



L'allaitement, ça compte!

Guide essentiel sur l'allaitement
pour les familles

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



by/par health **nexus** santé

REMERCIEMENTS

L'équipe de Meilleur départ par Nexus Santé tient à remercier les bureaux de santé publique de l'Ontario qui ont apporté leur soutien à la création et à l'élaboration de cet ouvrage de référence provincial et qui ont fait preuve de générosité en offrant leurs ressources et leur expertise. Meilleur départ souhaite également remercier les parents et les experts qui ont contribué à l'élaboration de ce document.

La révision définitive a été effectuée par Marg La Salle, infirmière autorisée, B. Sc. Inf., consultante en lactation diplômée de l'IBLCE et évaluatrice en chef de l'IAB. L'information transmise par ce guide est valable au moment sa production, mais elle peut changer au fil du temps. Tous les efforts seront déployés pour que l'information demeure à jour.

Tout au long de ce document, des termes sexospécifiques comme « femme », « femmes » et « mère » ont été utilisés pour citer avec exactitude la recherche à laquelle on renvoie. Ces termes visent à faire référence à toutes les personnes aptes à procréer, quelle que soit leur identité de genre ou leur orientation sexuelle.

Financé par le gouvernement de l'Ontario.



Table des matières

SECTION 1 3

L'importance de l'allaitement

- Les risques liés au fait de ne pas allaiter
- Vos droits durant l'allaitement
- L'Initiative Amis des bébés
- Prendre une décision éclairée
- Le soutien familial
- Les groupes d'entraide

SECTION 2 11

Aider votre bébé à partir du bon pied

- Le contact peau à peau
- Les positions sécuritaires pour pratiquer le contact peau à peau
- Exprimer le colostrum et le lait maternel à la main
- L'alimentation en réponse aux signaux du bébé

SECTION 3 16

Apprendre à allaiter

- Amener votre bébé à prendre le sein
- Déterminer si votre bébé prend bien le sein
- Les positions d'allaitement
- Les signes d'un allaitement réussi
- La compression du sein
- L'allaitement en alternance
- Mon bébé boit-il suffisamment?

SECTION 4 27

Faits importants à connaître

- Réveiller un bébé endormi
- Calmer un bébé
- Faire faire un rot
- Les poussées de croissance
- L'irritation des mamelons
- Utiliser une suce (tétine)
- L'engorgement
- Conserver le lait maternel

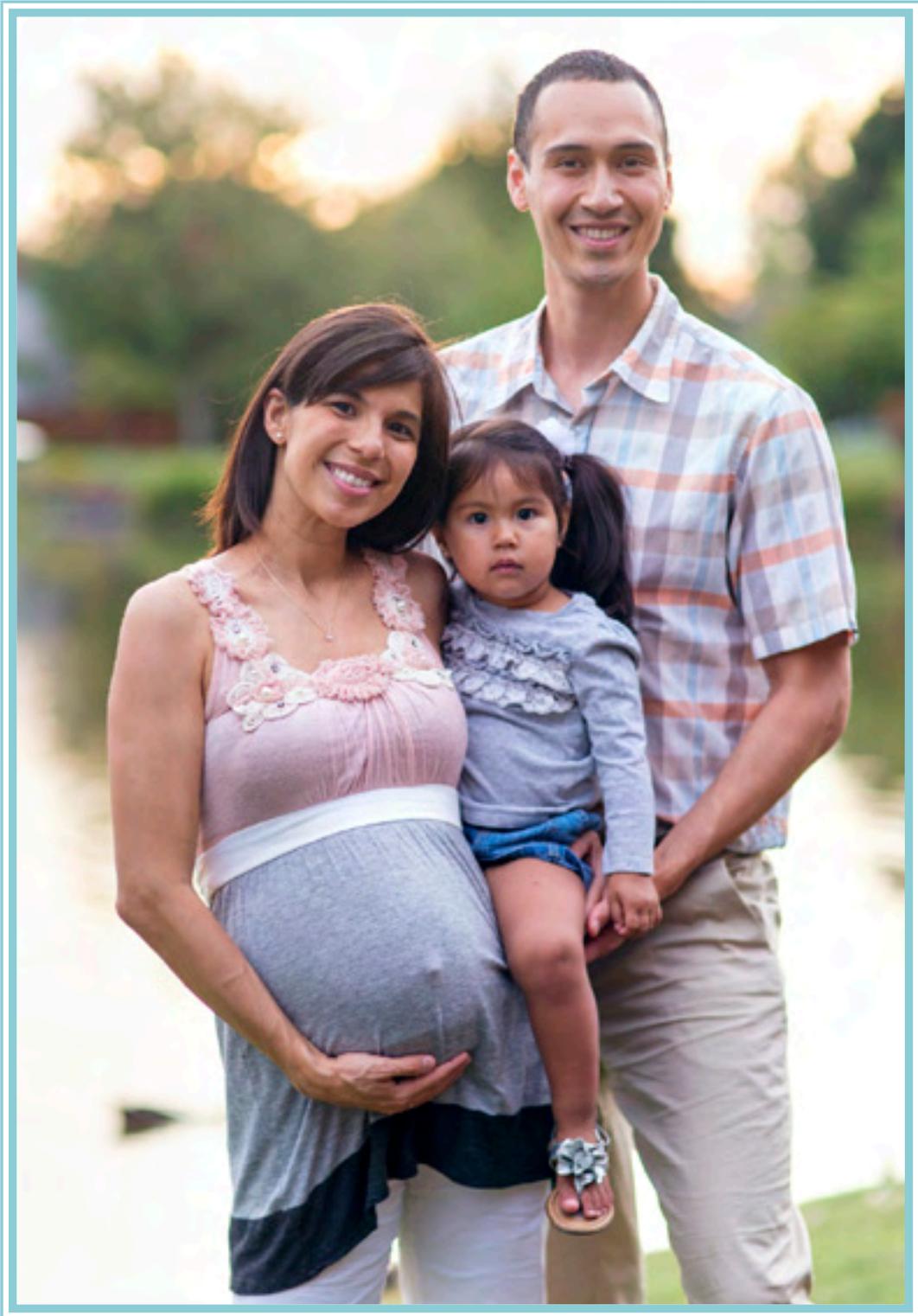
SECTION 5 33

Foire aux questions

SECTION 6 42

Obtenir de l'aide

- Où obtenir de l'aide?



SECTION 1

L'importance de l'allaitement

L'allaitement est important pour votre bébé et vous-même. Les termes « lait maternel » et « boire au sein » sont interchangeables avec « lait parental » et « boire à la poitrine ». Le lait maternel contient plus de 200 ingrédients connus et constitue l'aliment le plus sain pour votre bébé. Il aide également à protéger votre bébé des infections, en plus de favoriser sa croissance et son développement grâce aux composants spéciaux qu'il renferme. Pendant les six premiers mois, le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé a besoin. À l'âge de six mois, commencez à lui donner des aliments solides et continuez à l'allaiter jusqu'à l'âge de deux ans ou plus.

L'allaitement compte pour les raisons suivantes :

- L'allaitement est bénéfique pour tout le monde : vous, votre nourrisson, votre famille et votre communauté.
- Le lait maternel est pratique, toujours à la bonne température et toujours disponible.
- L'allaitement est gratuit.
- L'allaitement favorise l'attachement entre votre enfant et vous-même.
- L'allaitement est écologique.
- L'allaitement réduit les coûts en soins de santé pour votre famille et pour la société.

Renseignez-vous sur les *10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé*, à l'adresse www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/enfance-adolescence/etapes-enfance/petite-enfance-naissance-deux-ans/allaitement-nutrition-nourrisson/10-bonnes-raisons-allaiter-votre-bebe.html.

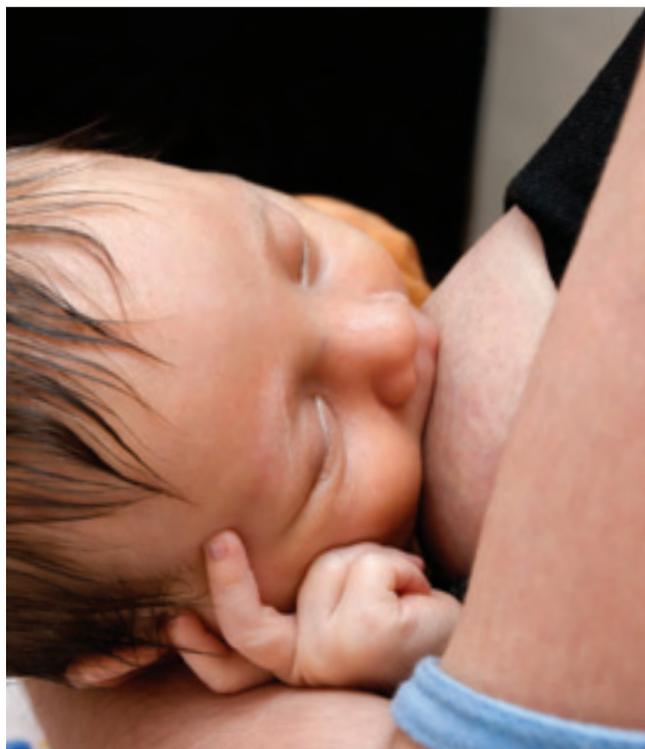
Les risques liés au fait de ne pas allaiter

Les enfants qui ne sont pas allaités sont exposés à un risque accru :

- D'infections à l'oreille et à la poitrine.
- De problèmes digestifs et intestinaux causant des diarrhées.
- Du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
- De certains cancers infantiles.
- D'obésité ou de surpoids, qui sont des facteurs de risque de maladies chroniques plus tard dans la vie.

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

- De saignements abondants post-partum.
- De diabète de type 2.
- De cancer du sein et de cancer de l'ovaire.



Aujourd'hui, de nombreuses familles ontariennes décident d'allaiter leur bébé. Pour que cette expérience soit des plus réussies et agréables, lisez les *Dix conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel*, à l'adresse www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/enfance-adolescence/etapes-enfance/petite-enfance-naissance-deux-ans/allaitement-nutrition-nourrisson/conseils-utiles-reussir-allaitement-maternel.html.

Vos droits durant l'allaitement

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 sentez que votre droit d'allaiter n'est pas respecté, signalez l'incident à la Commission ontarienne des droits de la personne. Pour de plus amples renseignements, rendez-vous au www.ohrc.on.ca/fr/la-grossesse-et-lallaitement-brochure. Les groupes tels que la Ligue La Leche Canada ou INFACT Canada peuvent vous fournir du soutien additionnel. Pour en savoir plus sur ces groupes, consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 42 de ce guide.

La Commission ontarienne des droits de la personne rappelle qu'une mère qui allaite et qui retourne au travail a le droit d'avoir des mesures d'adaptation en milieu de travail afin de continuer d'allaiter son bébé. Consultez la politique et visionnez la vidéo sur *La prévention de la discrimination fondée sur la grossesse et l'allaitement*, à l'adresse www.ohrc.on.ca/fr/la-pr%C3%A9vention-de-la-discrimination-fond%C3%A9e-sur-la-grossesse-et-lallaitement.



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 familles et les bébés. Des hôpitaux, des bureaux de santé publique et d'autres services de santé communautaire ont reçu la désignation Amis des bébés ou ont entrepris des démarches pour l'obtenir. Ils ont adopté des normes élevées concernant le soutien aux familles pour :

- Aider les familles à prendre une décision éclairée sur l'alimentation de leur bébé.
- Faire la promotion de pratiques favorisant un départ en santé pour les parents et les bébés.
- Protéger les familles des pressions exercées par les fabricants de préparations pour nourrissons et les entreprises qui fabriquent et distribuent des tétines artificielles.

Prendre une décision éclairée

La plupart des gens savent que l'allaitement est tout à fait naturel et que le lait maternel est le meilleur aliment pour bébé. Cependant, il peut arriver que des parents décident d'offrir à leur bébé des préparations pour nourrissons pour diverses raisons :

- L'état de santé du bébé exige le recours aux préparations commerciales ou spéciales pour nourrissons.
- L'état de santé de la mère l'empêche d'allaiter son poupon.
- La mère est séparée de son bébé et elle n'arrive pas à exprimer suffisamment de lait pour le nourrir, ou celui-ci ne peut recevoir de lait humain pasteurisé provenant de donneuses d'une banque de lait.
- La famille a choisi d'avoir recours aux préparations pour nourrissons en prenant une décision éclairée tenant compte des risques et des bienfaits que cela comporte.

Offrir un complément de préparation pour nourrissons peut diminuer votre production de lait. L'utilisation de préparations pour nourrissons en complément peut entraîner l'arrêt de l'allaitement plus tôt que vous l'aviez prévu. Il peut être difficile de recommencer à allaiter après avoir arrêté.



Par ordre de priorité, voici une liste de compléments que vous pouvez utiliser s'ils sont accessibles :

1. Votre propre lait maternel, fraîchement exprimé à la main ou à l'aide d'un tire-lait.
2. Votre propre lait maternel congelé et décongelé juste avant l'utilisation.
3. Du lait humain pasteurisé (lait maternel) provenant d'une banque de lait. Au Canada, la plupart des banques de lait disposent uniquement de la quantité suffisante pour donner aux bébés qui ont des besoins spéciaux (par exemple ceux à l'UNSI).
4. Des préparations commerciales pour nourrissons à base de lait de vache.



Si, pour une raison médicale, votre bébé allaité doit recevoir un complément alimentaire, la meilleure option est de lui offrir votre propre lait exprimé. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la page 13. On recommande aussi de tenir compte des risques potentiels associés au fait d'utiliser du lait maternel obtenu par l'entremise d'un service ou d'individus en ligne, ou offert par d'autres personnes, même s'il s'agit de membres de votre famille. Pour en apprendre davantage, consultez la page sur *l'Innocuité du lait maternel de donneuses au Canada*, à l'adresse <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson/innocuite-lait-maternel-donneuses-canada.html>, et le document *Informal (Peer-to-Peer) Milk Sharing: The Use of Unpasteurized Donor Human Milk*, à l'adresse www.perinatalervicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_PracticeResource.pdf.

De nombreuses options s'offrent à vous pour donner un complément alimentaire à votre bébé, si cela s'avère nécessaire. Parlez-en à un professionnel bien renseigné pour déterminer ce qui convient le mieux à votre situation. Voici les moyens de donner un complément à votre bébé :

- Un gobelet sans couvercle ou une cuillère.
- Un dispositif d'aide à l'allaitement, qui consiste en une sonde allant jusqu'à votre mamelon.
- L'alimentation au doigt, qui consiste en une sonde fixée à votre doigt propre.
- Des accessoires d'alimentation plus spécialisés.
- Un biberon.

Si vous songez à utiliser des préparations pour nourrissons, demandez-vous :

- Pourquoi ai-je décidé d'allaiter?
- Pourquoi j'envisage d'utiliser des préparations pour nourrissons?
- Ai-je envisagé les risques pour mon bébé si je ne l'allait pas?
- Est-ce que j'ai parlé à un professionnel de la santé compétent et expérimenté qui est en mesure d'aider les parents à nourrir leur bébé?
- Quelle est la meilleure décision pour mon poupon, pour moi et pour ma famille?
- Est-ce que, dans un mois ou deux, je me sentirai toujours à l'aise avec ma décision?

Si vous avez d'autres questions, discutez-en avec votre professionnel de la santé. Il est important que toute information sur l'alimentation du nourrisson que vous recevez soit fondée sur des recherches et vous soit transmise de façon objective, sans préjugés. L'information factuelle vous aide à prendre une décision éclairée. Évitez de baser votre décision sur les informations fournies dans les campagnes promotionnelles, en particulier celles sur les produits offerts par les fabricants et les distributeurs. Le but de ces documents est de vendre un produit.

Si vous songez à avoir recours aux préparations pour nourrissons :

- Pensez à donner à votre bébé autant de lait maternel que vous le pouvez.
- Pensez à obtenir du soutien pour maintenir votre production de lait et en offrir à votre bébé.

Renseignez-vous sur la préparation, l'administration et l'entreposage sécuritaires des préparations pour nourrissons en consultant le livret *Les préparations pour nourrissons : ce qu'il faut savoir*, disponible à l'adresse <https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2018/12/B19-F.pdf>. Assurez-vous également de visionner la vidéo intitulée *Préparer en toute sécurité des préparations pour votre bébé*, à <https://resources.beststart.org/product/b42f-preparation-pour-nourrissons-video-fiches-conseils-en/>, et de consulter les fiches-conseils qui l'accompagnent, disponibles à https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2019/06/B43_Formula_Tip_Sheet_no1_2020_French.pdf

« Renseignez-vous le plus possible sur l'allaitement avant l'arrivée de votre bébé. Prenez une décision et élaborer vos plans en matière d'allaitement, et assurez-vous de savoir comment maintenir votre production de lait. Faites part de votre décision aux personnes qui vous aiment et vous soutiennent. Enfin, prenez connaissance des sources de soutien dans votre communauté pour vous aider à atteindre vos objectifs. »

Le soutien familial

Les mères qui allaitent bénéficient grandement du soutien qu'elles reçoivent de leur partenaire, de leur famille, d'autres familles qui pratiquent l'allaitement et de la collectivité. Ils peuvent vous aider à donner à votre bébé le meilleur départ dans la vie. L'allaitement est naturel, et les bébés sont faits pour être allaités.

Pendant les premiers jours après la naissance, certains bébés et certaines mères ont besoin de temps pour apprendre et pour bien faire les choses. Ce que d'autres personnes disent ou pensent peut influencer votre expérience d'allaitement. Discutez de vos plans avec votre partenaire et votre famille. Dites-leur que vous prévoyez allaiter. Encouragez-les à se familiariser avec ce guide et d'autres informations fiables sur l'allaitement, pour qu'ils sachent comment vous soutenir.





« Il est essentiel que les familles comprennent toute l'importance de l'allaitement. Leur soutien est indispensable. Les parents ont besoin de l'encouragement de leur famille, de leur partenaire et de leurs amis. Avec de la patience et de la persévérance, et au besoin de l'aide d'expertes en allaitement, c'est une expérience sans pareille. Je vais chérir pour toujours le lien créé avec mon enfant! »

La famille et les amis peuvent contribuer au succès de l'allaitement de plusieurs façons. Voici quelques conseils à leur intention :

- **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 qui allaitent et à des professionnels de la santé pour apprendre ce qui fait de l'expérience de l'allaitement une réussite. Envisagez d'assister aux cours prénataux. Lisez ce guide.
- **Savoir où obtenir de l'aide.** Familiarisez-vous avec les ressources de votre communauté et aidez les parents à y accéder. Les sources de soutien professionnel et les groupes d'entraide peuvent être utiles. N'oubliez pas de consulter les groupes de soutien à l'allaitement dans les médias sociaux. Il se peut que les informations dans leurs publications diffèrent de celles contenues dans ce guide ou fournies par votre professionnel de la santé. Assurez-vous alors de consulter ce dernier ou une personne compétente, telle une consultante en lactation diplômée de l'IBLCE.
- **Offrir des encouragements.** L'allaitement peut parfois être synonyme de défis ou de préoccupations pour le bébé ou la mère qui allaite. Encouragez-la à faire part de ses inquiétudes avec quelqu'un qui possède les connaissances requises concernant l'allaitement. Offrez-lui votre soutien et rappelez-lui que vous êtes là pour l'aider.
- **Ne pas déranger.** Limitez les visites, les appels et tous autres dérangements durant les premières semaines suivant la naissance. De cette façon, la mère et son bébé ont le temps d'apprendre à se connaître et à maîtriser l'allaitement.
- **Encourager le repos.** Un parent a besoin de beaucoup d'énergie pour répondre aux besoins de son bébé. Offrez votre aide pour les tâches quotidiennes comme la préparation des repas, la vaisselle, la lessive et le ménage, et occupez-vous des autres enfants.
- **Encourager la mère qui allaite à prendre bien soin d'elle-même et du bébé.** Ils doivent passer du temps ensemble. Cela leur permet d'apprendre à se connaître l'un et l'autre et de tisser une relation spéciale grâce à l'allaitement.
- **Avoir des attentes réalistes.** L'arrivée d'un bébé change une vie. Les parents ont besoin de temps pour s'adapter à ces changements.
- **Obtenir de l'aide.** Si la mère sent que l'allaitement ne se déroule pas bien, encouragez-la à chercher des sources de soutien locales. Aidez-la à obtenir l'aide nécessaire.
- **Se rappeler que chaque mère qui allaite est différente.** Demandez-lui ce qui pourrait l'aider.

Les groupes d'entraide

Les parents qui ont recours à l'allaitement bénéficient également du soutien d'autres mères allaitantes. Vous connaissez peut-être des personnes dans votre entourage qui allaitent leur bébé ou qui l'ont fait récemment. Vous pouvez aussi rencontrer d'autres mères enceintes ou qui allaitent par l'entremise de :

- Cours prénataux.
- Groupes de parents.
- Réseaux de soutien à l'allaitement.
- Groupes de la Ligue La Leche Canada.
- Médias sociaux, y compris les groupes locaux sur Facebook (il faut toutefois être vigilant, car on y transmet parfois des renseignements erronés).

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le soutien à l'allaitement, consultez la page 42 de ce guide.

« J'ai trouvé du soutien auprès d'autres mères qui allaitaient, de mon infirmière en santé publique, de ma mère, d'amies proches et de mon conjoint. J'étais aussi heureuse de savoir que je donnais à mon petit bébé tout ce dont il avait besoin pour être fort, en santé et avoir un système immunitaire renforcé. Je le referais sans hésiter! »





SECTION 2

Aider votre bébé à partir du bon pied

Les techniques suivantes peuvent aider votre nourrisson à apprendre à téter :

- Tenir votre bébé en contact peau à peau.
- Pratiquer la prise du sein au rythme du bébé.
- Nourrir votre bébé en réponse aux signes de la faim qu'il émet (voir la page 14).
- Apprendre à exprimer le colostrum et le lait maternel à la main (voir la page 13).

Le contact peau à peau

Le contact peau à peau est une façon de tenir votre bébé qui est agréable pour vous deux. Le contact peau à peau se fait, de préférence, avec le parent biologique et dès la naissance. Le bébé, qui ne porte qu'une couche, est alors placé directement contre la peau nue d'un parent. Lorsqu'il est en contact peau à peau, il peut entendre les battements de cœur de son parent, sa respiration, ainsi que sentir l'odeur et la chaleur de sa peau. C'est une sensation bien connue et réconfortante qui l'aide à utiliser ses instincts naturels.

L'importance du contact peau à peau pour votre bébé :

- Aide votre bébé à se sentir en sécurité.
- Stabilise la fréquence cardiaque, la respiration et le taux de sucre dans le sang de votre bébé.
- Garde votre bébé au chaud grâce à la chaleur de votre corps.
- Favorise le lien d'attachement.
- Aide votre bébé à être calme et à moins pleurer.
- Vous aide également à être plus confiante et détendue.
- Aide à atténuer la douleur de votre bébé durant les interventions médicales.
- Favorise l'écoulement du lait et peut même en améliorer la production.
- Favorise une prise du sein profonde. Cela signifie que votre bébé obtiendra plus de lait et qu'il est moins probable que vos mamelons deviennent sensibles.



Tenez votre bébé en contact peau à peau dès que possible après la naissance. Ce moment spécial vous aidera tous les deux à vous remettre. Tenez-le sans interruption, pendant une heure ou plus, ou aussi longtemps que vous le souhaitez. Demandez à votre équipe de soins de santé de n'interrompre le contact peau à peau que plus tard pour la pesée de votre bébé et les soins de routine. Pour plus d'informations sur l'importance du peau à peau dans la première heure, référez-vous à l'affiche à l'adresse http://healthunit.org/wp-content/uploads/skin-to-skin_infographic.pdf (en anglais seulement).

Les positions sécuritaires pour pratiquer le contact peau à peau

Voici quelques conseils pour vous préparer au contact peau à peau :

- Retirez les couvertures et les vêtements de votre bébé. Laissez-lui sa couche.
- Découvrez votre poitrine et votre ventre.
- Tenez votre bébé face à vous, contre votre poitrine ou votre ventre.
- Placez-vous en position semi-relevée, pas étendue.
- Placez votre bébé pour que :
 - Vous puissiez voir son visage.
 - Son nez et sa bouche ne soient pas couverts.
 - Son cou soit droit, pas arqué.
 - Ses bras soient étendus, pas repliés sous son corps.
 - Sa tête puisse bouger librement en tout temps.
 - Sa tête soit tournée d'un côté.
 - Ses épaules soient à plat sur vous, sa poitrine contre la vôtre.

Dans les premiers jours suivant la naissance de votre bébé, examinez son visage lors de vos séances de contact peau à peau. Veillez à ce que son teint demeure normal, que sa respiration soit régulière et qu'il réagisse quand vous le touchez.

Pour dormir en toute sécurité lorsque vous êtes fatiguée et que personne n'est disponible pour prendre le relais, déposez votre bébé sur le dos, dans son propre lit.

Évitez d'emballoter votre bébé; cela peut l'empêcher d'émettre des signaux de la faim ou l'amener à avoir trop chaud. L'emballoter peut également augmenter le risque de problèmes dans le développement de ses hanches.

À mesure que votre bébé grandit, continuez le contact peau à peau. Cette pratique peut aider à réduire son inconfort pendant des interventions douloureuses comme le prélèvement d'un échantillon de sang ou la vaccination. Être peau à peau aide également votre bébé à se détendre et à ressentir un lien spécial avec vous. Pour en savoir plus, visionnez la vidéo *Enhancing Baby's First Relationship: A Parents' Guide for Skin-to-Skin Contact with Their Infants*, à <https://stfx.cairnrepo.org/islandora/object/stfx%3A8244> (en anglais seulement). Les bienfaits sont également importants chez les bébés prématurés. On appelle parfois cette technique la *méthode kangourou*. Votre partenaire ou un autre proche peuvent aussi pratiquer le contact peau à peau pour reconforter et cajoler votre bébé.

Exprimer le colostrum et le lait maternel à la main

Exprimer à la main, c'est utiliser vos mains pour extraire le colostrum ou le lait de vos seins. Il est important que vous appreniez à tirer ou à exprimer votre lait, car cela vous aide à :

- Faire sentir et faire goûter votre colostrum ou lait à votre bébé en exprimant quelques gouttes pour l'inciter à prendre le sein.
- Garder vos mamelons humides et prévenir les irritations en les frottant avec un peu de lait exprimé.
- Assouplir votre aréole, si vos seins sont trop pleins, avant de mettre votre bébé au sein.
- Assouplir vos seins s'ils sont trop pleins et que votre bébé n'arrive pas à téter.
- Recueillir et conserver du lait pour nourrir votre bébé quand vous ne pouvez pas être avec lui ou le mettre au sein directement.
- Augmenter votre production de lait.



Vous pouvez vous exercer à exprimer votre lait dès la naissance de votre bébé, ou même une semaine ou deux avant. Le colostrum, un riche liquide jaunâtre, est le premier lait produit par votre corps. Il est parfois décrit comme de « l'or liquide » parce qu'il convient parfaitement à votre nouveau-né. Il est très nourrissant, contient d'importantes substances qui stimulent le système immunitaire et est facile à digérer pour votre bébé.

Pour exprimer le colostrum et le lait maternel pour votre bébé :

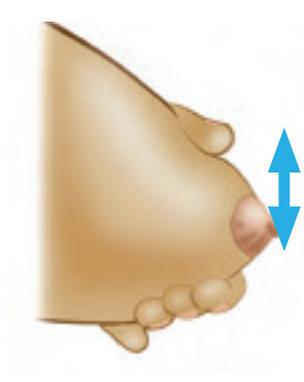
- Lavez-vous bien les mains.
- Trouvez un endroit où vous vous sentez à l'aise et calme.
- Si possible, tenez votre bébé en contact peau à peau avant de commencer.
- Caressez ou massez doucement vos seins de la poitrine vers le mamelon. Le massage peut aider à faire descendre le lait.
- Appliquez une serviette tiède sur vos seins pendant quelques minutes.
- Tenez votre sein d'une main. Le pouce doit être placé à l'opposé des autres doigts pour former un « C » à environ 2 ½ à 4 cm (1 à 1 ½ pouce) du mamelon.



press
vers l'intérieur de la poitrine)



Appuyez



Relâchez

- **Poussez** légèrement sur le sein vers l'intérieur de votre poitrine.
- **Appuyez** doucement en avançant votre pouce et vos doigts vers l'avant pour diriger le lait vers le mamelon.
- **Relâchez** la pression avec les doigts et répétez ce mouvement. Ne comprimez pas la base de votre mamelon, car cela ralentirait l'écoulement du lait.
- **Répétez (poussez, appuyez, relâchez)** en faisant le tour de votre sein. Concentrez vos mouvements sur une zone pendant environ une minute ou jusqu'à ce que le lait cesse de s'écouler. Déplacez ensuite vos doigts vers une autre partie de votre sein.
- Recueillez le lait dans une cuillère ou un contenant muni d'une grande ouverture. Vous pouvez donner le colostrum ou le lait maternel à votre bébé à l'aide d'une cuillère, d'une pipette, d'un petit gobelet ou d'un autre moyen. Discutez avec votre professionnel de la santé pour connaître les différentes façons de donner du lait exprimé à votre bébé allaité. Vous pouvez également conserver votre lait si votre bébé n'en a pas besoin immédiatement. Consultez la page 32 de ce guide pour obtenir de l'information sur la conservation de lait maternel exprimé.

Il arrive parfois qu'une mère ne puisse allaiter son nouveau-né immédiatement. Si votre bébé ne prend pas le sein, vous pouvez stimuler votre production de lait en exprimant votre lait manuellement, à l'aide d'un tire-lait ou en combinant les deux méthodes. Il est important d'établir et de maintenir votre production en exprimant du lait aussi souvent que téterait votre bébé. Vous devez le faire **au moins 8 fois toutes les 24 heures, y compris durant la nuit**. Vous pouvez vous exercer à exprimer votre lait dès la naissance de votre bébé, ou même avant. Pour obtenir de plus amples renseignements, référez-vous à la fiche Exprimer et conserver le lait maternel en complément à ce guide à <https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2018/12/B35-F.pdf>.



L'alimentation en réponse aux signaux du bébé

Allaitez votre nouveau-né fréquemment. Il doit boire **au moins 8 fois toutes les 24 heures, y compris durant la nuit**. Surveiller les signes de la faim qu'il vous envoie pour y répondre. Votre bébé vous indiquera quand il aura faim, quand il aura besoin d'une pause durant le boire et quand il aura terminé. Ces comportements s'appellent des *signes de la faim*.



Premiers signes de faim :
« J'ai faim! »

- Il s'étire et agite ses bras.
- Il ouvre la bouche, bâille et fait claquer ses lèvres.
- 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 modérés de faim :
« J'ai vraiment faim! »

- Il s'étire.
- Il bouge de plus en plus.
- Il porte les mains à sa bouche.
- Il émet des sons de succion et ses soupirs deviennent plus forts.



Signes tardifs de faim :
« Calme-moi puis nourris-moi! »:

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

Pour calmer votre bébé avant de le nourrir, vous pouvez :

- Le cajoler.
- Le tenir en contact peau à peau.
- Chanter ou lui parler.
- Le caresser ou le bercer.

Voici quelques conseils qui vous aideront à calmer votre bébé avant de l'allaiter si vous avez raté ses premiers signes de faim :

- Demeurez près de lui pour ne pas rater ses premiers signes de faim. Une fois que votre bébé a commencé à pleurer, il peut être difficile de le calmer pour l'allaiter.
- Déshabillez-le et tenez-le en contact peau à peau.
- Offrez-lui votre sein, même s'il vient juste de boire.
- Tenez votre bébé près de vous et promenez-vous avec lui. Vous pouvez aussi le bercer.
- Essayez de lui faire faire un rot.
- Parlez-lui, chantez-lui quelque chose ou dites « chuuut ».
- Changez sa couche si elle est mouillée ou sale.
- Utilisez un porte-bébé pour aller marcher.

Vous savez que votre bébé reçoit assez de lait quand :

- Il boit **au moins 8 fois toutes les 24 heures**. Il est possible qu'il boive plus souvent. C'est normal.
- Il boit vite au début et plus lentement à la fin. Vous pouvez l'entendre ou le voir avaler. Il se peut qu'il recommence à boire plus vite durant le boire. Vous allez remarquer qu'il fait une légère pause durant la succion, lorsque sa bouche est grande ouverte.
- Quatre jours après sa naissance, votre bébé fait de 3 à 4 selles par 24 heures. Les selles sont jaunes et semblables à de la soupe épaisse. Âgé de 6 à 8 semaines, il ne fait peut-être plus autant de selles. C'est normal.
- Vos seins sont plus souples après avoir allaité.
- Votre bébé prend du poids au rythme prévu.



SECTION 3

Apprendre à allaiter

Amener votre bébé à prendre le sein

Quand vous donnez le sein à votre bébé, assurez-vous d'être tous les deux confortablement installés. Le contact peau à peau peut aider votre bébé à prendre le sein. Il est préférable d'allaiter dès les premiers signes de faim décrits à la page 14. Voici quelques conseils pour favoriser une bonne prise du sein :

- Vous devrez peut-être soutenir votre sein avec votre main (qui sert alors de guide). Une fois votre sein dans votre paume, assurez-vous que vos doigts sont éloignés de la partie foncée ou rose (aréole) autour de votre mamelon.
- Tenez votre bébé près de vous en position « ventre contre ventre avec maman », de préférence en contact peau à peau, sans l'emballoter dans une couverture (voir la page 11).
- Soutenez votre bébé en plaçant votre main derrière ses épaules pour supporter son cou, pas sa tête. Ses mains doivent pouvoir bouger librement et explorer votre poitrine.
- Placez-le pour que son nez soit près de votre mamelon. Laissez votre bébé lécher, parcourir et explorer cette zone. Cela l'incitera à ouvrir grand la bouche.
- Une fois sa bouche grande ouverte, placez sa lèvre inférieure et son menton sous votre mamelon et insérez doucement votre aréole dans sa bouche. Votre mamelon sera la dernière partie à entrer dans sa bouche. Quand votre bébé prend bien le sein, son menton est appuyé sur votre sein et sa tête est renversée vers l'arrière. Il se peut que le bout de son nez touche votre sein (il ne doit pas être enfoui dans votre sein).
- Votre bébé doit avoir votre mamelon et une partie de votre aréole dans sa bouche.
- Votre bébé commencera alors à téter. Vous n'avez pas besoin de pousser votre bébé vers votre poitrine. Les bébés n'aiment pas être pressés et peuvent avoir le réflexe de repousser votre main.
- Quand votre bébé boit, vous remarquerez que son menton est appuyé sur votre sein, sa tête est renversée vers l'arrière, et son nez est libre et n'est pas enfoncé dans votre sein. Votre bébé est généralement détendu pendant que vous l'allaitez et ne semble pas tendu ou agité.
- Vos seins sont plus souples après avoir nourri votre bébé qu'avant. Voici quelques vidéos utiles :
 - www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-latching-your-baby (en anglais seulement).
 - <https://globalhealthmedia.org/videos/videos-french/> Voir : L'allaitement maternel et la bonne prise de sein.



Une prise du sein efficace

L'infographie à la page suivante présente les signes d'une PRISE du sein efficace.

P**PRISE
ASYMÉTRIQUE**

(Plus grande partie de l'aréole visible au-dessus de la lèvre supérieure du bébé.)

R**RETROUSSÉES -
LÈVRES**

(Bouche grande ouverte pour prendre l'aréole et le mamelon.)

I**IMPORTANT VENTRE
CONTRE MAMAN**

(Oreilles, épaules et hanches du bébé alignées.)

S**SEIN EN CONTACT
AVEC LE MENTON**

(Nez dégagé, tête en extension.)

E**ÉCOUTER
ET REGARDER**

(Bébé tête et avale indiquant que le transfert du lait se fait.)

Adapté avec l'autorisation du Conseil Amis des bébés de Terre-Neuve-et-Labrador.

Déterminer si votre bébé prend bien le sein

Voici les signes que votre bébé a une prise du sein profonde :

- L'allaitement est confortable pour vous. Vous ressentez une sensation de tiraillement. **Cela peut parfois être légèrement inconfortable, mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur au mamelon.**
- Le menton de votre bébé est appuyé sur votre sein, sa tête est renversée vers l'arrière, et son nez est libre et n'est pas enfoncé dans votre sein.
- Sa bouche est grande ouverte et ses lèvres sont retroussées. Si sa prise du sein est profonde, il se peut que sa lèvre inférieure soit cachée.
- Sa succion est forte, lente et régulière. Ses joues sont pleines et arrondies. Elles ne sont pas creuses et ne présentent pas de fossettes.
- Vous l'entendez avaler (sons « kah »).
- Ses oreilles ou ses tempes bougent pendant qu'il boit.
- Votre bébé est à l'aise et reste attaché au sein.

Lorsque votre bébé a terminé de boire :

- Vos mamelons devraient reprendre leurs formes rondes normales et ne pas avoir l'air pincés.
- Vos seins devraient être plus mous. Cela est plus évident pendant les premières semaines d'allaitement.
- Votre bébé devrait être, en général, 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 laissez savoir qu'ils ont fini en tournant la tête ou en commençant à jouer.
- Il arrive souvent qu'un jeune bébé s'endorme au sein, mais qu'il se réveille lorsque vous le déplacez. Si votre bébé agit de la sorte, c'est qu'il a besoin d'un peu plus de lait.

Lorsque votre bébé est contrarié et ne prend pas le sein, essayez les suggestions suivantes :

- Redressez-le en position verticale entre vos deux seins.
- Caressez-le tout en lui parlant jusqu'à ce qu'il se calme.
- Détendez-vous. Cela aidera aussi votre bébé à se calmer.
- Changez-le de position pour l'allaiter.
- Essayez la position semi-allongée pour voir s'il prendra le sein. Consultez la page 20 pour en apprendre davantage sur cette position.
- Exprimez quelques gouttes de lait pour qu'il le sente et le goûte rapidement.

S'il n'arrive toujours pas à prendre le sein, demandez de l'aide. Consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 42 de ce guide pour de plus amples informations.



Les positions d'allaitement

Lorsque vous êtes prête à allaiter, il est important que votre bébé et vous-même soyez dans une position confortable qui facilite l'allaitement. Au début, vous serez peut-être plus à l'aise dans certaines positions, comme être assise dans votre fauteuil favori ou être allongée dans votre lit. Au fil du temps, vous serez plus à l'aise d'allaiter votre bébé dans différentes positions et divers endroits, comme à table ou en marchant.

Le fait pour votre bébé d'être installé confortablement et aligné à votre sein favorise une prise du sein profonde et efficace et peut :

- Aider votre bébé à téter efficacement.
- Aider votre bébé à obtenir assez de lait.
- Stimuler, accroître et maintenir votre production de lait.
- Aider à prévenir les problèmes liés à l'allaitement comme l'irritation des mamelons, la mastite, une faible production de lait et une prise de poids insuffisante.



Peu importe votre position favorite (inclinée pour favoriser l'allaitement naturel, assise ou allongée), vous devriez vous assurer que votre bébé est dans une position qui facilite la prise du sein et qui lui permet d'avaler facilement. Quand vous allaitez, suivez ces conseils :

- Votre bébé et vous-même êtes bien soutenus.
- Vous tenez votre bébé et il n'est pas emmaillotté (pas enveloppé dans une couverture).
- Vous tenez votre bébé près de vous en position « ventre contre ventre avec maman ».
- Assurez-vous que votre position ne vous cause aucune douleur (à la suite d'une épisiotomie ou d'une césarienne).
- L'oreille, l'épaule et la hanche de votre bébé forment une ligne droite.
- La tête de votre bébé doit être légèrement inclinée vers l'arrière; cela lui permet d'avoir une bonne prise du sein et d'avaler facilement.
- Avant de commencer, ayez à portée de main une boisson, comme de l'eau, et tout autre objet dont vous pourriez avoir besoin.

Mettez votre bébé au sein dès qu'il montre des signes de faim. Il existe de nombreuses positions et plusieurs façons pour favoriser une bonne prise du sein. Voici des conseils qui pourraient vous aider.

Ventre contre ventre : Le ventre de votre bébé doit être contre le vôtre. Soutenez ses épaules et son corps, car votre bébé est plus à l'aise quand il peut lever et bouger sa tête.



Position allongée

Si vous êtes fatiguée (toutes les nouvelles mères le sont!), il vous sera plus facile d'allaiter allongée sur le côté.

- Allongez-vous sur le côté. Placez un oreiller sous votre tête. Certaines mères aiment aussi en avoir un derrière leur dos ou entre leurs genoux.
- Laissez l'oreiller supporter le poids de votre tête.
- Tenez votre bébé allongé sur le côté avec son corps entier qui vous fait face.
- Rapprochez-le, mais assurez-vous qu'il est assez loin de votre sein pour que sa tête soit renversée vers l'arrière pour prendre votre mamelon.
- Quand votre bébé ouvre grand la bouche, rapprochez-le pour que son menton soit appuyé sur votre sein.
- Vous voudrez peut-être changer de position ou bouger votre bébé pour lui donner votre autre sein. Certaines mères peuvent allaiter d'un sein ou de l'autre en position allongée sur le côté, sans changer de position.



Position en ballon de football

(Peut être utilisée pour chaque sein. Cet exemple est un guide pour allaiter du sein gauche.)

- Placez un oreiller derrière vous et à côté de vous pour soutenir votre bras.
- Tenez votre bébé à côté de vous. Placez-le dans le creux de votre avant-bras et rapprochez-le de votre côté.
- Placez votre main gauche sous ses épaules et son cou.
- Les jambes et les pieds de votre bébé sont tournés vers votre dos.
- Assurez-vous qu'il a suffisamment d'espace pour que sa tête s'allonge en position de reniflement. Cela l'aidera à prendre le sein plus profondément.
- Vous pouvez soutenir votre sein avec votre main droite.



Illustrations adaptées avec l'autorisation de NancyMohrbacher.com

Position semi-allongée (position de l'allaitement biologique)

- Cette position aide votre bébé à trouver votre sein. Elle est utile pour lui apprendre à téter, pour l'aider lorsqu'il ne tète pas bien ou lorsque vos mamelons sont douloureux.
- Allongez-vous sur le dos. Relevez votre tête et vos épaules avec des oreillers. Assurez-vous d'être à l'aise.
- Habillez légèrement votre bébé ou allaitez-le en contact peau à peau.
- Placez le ventre de votre bébé sur votre poitrine. Les deux épaules de votre bébé doivent vous toucher.
- Votre avant-bras soutient son dos et ses fesses.
- Laissez la gravité le garder contre vous; soutenez légèrement ses fesses. Il n'est pas nécessaire d'appuyer sur son dos ou son cou pour le maintenir en place.
- Votre bébé cherchera votre sein lorsqu'il sera prêt. Il soulèvera la tête, poussera avec ses jambes et

utilisera ses mains pour trouver le mamelon. Il se peut qu'il lèche simplement le mamelon au début. Il bougera peut-être aussi la tête de haut en bas sur le sein. Il trouvera le sein et le prendra au bout d'un moment.

- Si vous ressentez de la douleur au mamelon quand votre bébé tète ou si vous n'êtes pas à l'aise, vous pouvez déplacer votre bébé jusqu'à ce vous vous sentiez mieux. Vous voulez qu'il ait votre mamelon et une partie de votre aréole dans sa bouche.
- Offrez-lui votre sein (dans n'importe quelle position, dès qu'il est près de votre mamelon). Référez-vous aux illustrations pour quelques suggestions de façons d'allaiter en position semi-allongée.
- Visionnez la vidéo à l'adresse <http://www.biological-nurturing.com/video/bn3clip.html> (en anglais seulement) et portez attention au fait que la mère est installée confortablement et qu'elle répond aux signes que lui envoie son bébé.



Position de la madone inversée

(Peut être utilisée pour chaque sein. Cet exemple est un guide pour allaiter du sein gauche.)

- Tenez votre bébé avec votre bras droit le long de son dos.
- Votre avant-bras soutient son dos et son derrière.
- Vous pouvez soutenir votre sein avec votre main gauche.



Position de la madone

(Peut être utilisée pour chaque sein. Cet exemple est un guide pour allaiter du sein gauche.)

- Tenez votre bébé avec votre bras gauche. Gardez sa tête près de votre coude. Tenez ses fesses avec votre main.
- Vous pouvez soutenir votre sein avec votre main droite au besoin. Vous pouvez aussi utiliser votre main droite pour supporter le poids de votre bébé.
- Cette position peut mieux convenir aux bébés plus âgés ou avec des nourrissons déjà au sein.

Toute position confortable pour votre bébé et vous-même est une bonne position. Une bonne position favorise une bonne mise au sein.

Guidez avec votre main : En position assise, vous aurez peut-être à soutenir votre sein pour aider votre bébé à bien le prendre. Une fois votre sein dans votre paume, assurez-vous que vos doigts sont éloignés de la partie foncée ou rose (aréole) autour de votre mamelon.

Prise du sein : Tenez votre bébé pour que sa bouche soit juste sous votre mamelon. Lorsqu'il prend bien le sein, son menton est appuyé sur votre sein, et sa tête est renversée vers l'arrière. Il se peut que le bout de son nez touche votre sein. Votre bébé doit avoir votre mamelon et une partie de votre aréole dans sa bouche.

Aidez-le à prendre le plus possible de sein dans sa bouche : Le menton de votre bébé est appuyé sur votre sein, à environ 1 pouce de votre mamelon. Attendez que sa bouche soit grande ouverte près de votre mamelon. Rapprochez-le en enfonçant son menton dans votre aréole. Votre mamelon sera presque la dernière partie dans sa bouche. Appuyez doucement sur ses épaules pour qu'il soit plus près de vous. Avec une prise du sein profonde, il prendra plus de l'aréole dans sa bouche et vous serez plus à l'aise. Votre bébé commencera alors à téter. Ne poussez pas la tête de votre bébé pour l'enfourir dans votre sein. Les bébés n'aiment pas être pressés. Ils réagissent souvent en repoussant votre main et en s'éloignant du sein. Certaines mères utilisent un petit tabouret pour élever leurs genoux en position assise. Cela peut également aider votre bébé à rester collé près de vous. Une autre option est de vous allonger confortablement avec votre bébé.

Regard final : Lorsque le bébé boit, vous remarquerez que son menton est appuyé sur votre sein, sa tête est renversée vers l'arrière, et son nez est libre et n'est pas enfoncé dans votre sein.



Voici quelques vidéos utiles :

- www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-latching-your-baby (en anglais seulement).
- <https://globalhealthmedia.org/videos/videos-french/>,
Voir : *L'allaitement maternel et la bonne prise de sein.*

« Il faut du temps pour apprendre à allaiter. C'est une expérience tellement reconfortante et émouvante à avoir avec son bébé. Même à 6 mois, lorsque mon bébé est contrarié, je le prends en peau à peau ou je l'allaiter pour le calmer. »

Les signes d'un allaitement réussi

À quelle fréquence dois-je allaiter? Pendant combien de temps?

La plupart des nouveau-nés boivent **au moins 8 fois par jour**. Le lait maternel offre à votre bébé tous les nutriments nécessaires à sa croissance et à son développement. Certains 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. Il s'agit d'un phénomène très courant dans les premières semaines.

Nourrissez votre bébé dès qu'il montre des signes de faim. Allaiter-le aussi longtemps qu'il le souhaite. Lorsqu'il laisse un sein, faites-lui faire un rot, puis offrez-lui l'autre sein. Cela favorise une production de lait

abondante à mesure que votre bébé grandit. Certains bébés tètent pendant 20 minutes, d'autres tètent plus longtemps. Il se peut également que votre bébé tète parfois plus longtemps, et d'autres fois moins longtemps. Vous n'avez pas à minuter ses boires ou à vous préoccuper de leur durée tant et aussi longtemps que votre bébé :

- Boit souvent, au moins 8 fois en 24 heures, le jour et la nuit. C'est normal.
- A une succion et une déglutition actives.
- Mouille et souille beaucoup de couches (référez-vous au tableau à la page 25).
- Prends du poids de façon appropriée. Il est normal pour votre bébé de perdre du poids dans les premiers jours après la naissance (référez-vous au tableau à la page 25).

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

À mesure que grandit votre bébé, la durée et la fréquence de ses boires peuvent changer. Fiez-vous aux signes que vous donne votre bébé. Il sait quand il a faim ou quand il est rassasié.

Lorsque votre bébé a faim, offrez-lui le sein qui est plus plein. Il s'agit habituellement de celui par lequel s'est terminée la tétée précédente. S'il n'a bu qu'à un seul sein, offrez-lui l'autre. Laissez votre bébé téter aussi longtemps qu'il est intéressé. Offrez l'autre sein quand :

- Le premier sein semble plus assoupli.
- Votre bébé ne tète plus aussi activement.
- Votre bébé délaisse le sein ou s'endort.

Il vaut mieux donner les deux seins à chaque tétée. Lorsque votre bébé se retire du sein, offrez-lui l'autre. S'il arrête de téter au deuxième sein et semble avoir encore faim, offrez à nouveau le premier. Vos seins continuent à produire du lait pendant que votre bébé tète. Offrir à votre poupon chaque sein plus d'une fois par tétée s'appelle « l'allaitement en alternance ». Cette technique est particulièrement utile au cours des premiers jours ou des premières semaines.



Certains bébés délaissent le sein d'eux-mêmes, d'autres non. Si le vôtre prend beaucoup de pauses et n'avale plus, vous pouvez le retirer du sein. Insérez un doigt propre entre votre mamelon et ses gencives pour briser la succion.

Certains nourrissons prennent les deux seins, d'autres non. Il arrive même qu'un bébé fasse un petit somme et prenne ensuite l'autre sein.

Changez le sein par lequel commence chaque tétée. Parfois, les mères savent quel côté est plus plein. Certaines femmes attachent un ruban à leur soutien-gorge ou mettent un bracelet au poignet comme aide-mémoire. Faites ce qui fonctionne pour votre bébé et vous-même.



La compression du sein

Certains nouveau-nés s'endorment facilement quand ils tètent. Faire une compression de votre sein aidera votre bébé à boire jusqu'à satiété. Utilisez cette méthode pour faire couler votre lait quand :

- Votre poupon s'endort quelques minutes seulement après le début de la tétée.
- Il suce légèrement et avale peu.
- La succion est partielle; le bébé ne tète plus, il ne fait que sucer.
- La succion s'arrête.
- Vos seins ne s'assouplissent pas pendant le boire.
- Votre bébé a besoin de plus de lait.

Voici les étapes à suivre pour pratiquer la compression du sein :

- Tenez votre sein le pouce d'un côté et les autres doigts de l'autre, loin de l'aréole. Référez-vous à l'illustration ci-dessous.
- Comprimez votre sein (pressez fermement, mais doucement) quand la succion de votre bébé ralentit.
- Relâchez quand votre bébé prend une pause ou arrête de téter.
- Certains bébés préfèrent des compressions après avoir commencé à téter et d'autres aiment mieux quand les compressions se produisent pendant les pauses de succion. La compression encourage votre nourrisson à prendre plus de lait.
- Continuez de le faire jusqu'à ce que votre bébé arrête de téter.
- Portez attention à la séquence de succion de votre bébé.
- Offrez l'autre sein au besoin.

Examinez la compression du sein qui est présentée dans l'information et la vidéo aux liens suivants :

- *Breast compression* : <https://ibconline.ca/information-sheets/breast-compression/> (en anglais seulement)
- *2-Day Old/Compressions* : <https://ibconline.ca/breastfeeding-videos-english/> (en anglais seulement)



L'allaitement en alternance

L'allaitement en alternance implique de faire passer votre bébé d'un sein à l'autre plusieurs fois pendant un boire.

Utilisez cette technique si votre bébé :

- Est souvent fatigué pendant qu'il tète.
- Passe une bonne partie du boire à sucer sans avaler.
- Prends lentement du poids.

Durant un boire, quand vous remarquez que votre bébé n'avale plus, essayez la technique de compression du sein ou de passer à l'autre sein. Changer de sein peut se faire plusieurs fois au cours d'une même séance. Vous pouvez également avoir recours à des techniques de réveil comme faire faire un rot ou prendre des positions d'allaitement moins allongées pour inciter votre bébé à boire plus longtemps.

Mon bébé boit-il suffisamment?

Voici des signes qui indiquent que votre bébé boit suffisamment :

- Votre nouveau-né tète au moins 8 fois en 24 heures.
- Il mouille et souille un nombre suffisant de couches selon son âge (voir le tableau à la page 25).
- 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, surveillez le nombre de couches qu'il mouille et souille en 24 heures.

Il est parfois 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 45 ml (3 cuillères à soupe) d'eau dans une couche sèche. L'urine de votre poupon 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 ou une selle.

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

La plupart des bébés perdent un peu de poids dans les trois premiers jours après la naissance. À partir de la 4^e journée, la plupart des bébés prennent du poids régulièrement. Le poids est seulement un critère parmi d'autres dans l'évaluation de l'état de santé d'un bébé. Au cours des premiers mois, le professionnel de la santé de votre bébé surveillera sa croissance régulièrement. Si votre bébé prend du poids plus lentement, assurez-vous de répondre rapidement aux signes de la faim qu'il émet et réveillez-le pour le nourrir au besoin. Vous pouvez également pratiquer la compression du sein et amener votre bébé à boire des deux seins plus d'une fois (allaitement en alternance). Après un boire, vous pouvez exprimer du lait et le donner à votre bébé à l'aide d'une cuillère, d'une pipette ou d'un petit gobelet. Faites appel à votre professionnel de la santé et demandez-lui d'observer une tétée pour déterminer si votre bébé boit bien.



Deux jours après sa naissance, votre bébé nourri au sein devrait faire au moins 3 grosses selles molles et granuleuses par jour. Vers leur 3e ou 4e semaine, certains bébés ne feront qu'une ou deux selles par jour. D'autres ne font qu'une très grosse selle en quelques jours. C'est normal si votre nouveau-né se nourrit bien, semble repu et que ses selles sont molles. Si votre bébé ne tète pas bien, se montre plus contrarié qu'à l'habitude ou n'a pas fait de selle depuis une semaine, consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 42 de ce guide.

Votre bébé doit boire souvent parce que son estomac est petit. À la naissance, son estomac a environ la taille d'une cerise. Après 3 jours, il a déjà pris la taille d'une noix. Vers le 7^e jour, l'estomac de votre bébé a environ la grosseur d'un œuf. Référez-vous au tableau ci-dessous.

Âge de votre bébé	1 SEMAINE							2 SEMAINES	3 SEMAINES
	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS	4 JOURS	5 JOURS	6 JOURS	7 JOURS		
À quelle fréquence devriez-vous allaiter? Par jour, en moyenne sur 24 heures	 <p>Au moins 8 fois par jour. Votre bébé tète avec force, lentement, régulièrement et avale souvent.</p>								
Taille de l'estomac de votre bébé	 <p>Grosseur d'une cerise</p>		 <p>Grosseur d'une noix</p>		 <p>Grosseur d'un abricot</p>		 <p>Grosseur d'un œuf</p>		
Couches mouillées : Combien et à quel degré Par jour, en moyenne sur 24 heures	 <p>Au moins 1 MOUILLÉE</p>	 <p>Au moins 2 MOUILLÉES</p>	 <p>Au moins 3 MOUILLÉES</p>		 <p>Au moins 4 MOUILLÉES</p>		 <p>Au moins 6 TRÈS MOUILLÉES AVEC DE L'URINE JAUNE PÂLE OU CLAIRE</p>		
Couches souillées : Fréquence et couleur des selles Par jour, en moyenne sur 24 heures	 <p>Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERTES FONCÉES</p>		 <p>Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES</p>		 <p>Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses JAUNES</p>				
Poids de votre bébé	La plupart des bébés perdent un peu de poids dans les trois premiers jours après la naissance.				À partir de la 4 ^e journée, la plupart des bébés prennent du poids régulièrement.				
Autres signes	Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement. Vos seins devraient être plus mous et moins pleins après avoir allaité.								

best start
meilleur départ
by/par health **nexus** santé

Le lait maternel est tout ce dont un bébé a besoin pendant les six premiers mois. Vous pouvez obtenir de l'aide, de l'information ou du soutien concernant l'allaitement maternel en consultant :

- Votre prestataire de soins de santé.
- Télésanté Ontario, au 1 866 797-0000 ou au 1 866 797-0007 (ATS), disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.
- Le répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario à l'adresse www.allaiterontario.ca

2020

Disponible en 20 langues à l'adresse <https://resources.beststart.org/fr/product/b02f-allaitement-guide-meres-qui-allaitent-tableau/>.

« Les gens qui vous entourent peuvent tellement vous aider, surtout les premières semaines après la naissance de bébé. Ils peuvent, par exemple, changer la couche du bébé, lui faire faire son rot, le bercer, le cajoler et lui donner son bain. »



SECTION 4

Faits importants à connaître

Réveiller un bébé endormi

Certains nouveau-nés dorment beaucoup. Il est possible que votre bébé ne se réveille pas de lui-même pour boire au moins 8 fois en 24 heures. Il pourrait également prendre le sein, mais s'endormir peu après le début de la tétée. Jusqu'à ce qu'il s'éveille et prenne du poids régulièrement, vous devrez peut-être parfois réveiller votre bébé.

Conseils pour réveiller et nourrir votre bébé somnolent :

- Gardez votre bébé près de vous pour ne pas rater ses premiers signes de faim. Il se peut qu'il boive même s'il est somnolent ou partiellement éveillé. Il est donc préférable de le nourrir dès qu'il émet ces premiers signes.
- Allaitez-le aux premiers signes de faim qu'il émet, sans quoi votre bébé peut se rendormir profondément. Consultez la page 14 de ce guide pour en apprendre davantage sur ce sujet.
- Pratiquez le contact peau à peau. Votre bébé boira plus souvent si vous le gardez sur votre poitrine, peau contre peau, lorsque vous êtes éveillée.
- Retirez les couvertures et déshabillez-le. Changez sa couche si elle est humide ou souillée.
- Soulevez-le et, en l'appuyant sur votre épaule, caressez doucement son dos et son corps.
- Faites-le rouler doucement d'un côté à l'autre. Parlez-lui.
- Exprimez quelques gouttes de lait juste avant d'offrir votre sein. L'odeur et le goût de votre lait inciteront votre bébé à prendre votre sein.
- Faites la compression des seins durant le boire pour encourager votre bébé endormi à être plus alerte. Cela augmentera la quantité de lait prise. Pour en savoir plus sur la compression des seins, allez à la page 23.
- Offrez chaque sein plus d'une fois. Passer d'un sein à l'autre peut souvent le réveiller et l'encourager à boire activement.

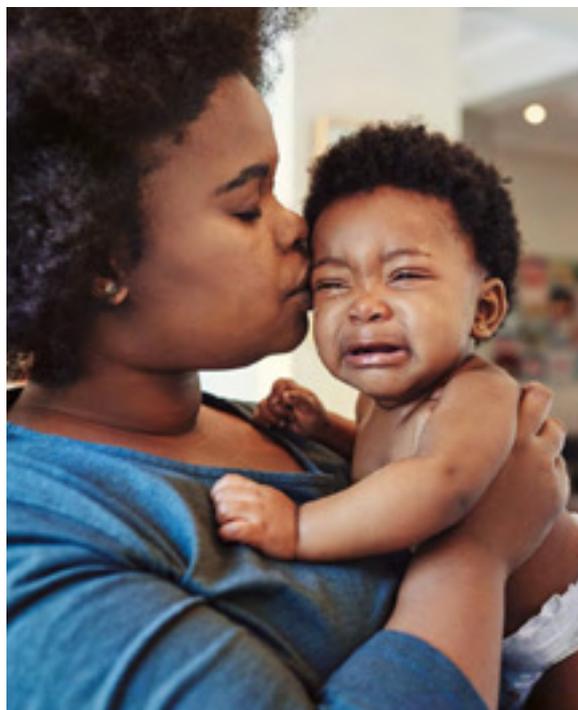


Calmer un bébé

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 sont 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.

Voici quelques suggestions à essayer si votre nourrisson a bien bu et fait son rot, et qu'il semble pleurer sans raison :

- Prenez-le dans vos bras.
- Tenez-le en contact peau à peau (voir la page 11 pour plus d'informations sur la pratique sécuritaire de cette technique).
- Parlez-lui ou chantez-lui quelque chose.
- Promenez-vous avec lui, bercez-le ou oscillez doucement en le tenant. Les bébés s'habituent aux battements de cœur, à la voix et aux mouvements de leur parent dans les mois avant leur naissance. Cela peut calmer votre bébé.
- Changez sa couche si elle est mouillée ou sale.
- Changez ses vêtements s'ils semblent trop chauds ou pas assez.
- Exprimez votre lait et appliquez-en quelques gouttes sur votre mamelon pour que votre bébé puisse le sentir et y goûter.
- Offrez-lui à nouveau votre sein. Faites la compression des seins et offrez à nouveau le premier et le deuxième sein.



Ayez recours à différentes techniques pour vous aider à rester calme. Vous pouvez compter lentement jusqu'à dix, prendre de profondes respirations ou faire semblant de souffler des bulles de savon. Dans bien des cas, ces stratégies aident également à apaiser votre bébé. Si vous devenez frustrée ou que les suggestions ci-dessus ne fonctionnent pas, demandez à votre partenaire ou à un adulte de confiance de s'occuper de votre bébé pendant que vous prenez une pause. Si personne n'est disponible pour vous aider, déposez votre bébé dans un endroit sécuritaire, comme son lit, et prenez une petite pause. Si votre bébé est souvent contrarié ou qu'il vous semble souffrant, n'hésitez pas à en parler à son professionnel de la santé.

Faire faire un rot

Un enfant nourri au sein n'avale pas beaucoup d'air. C'est quand même une bonne idée d'essayer de lui faire faire un rot. Soyez attentive pour repérer ce besoin chez votre bébé. Certains bébés sont agités s'ils ont besoin de faire un rot.

- Certains bébés font un rot pendant la tétée et un autre à la fin.
- Certains bébés font un rot d'eux-mêmes pendant et après la tétée.
- Certains bébés ne font pas de rot à chaque boire.
- Certains bébés régurgitent après la tétée. Si c'est le cas du vôtre, ne vous inquiétez pas s'il semble satisfait après son boire et qu'il prend du poids.

Pour faire faire un rot à votre bébé, soutenez sa tête et tapotez ou massez son dos. Une bulle d'air remonte plus aisément si votre poupon a le dos droit et s'il est en position verticale. Voici des suggestions de positions pour faire le rot :



Tenez votre bébé en position verticale sur votre épaule.



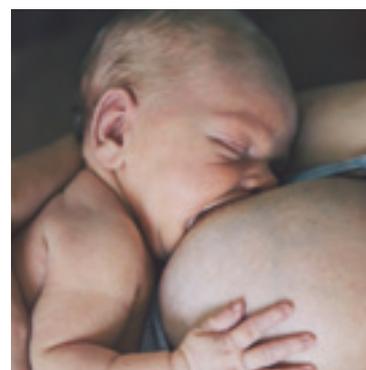
Tenez votre bébé en position assise sur votre cuisse. Votre bébé sera légèrement penché en avant avec votre main soutenant sa mâchoire.



Placez votre bébé sur son ventre, sur vos cuisses.

Les poussées de croissance

Certains jours, les nourrissons sont plus affamés que d'autres. Ces périodes sont appelées des poussées de croissance. Lorsque ces poussées de croissance surviennent, certaines mères s'inquiètent de ne pas produire suffisamment de lait. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter si votre bébé grandit bien et prend du poids. 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 tète. 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 peut être plus vive au début d'une séance d'allaitement, puis s'atténuer.
- Les mamelons peuvent sembler déformés ou avoir été pincés après l'allaitement.
- Les mamelons peuvent être meurtris ou saigner. L'ingestion du sang provenant de vos mamelons est sans danger pour votre bébé.

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

- Votre nourrisson a la bouche grande ouverte et qu'il est profondément accroché à l'aréole.
- Sa langue est située sous le mamelon et que ses lèvres sont retroussées.
- Sa tête est penchée vers l'arrière pour qu'il puisse ouvrir la bouche grande.
- Votre main est placée loin de la zone du mamelon et que vos doigts ne touchent pas à la joue ni aux lèvres de votre bébé.

Consultez l'information à la page 17 pour savoir si votre poupon prend bien le sein.

Si vos mamelons sont irrités :

- Gardez les mamelons secs et changez vos compresses dès qu'elles sont humides.
- Offrez le sein le moins douloureux en premier jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- Allaitez en position semi-allongée ou essayez une autre position. Consultez les pages 12 et 16 pour voir les différentes positions d'allaitement.
- Si vous allaitez en position assise, soutenez votre sein pendant l'allaitement.
- Obtenez de l'aide pour vous assurer que votre bébé a une prise du sein profonde ou pour déterminer la cause de vos mamelons irrités.



Si la douleur n'a pas diminué au bout de 24 heures ou si vous remarquez des rougeurs ou des gerçures, consultez un professionnel de la santé. Consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 42 de ce guide.

Utiliser une suce (tétine)

Plusieurs bébés nourris au sein ne veulent jamais prendre de suce. Quand un bébé est contrarié, offrez-lui d'abord votre sein. Consultez la page 28 pour savoir comment calmer un bébé. Si vous envisagez d'offrir une suce à votre bébé, il est important que vous preniez une décision éclairée. Offrir une suce en attendant un boire peut faire en sorte que votre bébé ne boive pas assez de lait et ralentir sa prise de poids. Cela peut également réduire votre production de lait. Des études limitées suggèrent que l'utilisation d'une suce peut accroître le risque que votre bébé contracte une infection de l'oreille. Les bébés qui en utilisent à long terme peuvent développer des problèmes dentaires. Des considérations relatives à la sécurité sont également associées aux sucres elles-mêmes, comme s'assurer qu'elles sont propres et ne sont pas endommagées.

Si vous décidez de façon éclairée d'avoir 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 poupon sucer votre doigt propre. Offrez-lui votre sein si un peu de temps de succion ne le satisfait pas.

L'engorgement

Plusieurs femmes ont l'impression que leurs seins sont plus gros et lourds 3 ou 4 jours après la naissance. Après ce stade, vos seins seront plus souples et moins pleins. Cela ne veut pas dire que vous ne produisez plus de lait. L'engorgement survient habituellement lorsque les seins passent de la production du colostrum à celle du lait plus mature. En voici quelques causes potentielles :

- Augmentation de la circulation sanguine dans vos seins.
- Enflure dans vos seins.
- Quantité de lait dans vos seins supérieure à celle que retire votre bébé.

Pour aider à prévenir l'engorgement :

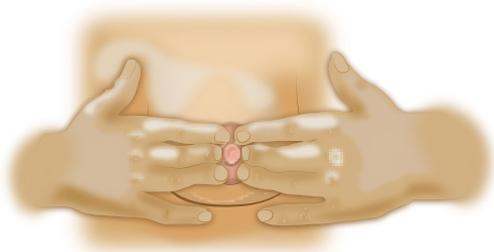
- Allaitez votre nouveau-né quand il le demande, **au moins 8 fois par période de 24 heures** (jour et nuit).
- Assurez-vous que votre bébé prend profondément le sein et tête bien.
- Utilisez les deux seins à chaque boire. Si votre nourrisson refuse le second sein, et que vous avez la sensation que ce dernier est plein, exprimez suffisamment de lait de ce côté pour être à l'aise. Au bout de quelques jours, tout devrait rentrer dans l'ordre sans que vous ayez à exprimer un excédent de lait.
- Évitez d'utiliser une suce.

Si vos seins sont engorgés :

- Allaitez votre nouveau-né plus fréquemment.
- Si votre bébé n'arrive pas à prendre le sein, exprimez un peu de lait pour assouplir l'aréole, et essayez de nouveau.
- Certaines mères sont plus à l'aise 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. Évitez également les modèles à armature.
- Appliquez un bloc réfrigérant entouré d'un linge ou une compresse froide sur vos seins entre les boires.
- Utilisez la méthode de l'assouplissement par contre-pression avant d'offrir votre sein à votre bébé.
- Massez doucement vos seins pour déloger le lait des conduits lactifères. Cela peut aider à déplacer l'enflure et à faire descendre le lait.

Assouplissement par contre-pression

Il s'agit d'un moyen vraiment efficace et facile d'assouplir votre aréole. Une fois votre aréole assouplie, votre bébé peut plus facilement prendre votre sein.



1. Placez vos doigts de chaque côté de votre mamelon.
2. Poussez vers votre cage thoracique et maintenez cette pression pendant environ une minute.
3. Déplacez vos doigts autour de votre mamelon et répétez.
4. Si une partie de votre aréole demeure ferme, répétez le mouvement à cet endroit.
5. L'assouplissement par contre-pression peut causer un peu d'inconfort, mais jamais de douleur.
6. Rappelez-vous que vous éloignez le liquide de votre aréole. Votre bébé pourra ainsi mieux prendre le sein sur cette aréole assouplie.

Si l'engorgement ne s'atténue pas et que votre poupon ne semble pas se nourrir correctement, il est important de demander de l'aide. Entre-temps, exprimez du lait environ toutes les 2 ou 3 heures et donnez-le à votre bébé en suivant les signes de la faim qu'il émet.

Conserver le lait maternel

Si vous avez exprimé du lait maternel et voulez le conserver pour votre bébé, suivez les directives de l'Academy of Breastfeeding Medicine (2017) ci-dessous :

Lignes directrices de conservation du lait maternel pour un nourrisson en bonne santé, né à terme et qui est à la maison. Academy of Breastfeeding Medicine, 2017				
Lait humain	Température ambiante (20°C)	Réfrigérateur (4°C)	Congélateur (d'un réfrigérateur, porte distincte) (-18°C)	Congélateur autoportant (-20°C)
Lait fraîchement exprimé	≤ 6 heures	≤ 5 jours	≤ 6 mois	≤ 12 mois
Lait décongelé au réfrigérateur, mais pas réchauffé	≤ 4 heures	≤ 24 heures	Ne pas recongeler	
Lait décongelé et amené à température ambiante ou réchauffé	≤ 1 heure (puis jeter)	≤ 4 heures	Ne pas recongeler	
Lait fraîchement exprimé que votre nourrisson a commencé à boire	Jeter tout restant de lait à la fin du boire	Jeter	Ne pas congeler	
Lait maternel pasteurisé décongelé provenant de donneuses d'une banque de lait	≤ 4 heures	≤ 24 heures	Ne pas recongeler	
Lait maternel pasteurisé congelé provenant de donneuses d'une banque de lait	Ne s'applique pas	Ne s'applique pas	Aucune recommandation émise	9 à 12 mois après la date d'expression

- Utilisez des contenants en verre ou des sacs robustes, conçus pour congeler le lait. Évitez les sacs pour biberon, car ils se brisent souvent et peuvent ne pas se sceller hermétiquement.
- Utilisez des contenants en plastique sans BPA.
- Prenez chaque fois un nouveau contenant pour entreposer votre lait fraîchement exprimé.
- Inscrivez sur le contenant la date à laquelle vous avez exprimé le lait.
- Conservez le lait maternel au fond du réfrigérateur, là où la température est la plus basse. Ne le placez pas dans la porte du réfrigérateur, qui est l'endroit le moins froid.

Jetez le lait dont la durée de conservation recommandée est dépassée!

Vous pouvez donner votre lait à votre bébé à l'aide d'un gobelet ou d'une cuillère. Pour obtenir de l'information ou de l'aide, renseignez-vous auprès d'une professionnelle qualifiée et expérimentée en soutien aux mères qui allaitent. Vous pouvez communiquer avec votre bureau local de santé publique ou consulter la section Obtenir de l'aide à la page 42 de ce guide. Pour de plus amples renseignements, référez-vous à la fiche *Exprimer et conserver* le lait maternel en complément à ce guide à <https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2018/12/B35-F.pdf>.

SECTION 5

Foire aux questions

J'ai de petits seins, serai-je capable de produire assez de lait?

Vos seins produiront suffisamment de lait pour votre bébé, peu importe leur taille. La quantité produite est liée directement à la quantité de lait que votre bébé tire de votre sein quand il tète ou que vous exprimez à la main ou à l'aide d'un tire-lait.

J'ai subi une chirurgie mammaire. Puis-je allaiter?

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

- Le type de chirurgie subie.
- La technique utilisée.
- Les dommages possiblement causés aux nerfs et aux conduits.
- Le temps écoulé depuis l'opération.



Il est impossible de prévoir si une femme qui a subi une chirurgie mammaire pourra réussir à allaiter efficacement. La seule façon de le découvrir, c'est d'en faire l'essai. Vous pouvez mettre plus de temps à établir votre production de lait. Faites examiner votre bébé régulièrement par un professionnel de la santé au cours des premières semaines suivant sa naissance. Si possible, faites appel à une consultante en lactation diplômée de l'IBLCE, et ce, même avant la naissance de votre bébé. Cela vous aidera à créer un plan d'allaitement qui prévoira quand faire des suivis avec la consultante en lactation et les autres prestataires de soin de santé.

J'ai les mamelons plats ou inversés. 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 inversés. Il vous faudra peut-être du temps pour apprendre la technique qui fonctionne le mieux pour votre bébé et vous-même. Si vous avez des problèmes, demandez de l'aide immédiatement. Consultez la section Obtenir de l'aide à la page 42 de ce guide.

Que faire si je ne produis pas assez de lait maternel?

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

- Commencez à allaiter votre bébé dès sa naissance.
- Allaitez-le fréquemment, **au moins 8 fois toutes les 24 heures (jour et nuit)**.
- Gardez votre poupon en contact peau à peau avec vous le plus souvent possible.
- Offrez le sein à votre bébé dès qu'il se montre irritable ou qu'il émet des signes de faim.
- Si vous êtes inquiète, exprimez votre lait et offrez-le à votre bébé à l'aide d'un gobelet ou d'une cuillère. Consultez votre professionnel de la santé pour connaître d'autres moyens de donner votre lait exprimé.

Si vous avez des préoccupations, demandez de l'aide. Consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 42 de ce guide.

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 trop rapidement pour un bébé. Il s'agit du réflexe d'éjection qui est parfois trop fort pour le nouveau-né. Cela peut causer des régurgitations, des gaz ou des selles liquides. Cela arrive généralement au cours des 6 premières semaines d'allaitement. Voici quelques conseils à ce propos :

- Allaiter votre bébé aussitôt qu'il émet les premiers signes de la faim, par exemple dès qu'il lèche ou fait claquer ses lèvres, ou suce ses doigts ou ses mains. Votre bébé tétera plus doucement si vous l'allaiter dès ces premiers signes plutôt qu'en attendant des signes plus tardifs de la faim.
- Étendez-vous ou penchez-vous vers l'arrière pour permettre au lait de s'écouler de bas en haut.
- Lorsque votre poupon avale d'un trait, tousse ou s'étouffe, interrompez la tétée et faites-lui faire un rot.
- Donnez-lui les deux seins à chaque tétée.
- Certaines mères trouvent utile d'exprimer du lait à la main avant de mettre leur bébé au sein. La tétée commence alors après que l'écoulement fort et rapide est passé. Il est toutefois préférable de ne le faire que lorsque vos seins sont très pleins. Évitez de le faire à chaque tétée, car cela stimule vos seins à produire plus de lait que nécessaire.



Puis-je allaiter plus d'un enfant à la fois?

Oui, vous pouvez allaiter des jumeaux ou d'autres enfants d'une naissance multiple. Vous pouvez allaiter un enfant plus jeune ou plus âgé, même durant une grossesse. Votre lait est conçu pour l'enfant plus jeune et est un aliment sain pour l'enfant plus âgé. L'enfant le plus jeune doit accéder en priorité à votre lait. Il aura d'ailleurs presque toujours besoin de boire plus souvent. Vos seins s'adapteront pour produire tout le lait nécessaire. Référez-vous aux pages 16 à 18 du document *Protocole d'allaitement : Positions d'allaitement et mise au sein*, disponible à https://breastfeedingresourcesontario.ca/sites/default/files/pdf/BFI_French_Positioning_and_Latching_3_web.pdf.

« Il m'a fallu six semaines avant de réussir à nourrir mon bébé au sein. Je devais exprimer mon lait et le lui donner pendant que nous nous familiarisions tous les deux avec l'allaitement. 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. »

« Soyez à l'écoute de votre bébé. Il sait quand il a faim ou quand il a besoin d'être consolé. Persévérez; cela deviendra plus facile avec le temps. Donnez-vous au moins quelques mois pour apprendre à vous connaître l'un l'autre. Au fond, c'est si peu de temps. »

Je suis fiévreuse et l'un de mes seins est douloureux. Puis-je quand même allaiter?

Si vous avez de la fièvre et qu'un de vos seins est douloureux, enflé ou rouge, vous avez peut-être une infection mammaire, également appelée mastite. Vous pouvez continuer à donner vos deux seins. Il est, en fait, important d'allaiter ou d'exprimer du lait à partir du sein infecté toutes les 2 ou 3 heures, sans quoi votre infection pourrait s'aggraver. Ce lait maternel est sécuritaire pour votre bébé. Il contient des anticorps qui aident à protéger votre poupon des infections. Communiquez avec votre professionnel de la santé pour obtenir un traitement. Pour plus d'informations sur la mastite, consultez la fiche *Infection mammaire (mastite)*, en complément à ce guide à l'adresse <https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2018/12/B34-F.pdf>.



J'ai remarqué une bosse sur mon sein. De quoi s'agit-il?

Si vous remarquez une bosse sur un sein qui ne disparaît pas pendant que vous allaitez, il est fort probable que vous ayez un conduit obstrué. Continuez à allaiter votre petit. Si la bosse dans votre sein ne disparaît pas, parlez-en à votre professionnel de la santé.

Pour plus d'informations sur les conduits obstrués, consultez la fiche *Conduits lactifères obstrués* à l'adresse <https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2018/12/B33-F.pdf>.

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

Il est normal que certaines mères produisent davantage de lait que la quantité dont a besoin leur bébé durant les premières semaines, en particulier s'il est petit ou est 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 être 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 nourrisson a besoin.

Si vous n'exprimez pas votre lait, mais en produisez quand même trop, essayez l'un des conseils proposés à la page 34. Vous pouvez mélanger le lait congelé avec des céréales ou d'autres aliments pour bébés une fois que votre poupon commencera à manger des aliments solides.

Si vous voulez offrir votre lait aux nouveau-nés malades ou prématurés, communiquez avec une banque de lait maternel. En Ontario, rendez-vous sur le site Web www.milkbankontario.ca (en anglais seulement).

Comment savoir si mon bébé ou moi avons le muguet?

Parfois, les mères ou les nourrissons sont atteints d'une infection à champignons appelée muguet. Le muguet peut se développer dans la bouche du bébé et sur les mamelons de la mère. Il y a plusieurs symptômes. Vous pouvez avoir des démangeaisons ou des douleurs aux mamelons. Votre poupon peut avoir des plaques blanchâtres à l'intérieur de sa bouche. Si vous croyez que bébé ou vous-même êtes atteints de muguet, communiquez avec votre professionnel de la santé. Pour plus d'informations, consultez la fiche intitulée *Muguet* à l'adresse <https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2018/12/B36-F.pdf>.

Mes seins sont beaucoup plus mous qu'au début. Ai-je assez de lait?

La quantité de lait que vos seins produisent n'est pas liée à leur fermeté. Vos seins changent et s'adaptent à votre poupon qui grandit. Habituellement, les seins s'assouplissent alors que le bébé vieillit.

J'ai entendu dire qu'allaiter peut aider à atténuer l'inconfort de mon bébé pendant les prises de sang et les vaccins. Est-ce vrai?

Oui, allaiter votre bébé pendant une prise de sang ou un vaccin peut aider à réduire la douleur ou la détresse qu'il ressent. Dites à votre professionnel de la santé que vous souhaitez allaiter pendant l'intervention. Demandez-lui de commencer quand votre bébé tète bien. Continuez à allaiter pendant quelques minutes après qu'a terminé le professionnel de la santé. La combinaison de l'allaitement avec vos gestes et vos mots réconfortants est l'une des meilleures façons de réduire la douleur chez votre bébé.

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

Les bébés sont tous différents. Ils 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 vous vous aidez aussi en stimulant vos seins. Nourrissez votre bébé en réponse aux signes de la faim qu'il émet, même pendant la nuit. Il peut s'avérer utile de le faire dormir dans votre chambre. Vous pourrez ainsi mieux suivre son rythme, et il sera plus facile de le nourrir.

Vous remarquerez peut-être que votre bébé se réveille plus souvent quand :

- Il a une poussée de croissance.
- Il est malade.
- Il a acquis une nouvelle habileté comme rouler sur lui-même ou se tenir debout.
- Il a besoin d'être réconforté.
- Vous retournez au travail ou aux études et devez vous absenter plus souvent durant la journée.

À mesure qu'ils grandissent, les bébés se réveillent moins souvent. La plupart des bébés mettent du temps à dormir toute la nuit. Vous n'êtes pas seule; beaucoup de nouveaux parents ont hâte au moment où ils pourront dormir la nuit entière. En attendant, demandez de l'aide et reposez-vous autant que possible quand votre bébé dort. Pour des conseils favorisant les saines habitudes de sommeil chez votre bébé, consultez le livret *Dors bien, en toute sécurité* à l'adresse https://www.meilleurdepart.org/resources/develop_enfants/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FR_LR.pdf.



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

Certains parents se sentent tristes ou ne s'intéressent plus à rien, même pas à leur bébé. D'autres sont nerveux, anxieux ou ont l'impression de s'inquiéter sans cesse. Environ une mère sur cinq et un père sur dix souffrent de trouble anxieux ou de trouble de l'humeur en post-partum. De l'aide et des traitements s'offrent à vous. Vous pouvez obtenir des médicaments, du counseling et le soutien d'autres parents ayant connu une expérience similaire. Communiquez avec votre professionnel de la santé si vous vous sentez ainsi. Pour de plus amples informations sur la santé mentale, consultez les documents à l'adresse <https://resources.beststart.org/fr/product-category/sujets-de-ressources/sante-mentale/>.

Puis-je allaiter quand je suis malade?

Règle générale, vous pouvez allaiter même si vous êtes malade. Si vous avez un rhume, une grippe ou un autre type d'infection, votre corps produira des anticorps pour combattre la maladie. Vous transmettez par le lait maternel les anticorps qui protégeront votre poupon contre la maladie. Lorsque vous êtes malade, il est toujours préférable de consulter votre professionnel de la santé.

Que devrais-je manger quand j'allaité?

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. Consultez la page 39 pour obtenir de l'information sur les suppléments de vitamine D pour bébés. Pour votre propre santé, suivez le Guide alimentaire canadien, buvez pour étancher votre soif et prenez du repos. Consultez le site <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/> pour en apprendre davantage sur le *Guide alimentaire canadien* et les choix favorisant une saine alimentation.

Pour toute autre question sur votre nutrition, communiquez avec Télésanté Ontario, au 1 866 797-0000, ou rendez-vous au www.unlockfood.ca/fr/.

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

L'alcool est transmis à votre bébé par le lait maternel. Il diminue le réflexe d'éjection, ce qui peut faire en sorte que votre bébé reçoive moins de lait durant ses boires. La consommation excessive d'alcool durant l'allaitement augmente le risque de prise de poids insuffisante, de faible croissance et de possible retard dans le développement. Si vous choisissez de prendre un verre occasionnel pendant que vous allaitez, il est important de le planifier et de consommer l'alcool aussitôt après avoir allaité et non avant. Beaucoup de parents choisissent plutôt de consommer une boisson non alcoolisée. Pour en apprendre davantage, consultez le dépliant *La consommation d'alcool et l'allaitement* à l'adresse <https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2016/01/A28-F.pdf> ou parlez-en à votre professionnel de la santé.



Puis-je prendre des médicaments pendant que j’allaite?

La plupart des médicaments sont sans danger lorsque vous allaitez, mais vérifiez toujours auprès de votre pharmacien. Discutez de l’allaitement avec votre professionnel de la santé si vous prenez des drogues illicites, qui peuvent être nocives pour votre enfant. Quand votre professionnel de la santé vous prescrit des médicaments, dites-lui que vous allaitez. Si vous avez des questions sur l’allaitement et les médicaments et d’autres substances, communiquez avec un professionnel de la santé ou un pharmacien. Vous trouverez également de l’information sur les sites suivants (en anglais seulement) :

- *Infant Risk Center* – <https://www.infantrisk.com/>.
- *LactMed* – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/>.
- *MotherToBaby*, feuillets de renseignements (*Fact sheets*) – <https://mothertobaby.org/fact-sheets-parent/>.



La consommation de cannabis est-elle sans danger en période d’allaitement?

Le THC contenu dans le cannabis passe dans le lait d’une mère qui allaite et est absorbé dans les cellules adipeuses et le cerveau du bébé, où il peut être conservé pendant des semaines. Certaines études démontrent que les bébés exposés au THC par l’entremise du lait maternel présentent un développement de la motricité plus lent (cette substance altère les mouvements et les réponses du bébé). Il est préférable de cesser de consommer du cannabis pendant l’allaitement, tant que de plus amples informations sur ses effets nocifs potentiels ne sont pas disponibles. Si vous ne pouvez pas cesser complètement l’usage du cannabis, essayez d’en diminuer la quantité et parlez-en à votre professionnel de la santé. Pour en apprendre davantage sur le cannabis et l’allaitement, consultez le livret intitulé *Les risques du cannabis sur la fertilité, la grossesse, l’allaitement et le rôle parental*, disponible à l’adresse <https://resources.beststart.org/fr/a30f-les-risques-du-cannabis-htmlpage/>.

Puis-je fumer si j’allaite?

Même si vous fumez, l’allaitement maternel demeure le meilleur choix pour votre nourrisson. Si vous le pouvez, réduisez votre consommation de tabac ou cessez de fumer. Le tabagisme peut rendre votre bébé irritable. Une grande consommation de tabac peut diminuer 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 et tertiaire. Puisque les bébés et les enfants sont particulièrement vulnérables aux effets de la fumée, voici quelques conseils pour réduire les risques :

- Allaiter avant de fumer.
- Fumez à l’extérieur de votre résidence et de votre automobile.
- Si vous avez fumé, lavez vos mains et changez de vêtements avant de prendre votre bébé.
- Demandez aux gens de ne pas fumer près de vous ni de votre poupon.

Pour obtenir de l’aide afin d’éliminer la fumée de votre environnement, consultez le feuillet de *Renseignements sur la fumée secondaire et tertiaire* à l’adresse <https://resources.beststart.org/fr/product/n07f-renseignements-fumee-secondaire-tertiaire-feuille/>.

Obtenez de l’information et du soutien pour réduire ou pour cesser l’usage du tabac auprès de :

- www.teleassistancepourfumeurs.ca, ou la ligne sans frais 1 877 513-5333.
- www.pregnets.org (en anglais seulement).
- Télésanté Ontario – Programme d’abandon du tabagisme, au 1 866 797-0000.

Vapoter n'est pas sans danger. Les effets à long terme du vapotage demeurent inconnus, mais des hospitalisations et des décès liés aux lésions pulmonaires ont été rapportés. Veuillez lire les feuillets de renseignements sur le vapotage et l'allaitement disponibles sur le site Web *MotherToBaby*, à l'adresse <https://mothertobaby.org/fact-sheets/e-cigarettes/> (en anglais seulement).

Devrais-je donner des vitamines à mon petit?

Tous les bébés ont besoin de vitamine D. Santé Canada recommande de donner un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D aux nourrissons et aux jeunes enfants allaités, que ce soit exclusivement ou partiellement, à partir de la naissance jusqu'à l'âge de 24 mois. Vous pouvez vous procurer des suppléments de vitamine D pour votre bébé à votre pharmacie locale. Les fabricants de préparations pour nourrissons ajoutent de la vitamine D à leurs produits.

Dois-je prendre des suppléments vitaminés?

La plupart des femmes qui allaitent n'ont pas besoin de suppléments de vitamines ou de minéraux. Essayez de manger en suivant le plus souvent possible le Guide alimentaire canadien, et buvez dès que vous avez soif. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la page 37. Santé Canada recommande à toutes les femmes enceintes ou qui prévoient le devenir de prendre un supplément multivitaminé contenant une dose quotidienne de 0,4 mg (400 µg) d'acide folique.

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

Vous avez le droit d'allaiter partout. Vous n'avez pas à vous couvrir ni à vous cacher si vous n'en avez pas envie. Personne ne devrait vous dire d'aller aux toilettes ou ailleurs pour allaiter.

Si vous préférez allaiter dans un endroit privé, mais ne pouvez en trouver un, voici quelques suggestions :

- Placez une couverture pour couvrir une partie de votre bébé et de vous-même.
- Portez un chemisier et déboutonnez-le à partir du bas.
- Portez une veste par-dessus une camisole ample. Vous pouvez remonter votre camisole par-dessus votre sein et la veste vous couvrira les côtés.
- Portez un bustier tubulaire ou plusieurs couches de vêtements pour couvrir le plus de peau possible.

Vous vous sentirez plus à l'aise d'allaiter en public après l'avoir fait à quelques reprises. Certaines mères trouvent utile d'allaiter devant leur partenaire, une amie proche ou un miroir avant de le faire dans un endroit public.

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

Pendant les 6 premiers mois, votre bébé n'a besoin que d'être allaité et de recevoir des gouttes de vitamine D. Portez attention à votre bébé vers l'âge de 6 mois pour repérer les signes qu'il est prêt à commencer à prendre d'autres aliments. En voici quelques-uns :

- Il tient solidement sa tête.
- Il peut s'asseoir et se pencher vers l'avant.
- Il ouvre la bouche quand on lui offre des aliments.
- Il ramasse des aliments entre son pouce et un doigt.
- Il indique quand il est rassasié et n'a plus faim.



« Rencontrez d'autres parents dans votre voisinage. La meilleure décision que j'ai jamais prise fut d'aller à un centre ON y va. Je m'y rends encore chaque semaine avec mon bébé de 10 ½ mois. C'est plaisant de se raconter nos anecdotes. C'est fascinant de constater que même si l'allaitement est un geste naturel, il y a tant de choses à apprendre. »

Discutez avec votre professionnel de la santé ou une professionnelle compétente, comme une diététiste autorisée ou une infirmière de la santé publique, si vous envisagez d'offrir des aliments solides un peu avant ou après l'âge de 6 mois. Continuez à allaiter votre bébé jusqu'à l'âge de deux ans ou plus. Le lait maternel procure à votre bébé d'importants nutriments et une protection immunitaire même après l'introduction d'autres aliments.

Que devrais-je donner à mon bébé au moment d'introduire d'autres aliments?

Quand votre enfant indique qu'il est prêt à manger de la nourriture solide, commencez par des aliments riches en fer, par exemple de la viande bien cuite, des substituts de la viande et des céréales pour bébés enrichies de fer. Veuillez consulter le guide *Nourrir votre bébé*, disponible à l'adresse <https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2019/04/D12-F.pdf>.

Au besoin, voici quelques options pour obtenir du soutien relatif aux aliments solides :

- Le service Télésanté Ontario pour discuter avec une diététiste, au 1 866 797-0000.
- Le site DécouvrezLesAliments à <https://www.unlockfood.ca/fr/>.
- Votre bureau de santé local ou la ligne INFO de ServiceOntario, au 1 866 532-3161 ou à <http://www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx>.



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

Tant que vous continuez d'allaiter, l'utilisation de lait de vache est optionnelle. Si vous choisissez d'en offrir à votre bébé, attendez qu'il ait entre 9 et 12 mois, et utilisez un gobelet sans couvercle. Donnez à votre bébé du lait de vache (ou de chèvre) entier (3,25 %) pasteurisé pour qu'il reçoive les calories et les matières grasses supplémentaires nécessaires au développement de son cerveau. Il n'est pas recommandé d'offrir du lait écrémé ou partiellement écrémé (1 % ou 2 %) avant l'âge de 2 ans. En effet, votre bébé a besoin de calories et de matières grasses supplémentaires pour soutenir le développement de son cerveau. Les substituts du lait (p. ex., soya, amandes, riz, noix de coco) sont des boissons faibles en calories, en gras et en protéines, et il n'est pas recommandé d'en offrir aux jeunes enfants.

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

Si vous retournez à l'école ou au travail, vous pouvez continuer d'allaiter et de nourrir votre bébé avec du lait maternel. Parlez-en à d'autres femmes qui ont vécu cette expérience, à une consultante en lactation diplômée de l'IBLCE ou à une infirmière de la santé publique. La Commission ontarienne des droits de la personne rappelle qu'une femme qui allaite et qui retourne au travail a le droit d'avoir des mesures d'adaptation en milieu de travail afin de continuer d'allaiter son bébé. Consultez la politique et visionnez la vidéo sur *La prévention de la discrimination fondée sur la grossesse et l'allaitement*, à l'adresse www.ohrc.on.ca/fr/la-pr%C3%A9vention-de-la-discrimination-fond%C3%A9e-sur-la-grossesse-et-lallaitement. Pour obtenir de plus amples renseignements, référez-vous à la fiche *Exprimer et conserver le lait maternel*, à l'adresse <https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2018/12/B35-F.pdf>.

Quelle méthode de contraception puis-je utiliser?

L'allaitement et les méthodes de contraception sont compatibles. Idéalement, vous devriez attendre deux ans entre l'accouchement et la conception d'un autre enfant. Votre partenaire et vous-même disposez de plusieurs options de contraception fiables.

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

- Condoms (masculins ou féminins).
- Dispositif intra-utérin (stérilet).
- Système intra-utérin (SIU).
- Ligature des trompes (permanente pour les femmes).
- Spermicides (mousse, gel, pellicule contraceptive vaginale).
- Diaphragme (doit être réajusté après l'accouchement).
- Vasectomie (permanente pour les hommes).
- Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (expliquée plus bas dans cette page).

La Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) est un moyen de contraception efficace, mais **seulement si répondez « oui » à tous** les énoncés suivants :

- Mon bébé a moins de 6 mois.
- Mes menstruations n'ont pas recommencé (définition du mot aménorrhée).
- Mon bébé est entièrement ou presque entièrement nourri au sein, jour et nuit, comme précisé ci-dessous.

Le terme « entièrement nourri au sein » signifie que l'allaitement est la source exclusive d'alimentation de votre bébé. « Presque entièrement nourri au sein » signifie qu'outre du lait maternel, des suppléments de vitamines ou de minéraux et des médicaments, votre bébé ne reçoit qu'une ou deux bouchées par semaine d'aliments solides ou liquides.

Si vous ne prévoyez pas devenir enceinte ou avez répondu « non » à l'un ou l'autre de ces énoncés, vous devez avoir recours à une autre méthode de contraception. La MAMA est non recommandée en présence de certaines affections médicales. Parlez-en à votre professionnel de la santé.

Il existe également des contraceptifs hormonaux. Si vous choisissez cette méthode, sachez qu'il est recommandé aux mères d'utiliser des contraceptifs à base de progestérone uniquement plutôt que ceux contenant également des œstrogènes. Vous pouvez commencer à prendre ces produits dès que votre bébé a atteint l'âge de six semaines. Il y a eu des rapports de faible production de lait avec certains choix de contraceptifs à base de progestérone. Si vous les essayez, gardez cela à l'esprit. Les options de contraception hormonale comprennent :

Progestérone seule

- Contraceptif oral progestatif (micropilule).
- Depo-Provera.
- Dispositif intra-utérin hormonal.

Oestrogène et progestérone

- Pilule anticonceptionnelle.
- Timbre contraceptif.
- Anneau vaginal contraceptif.

Il est sage de commencer par une contraception à base de progestérone seule et à courte durée d'action, comme la micropilule, plutôt qu'une méthode à longue durée d'action comme Depo-Provera. De cette façon, si vous constatez un changement dans votre production de lait, vous pourrez plus facilement changer de méthode contraceptive.

Pourrais-je allaiter mon bébé lorsqu'il aura des dents?

Plusieurs mères craignent qu'une fois que leur poupon aura des dents, il morde ou mâche leurs mamelons. Quand les bébés tètent activement, ils ne mordent pas. Si votre bébé mord pendant qu'il prend une pause, vous l'éloignerez naturellement, par réflexe, et romprez ainsi sa succion. Une telle réaction dissuade souvent le bébé de recommencer.

SECTION 6

Obtenir de l'aide

L'allaitement est naturel, mais il faut du temps pour apprendre à le faire. Il est possible que vous ayez besoin d'aide de la part d'un professionnel.

Faites appel à un professionnel de la santé si :

- Vos mamelons ou vos seins sont douloureux.
- Vous faites de la fièvre ou êtes malade.
- Votre bébé est âgé de 4 jours et a fait moins de 3 selles ou mouillé abondamment moins de 6 couches en 24 heures.
- Votre bébé a des selles noires après les 4 premiers jours.
- Votre bébé est très somnolent et doit toujours être réveillé pour être nourri.
- Vous envisagez de le sevrer.
- Vous êtes inquiète à l'idée d'allaiter.
- Vous êtes inquiète pour votre bébé ou vous-même, quelle que soit la raison.

Où obtenir de l'aide?

Vous pouvez obtenir de l'aide de professionnels comme, par exemple, les médecins, les sages-femmes, les infirmières praticiennes, les consultantes en lactation diplômées de l'IBLCE et les infirmières. Les groupes de soutien par les pairs (mère à mère) peuvent également vous aider à allaiter avec assurance, et être des sources d'information et d'entraide. Rendez-vous au **Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario**, à l'adresse www.ontariobreastfeeds.ca, pour connaître les sources de soutien à l'allaitement offertes dans votre région.

Voici d'autres ressources offrant de l'aide et du soutien en personne, par téléphone ou en ligne :

- La Ligue La Leche Canada, un organisme de soutien entre mères, à www.lllc.ca (en anglais seulement) ou au 1 800 665-4324.
- Télésanté Ontario, un service téléphonique sans frais permettant de communiquer avec une infirmière autorisée (24 heures par jour) ou une diététiste autorisée au 1 866 797-0000. Pour plus d'information, visitez le www.ontario.ca/fr/page/allaitement.
- Le site de l'Infant Risk Center et le répertoire LactMed pour de l'information sur les drogues et les médicaments, respectivement à <https://www.infantrisk.com/> et à <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/> (tous deux en anglais seulement).
- Le site MotherToBaby, à l'adresse <https://mothertobaby.org/news-press> (en anglais seulement).
- Les feuillets de renseignements du site MotherToBaby, disponibles à l'adresse <https://mothertobaby.org/fact-sheets-parent/> (en anglais seulement).
- Le site DécouvrezLesAliments, à <https://www.unlockfood.ca/fr/>.
- Le site d'INFACT Canada, à www.infactcanada.ca (en anglais seulement).
- Le site Nutrition Connections, à <https://nutritionconnections.ca/> (en anglais seulement).

Documents du Centre de ressources Meilleur départ sur l'allaitement :

- Mon guide d'allaitement
https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2018/12/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_FR_2020.pdf
- Allaiter votre bébé : Signes que le boire se déroule bien (aimant)
<https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2018/12/B02-F.pdf>.
- La consommation d'alcool et l'allaitement
<https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2016/01/A28-F.pdf>.
- À quoi s'attendre dans les trois premiers mois avec bébé – Informations pour les nouveaux parents
<https://resources.beststart.org/wp-content/uploads/2019/01/K82-F.pdf>.
- Allaitement et bien-être : fiche conseil et série d'affiches
<https://resources.beststart.org/fr/product/b49f-allaitement-et-bien-etre-fiche-conseil/>.
- Breastfeeding for the Health and Future of our Nation (en anglais seulement)
<https://resources.beststart.org/fr/product/b05a-breastfeeding-for-health-and-future-nation-fr/>.
- Allaiter votre bébé très prématuré
<https://resources.beststart.org/fr/product/b23f-allaiter-votre-bebe-tres-premature-livret/>.
- Allaiter votre bébé peu prématuré
<https://resources.beststart.org/fr/product/b26f-allaiter-votre-bebe-peu-premature-livret/>.

Ressources locales :

- **Ontario 211**, une ligne d'aide et un répertoire en ligne des services communautaires et sociaux dans votre région – <https://211ontario.ca/fr/>.
- **Le Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario** – www.allaiterenontario.ca.
- **L'Association canadienne des programmes de ressources pour la famille**, qui offre des renseignements et du soutien pour les parents – www.parentsvouscomptez.ca.
- **Les Centres pour l'enfant et la famille ON y va**, qui offrent des renseignements sur les programmes et services destinés aux jeunes enfants et à leurs familles, et permettent de rencontrer des professionnels de la petite enfance, des éducateurs et des parents – www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-centre-pour-lenfant-et-la-famille-y-va.
- **Les services de soins santé dans votre communauté** – www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=fr.
- **Les consultantes en lactation** – Pour trouver une consultante en lactation dans votre région, rendez-vous au www.ilca.org/why-ibclc/falc (en anglais seulement) et faites défiler la page. Il se peut qu'il y en ait une près de chez vous.
- **La Ligue La Leche Canada**, un organisme de soutien entre mères, à www.lllc.ca (en anglais seulement) ou au 1 800 665-4324.
- **Télé Santé Ontario**, un service téléphonique sans frais vous permettant de communiquer avec une infirmière autorisée (24 heures par jour) ou une diététiste autorisée au 1 866 797-0000 – www.ontario.ca/fr/page/allaitement.
- **Votre bureau local de santé publique** – Pour trouver le bureau de santé le plus près de chez vous ou les services offerts dans votre région, appelez au 1 800 267-8097 ou rendez-vous au <http://www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx>.

Plusieurs ressources locales vous sont offertes, y compris des groupes de soutien entre mères qui allaitent. Inscrivez-en les coordonnées dans l'espace ci-dessous pour une consultation rapide.

« Je suis extrêmement reconnaissante pour ce guide et pour tous les groupes qui soutiennent l'allaitement. Quand mon bébé est né, j'étais perdue et bouleversée. J'ai été touchée par l'ampleur du soutien qui m'a été offert. Les parents dans les groupes de soutien étaient fantastiques! Le fait d'échanger nos anecdotes, nos réussites et nos difficultés m'a permis de rebâtir ma confiance et de confirmer mon choix de continuer à allaiter. Ces groupes et les guides sur l'allaitement sont vraiment indispensables. »

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

www.nexussante.ca | www.meilleurdepart.org

Les opinions exprimées dans le présent document sont celles du bénéficiaire et ne reflètent pas nécessairement celles de la province.