrir votre bébé la nuit n'est pas souhaitable au cours des premiers mois.

Vous pourriez remarquer que votre petit se réveille plus souvent la nuit :

- s'il a une poussée de croissance;
- s'il est malade;
- s'il acquiert une nouvelle habileté comme rouler sur lui-même ou se mettre debout;
- s'il a besoin d'être réconforté;
- si vous avez repris le travail ou l'école et êtes éloignée de lui plus souvent pendant la journée.

À mesure qu'un bébé vieillit, il acquiert des habitudes de sommeil et se réveille moins souvent. Pour certains petits, par contre, peu importe qu'ils soient nourris au sein ou non, cela pourrait prendre du temps. Vous n'êtes pas seule... plusieurs nouvelles mamans rêvent du moment où elles pourront dormir toute la nuit sans interruption. Pour l'instant, demandez de l'aide et, lorsque c'est possible, reposez-vous lorsque votre bébé dort.



Je me sens au bord des larmes, anxiouse et irritable. J'ai également l'impression de ne pas apprécier mon enfant. Que m'arrive-t-il?

Certaines mères se sentent tristes et ont perdu tout intérêt, même pour leur bébé. Vous n'êtes pas la seule à qui cela arrive. Environ une mère sur cinq sera aux prises avec un trouble de l'humeur post-partum. Vous pouvez obtenir de l'aide. Vous pouvez recevoir des médicaments, des conseils et du soutien d'autres mères qui ont vécu la même situation pour vous aider à surmonter ces moments difficiles. Communiquez avec votre professionnel de la santé si vous avez ces symptômes. Vous pouvez également trouver des renseignements à l'adresse www.lavieavecunnouveaubebe.ca.



Puis-je allaiter quand je suis malade?

Règle générale, vous pouvez allaiter même si vous êtes malade. Si vous avez un rhume, la grippe ou un autre type d'infection, votre organisme produira des anticorps pour combattre la maladie, que vous transmettrez à votre poupon par le lait maternel. Ces anticorps le protégeront contre la maladie.

Lorsque vous êtes malade, il est toujours préférable de consulter votre professionnel de la santé pour savoir si vous devriez prendre certaines précautions.

Que devrais-je manger quand j'allaiter?

Vous pouvez manger tous les aliments sains que vous aimez. Même si votre alimentation n'est pas parfaite, votre lait contient tous les nutriments dont a besoin votre bébé. Pour votre propre santé, suivez le Guide alimentaire canadien. Buvez également beaucoup de liquides et prenez beaucoup de repos. Pour de plus amples informations sur les suppléments de vitamine D pour bébés, consultez la page 37.appelez votre bureau local de santé publique pour obtenir un exemplaire du Guide alimentaire canadien ou visitez le site Web www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php.

Si vous avez d'autres questions à propos de votre alimentation, communiquez avec **Saine alimentation Ontario** à l'adresse www.sainealimentationontario.ca ou appelez le 1-877-510-510-2.

Puis-je boire de l'alcool sans risque en période d'allaitement?

L'alcool passe dans le lait maternel. Il peut avoir des répercussions sur le développement du bébé et réduire votre production de lait. Il est préférable de ne pas boire d'alcool pendant que vous allaitez. Si vous décidez de prendre une boisson alcoolisée, évitez d'exposer votre bébé à l'alcool que contient votre lait. Attendez au moins deux heures par verre avant d'allaiter votre enfant. Pour plus d'informations consultez le site www.meilleurdepart.org/resources/alcool/. Le site Web du programme Motherisk offre davantage d'informations sur la consommation d'alcool durant l'allaitement : www.motherisk.org. Vous pouvez aussi appeler le programme Motherisk au 1-877-439-2744.



Puis-je prendre des médicaments pendant que j'allaiter?

La plupart des médicaments sont sans danger si vous allaitez, mais vous devriez toujours vérifier auprès de votre professionnel de la santé, votre pharmacien ou sur le site Web de Motherisk. Discutez de l'allaitement avec votre professionnel de la santé si vous prenez des drogues illicites, qui peuvent être nocives pour votre enfant. Si vous avez des questions sur les médicaments et les autres substances en lien avec l'allaitement, vous pouvez appeler le programme Motherisk au 1-877-439-2744 ou consulter leur site Web www.motherisk.org.

Je suis fumeuse, devrais-je allaiter?

Si vous fumez, l'allaitement maternel est quand même bénéfique pour votre petit. Si vous le pouvez, réduisez votre consommation de tabac ou cessez de fumer. Le tabagisme peut rendre votre bébé difficile. Une grande consommation de tabac risque de nuire à votre production de lait. Si vous fumez ou si une autre personne fume dans la maison, réduisez l'exposition de votre poupon à la fumée secondaire. Les enfants sont particulièrement vulnérables aux effets de la fumée secondaire. Voici quelques conseils :

- Allaitez avant de fumer.
- Fumez à l'extérieur de votre résidence et de votre automobile.
- Lavez-vous soigneusement les mains et changez de vêtements après avoir fumé.
- Demandez aux gens de ne pas fumer près de vous et votre bébé.

Pour obtenir de l'aide afin d'éliminer la fumée de votre environnement, visitez le site www.meilleurdepart.org/resources/tabagisme/.

Si vous souhaitez cesser de fumer, téléphonez au service Téläßistance pour fumeurs au 1-877-513-5333 ou visitez le site Web l'adresse www.teleassistancepourfumeurs.ca

Devais-je donner des vitamines à mon petit?

Santé Canada et la Société canadienne de pédiatrie recommandent que tous les bébés reçoivent des gouttes de vitamine D. Vous pouvez les obtenir en vente libre à la pharmacie. Donnez de la vitamine D à votre bébé de la naissance à un an. Consultez votre professionnel de la santé pour savoir quelle quantité lui donner.

Je ne me sens pas à l'aise d'allaiter en public. Que puis-je faire?

Toutes les mères ont le droit d'allaiter leur enfant en public, partout et à toute heure. La plupart des mères allaitantes se sentent à l'aise avec cette situation après avoir allaité quelques fois dans un lieu public. Vous pouvez placer une couverture sur votre poupon pour couvrir votre sein ou porter des couches de vêtements pour couvrir la peau qui pourrait être exposée en allaitant. Si vous ne vous sentez pas à l'aise, de nombreux centres commerciaux et édifices publics mettent un espace propre et intime à la disposition des mères allaitantes. Si vous ne savez pas où ils sont situés, demandez-le.

Quand devrais-je donner à mon bébé d'autres aliments que le lait maternel?

La plupart des nouveau-nés n'ont besoin que de lait maternel et de gouttes de vitamine D au cours des six premiers mois de leur vie.

Lorsque votre enfant atteindra l'âge de six mois, vous pouvez commencer à lui offrir des aliments solides nutritifs et à teneur élevée en fer. Pour en apprendre davantage sur la façon d'introduire et de servir des aliments solides à votre petit, consultez le livret *Nourrir votre bébé : De six mois à un an* à l'adresse www.meilleurdepart.org/resources/nutrition/ ouappelez votre bureau local de santé publique.

Vous pouvez allaiter votre enfant jusqu'à l'âge de deux ans ou plus. Le lait maternel occupe une place importante dans l'alimentation et le développement de votre enfant au cours de cette période, même s'il semble manger tous les types d'aliments.



Rencontrez d'autres mamans dans votre localité. Fréquenter un centre de la petite enfance s'est révélé une des meilleures décisions de ma vie. Je m'y rends encore chaque semaine avec ma fille de 10 ½ mois. Nous parlons, écoutons, racontons des anecdotes et apprenons l'une de l'autre. Il est étonnant de constater que, même si l'allaitement maternel est un geste naturel, il y a tant à apprendre à ce sujet.

À quel moment puis-je donner du lait de vache à mon enfant?

Certaines mamans choisissent d'introduire le lait de vache tout en continuant à allaiter leur bébé. Ne lui servez pas de lait de vache avant au moins neuf à douze mois. Lorsque vous commencez à lui en offrir, il est important d'opter pour le lait pasteurisé entier (3,25 %). Votre petit a besoin du gras et des calories présents dans le lait pour se développer adéquatement. Ne lui donnez pas du lait écrémé ou contenant 1 % ou 2 % de matières grasses avant l'âge de deux ans.

Que faire si je retourne à l'école ou au travail?

Si vous retournez à l'école ou au travail, vous pouvez continuer à allaiter et à nourrir votre enfant avec du lait maternel. Parlez à d'autres femmes qui ont vécu cette expérience, une consultante en lactation ou une infirmière de la santé publique. Consultez la section *Exprimer et conserver le lait maternel* au www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/Expressing_Fact_Sheets_FR_rev.pdf. Vous pouvez également consulter le livret *Le retour au travail après une naissance* à l'adresse www.meilleurdepart.org/resources/travail/pdf/Return_to_Work_FRE_Final.pdf.

Quelle méthode de contraception puis-je utiliser?

L'allaitement et les méthodes de contraception sont compatibles. Idéalement, pour votre santé et celle d'un futur enfant, vous devriez attendre deux ans entre l'accouchement et la conception d'un autre enfant. Vous et votre partenaire disposez de plusieurs options de contraception fiables.

Les méthodes suivantes n'ont aucun effet sur l'allaitement maternel et peuvent généralement être appliquées peu après la naissance ou la consultation médicale suivant l'accouchement.

- Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (expliquée à la page 38)
- Condoms (masculins ou féminins)
- Spermicides (mousse, gel, pellicule contraceptive vaginale)
- Dispositif intra-utérin (Stérilet)
- Diaphragme (doit être réajusté après l'accouchement)
- Vasectomie
- Ligature des trompes (permanente pour les femmes)

Il existe également des contraceptifs hormonaux. On recommande aux mères d'utiliser des contraceptifs à base de progestérone seule. Elles peuvent commencer à les prendre dès que le bébé atteint l'âge de six semaines. Les options de contraception hormonale comprennent :



Progestérone seule

- Mini-pilule
- Depo-Provera
- Dispositif intra-utérin hormonal

Œstrogènes et progestérone

- Pilules anticonceptionnelles
- Timbre contraceptif
- Anneau vaginal contraceptif

La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) est une forme très efficace de contraception, mais seulement si vous répondez « **oui** » à tous les énoncés suivants :

- Mon petit a moins de six mois.
- Mes menstruations n'ont pas recommencé (définition du terme aménorrhée).
- Mon bébé est entièrement nourri au sein, ou presque.
- Mon bébé est nourri au sein au moins toutes les quatre heures durant le jour et toutes les six heures pendant la nuit.

« Entièrement nourri au sein » désigne un enfant qui est exclusivement nourri au sein. « Presque entièrement nourri au sein » signifie qu'en plus du lait maternel et de la vitamine D, un enfant ne reçoit quotidiennement qu'une ou deux bouchées de tout autre type de vitamines, minéraux, liquides ou solides.

Si vous ne prévoyez pas une autre grossesse et avez répondu « non » à n'importe lequel des énoncés proposés, recourez à un autre type de contraception.

Pourrai-je allaiter mon enfant lorsqu'il aura des dents?

Plusieurs mamans craignent qu'une fois que leur bébé aura des dents, il morde ou mâche leurs mamelons. La plupart des bébés n'utilisent jamais leurs dents en s'allaitant. Si votre bébé mord, vous l'éloignerez naturellement de votre sein. Une telle réaction dissuade souvent l'enfant de recommencer.



SECTION 6

Obtenir de l'aide

Quand obtenir de l'aide?

L'allaitement maternel est naturel, mais il faut du temps pour apprendre à le maîtriser. Il pourrait arriver que vous ayez besoin d'aide de la part d'un professionnel. Si vous avez besoin d'aide, communiquez avec votre professionnel de la santé, consultante en lactation ou l'infirmière du bureau de santé publique.

Assurez-vous d'obtenir de l'aide immédiatement si vous remarquez un de ces signes :

- Votre bébé se nourrit moins de huit fois par période de 24 heures.
- Après le 4e jour, votre petit a des selles noires.
- Après le 4e jour, votre enfant fait moins de trois selles ou mouille abondamment moins de six couches par période de 24 heures.
- Votre enfant est plus somnolent, difficile ou agité qu'à l'ordinaire.

Voici d'autres signes que quelque chose cloche :

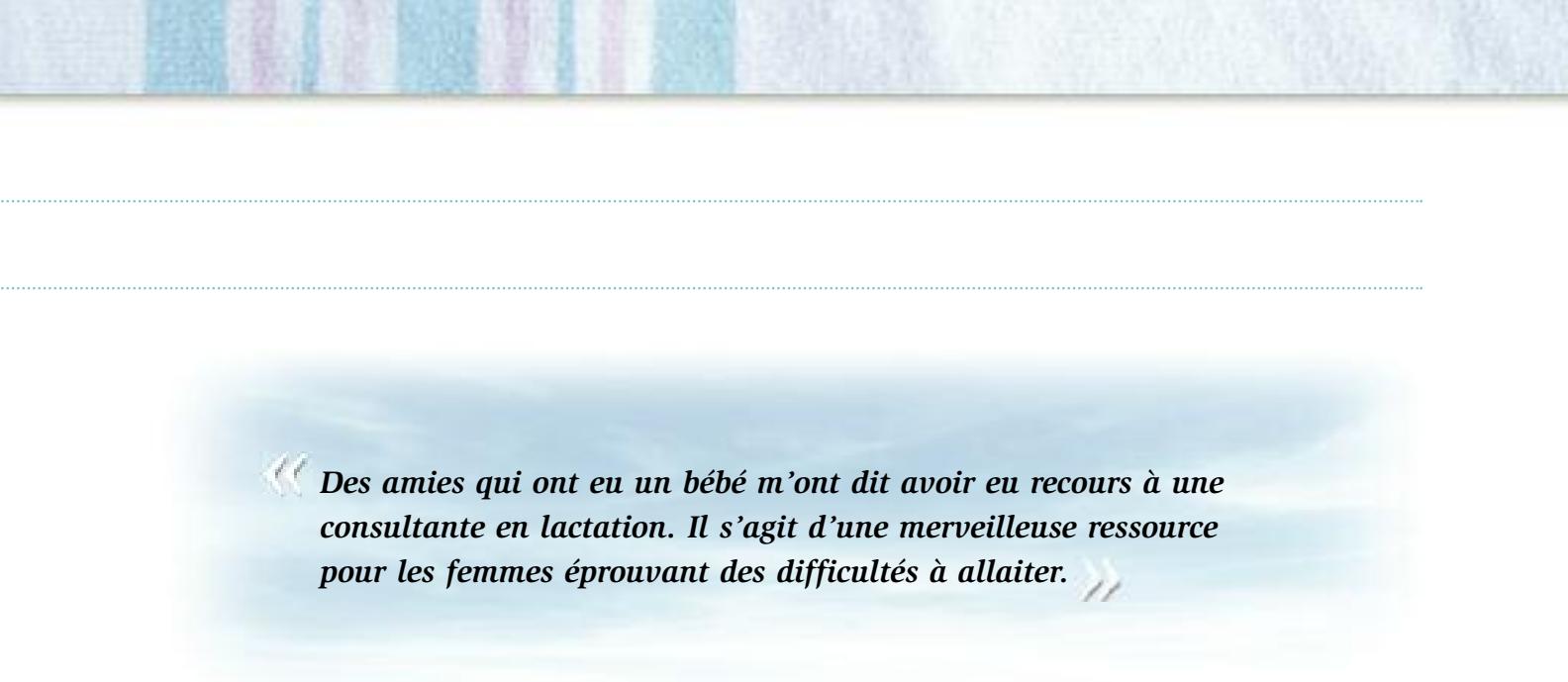
- Vos mamelons sont sensibles.
- Vos seins sont durs et douloureux.
- Vous vous sentez comme si vous étiez grippée.

Où obtenir de l'aide?

Toutes les nouvelles mères bénéficient du soutien d'autres mères qui allaitent ou des professionnels de la santé. Pour rechercher les services d'allaitement maternel tel que les groupes, haltes-accueil, classes ou cliniques visitez le site web www.allaiterenontario.ca.

Autres ressources offrant de l'aide et du soutien en personne, au téléphone ou en ligne

- Bureaux de santé publique
www.serviceontario.ca
- Ligue La Leche du Canada – soutien à l'allaitement mère à mère
www.lllc.ca ou composez le 1-800-665-4324 (en anglais seulement, quelques-uns ont les groupes en français)
- Télésanté (24 heures) – accès gratuit à une infirmière autorisée 24 heures par jour, composez le 1-866-797-0000
www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/telehealth/
- Motherisk (information sur les drogues et les médicaments)
www.motherisk.org ou composez le 1-877-439-2744
- Saine alimentation Ontario
www.sainealimentationontario.ca ou composez le 1-877-510-510-2
- INFACt Canada
www.infactcanada.ca (en anglais seulement)



Des amies qui ont eu un bébé m'ont dit avoir eu recours à une consultante en lactation. Il s'agit d'une merveilleuse ressource pour les femmes éprouvant des difficultés à allaiter.

Consultante en lactation

- Pour trouver une consultante en lactation dans votre région, visitez l'adresse www.ilca.org et cliquez sur l'onglet « Find a Lactation Consultant » à gauche de l'écran (en anglais seulement).

Ressources à télécharger ou à imprimer

Ressources du Centre de ressources Meilleur départ :

- Allaitements – www.meilleurdepart.org/resources/allaitement
- Alcool et grossesse/Allaitements – www.meilleurdepart.org/resources/alcool
- Tabagisme – www.meilleurdepart.org/resources/tabagisme

Ressources locales

Vous avez accès à un grand nombre de ressources dans votre localité. Informez-vous des ressources disponibles auprès de votre bureau local de santé publique, votre professionnel de la santé, votre hôpital, d'autres mamans ou en ligne. Inscrivez-en les coordonnées dans l'espace ci-dessous pour consultation rapide.



Je vous suis très reconnaissante d'avoir rédigé le livret sur l'allaitement. Je suis aussi très reconnaissante aux groupes qui soutiennent l'allaitement. Lorsque ma fille est née, j'étais perdue et complètement désesparée. J'ai été touchée par tout le soutien que j'ai reçu dans ma région. Les autres mères du groupe de soutien étaient fantastiques! C'est en échangeant nos anecdotes, nos bons coups et nos difficultés, que j'ai été convaincue d'avoir pris la bonne décision en continuant d'allaiter. Ces groupes et le livret sont indispensables.



best start meilleur départ

by/par health **nexus** santé

meilleurdepart@nexussante.ca | www.meilleurdepart.org

Ce document a été préparé grâce à des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du Gouvernement de l'Ontario. Les ressources et les programmes cités dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario. Si la participation du comité consultatif était essentielle à l'élaboration de cette ressource Meilleur départ, les décisions finales du contenu ont été prises par le Centre de ressources Meilleur départ.

