

# Allaiter votre bébé peu prématuré



# Table des matières

<b>Allaiter votre bébé peu prématuré .....</b>	<b>2</b>
Pourquoi les bébés peu prématurés ont-ils besoin d'une aide supplémentaire pour boire au sein?.....	3
Pourquoi est-il important de cohabiter ou d'être avec votre bébé? .....	3
Pourquoi le lait maternel est-il important pour votre bébé? .....	3
Pourquoi est-il important pour la mère d'allaiter et de donner du lait maternel? .....	4
Quand votre bébé sera-t-il prêt à boire directement au sein? .....	4
Qu'est-ce que le colostrum? .....	4
<b>Contact peau à peau et méthode kangourou .....</b>	<b>5</b>
Pourquoi le contact peau à peau est-il important? .....	5
<b>Pour commencer .....</b>	<b>6</b>
Produire du lait pour votre bébé .....	6
Conseils pour commencer du bon pied .....	6
Comment exprimer manuellement votre lait? .....	7
Comment votre corps produit-il du lait? .....	8
À quoi devez-vous vous attendre alors que votre bébé apprend à boire au sein? .....	9
Comment savoir si votre bébé reçoit assez de lait maternel? .....	10
<b>Tirer votre lait .....</b>	<b>11</b>
La double expression : tirer le lait des deux seins en même temps .....	11
Comment favoriser une bonne production de lait? .....	11
Pour vous préparer à tirer votre lait .....	12
Conseils pour bien tirer votre lait .....	12
Qu'est-ce qu'un journal de production de lait? .....	13
Comment entretenir le matériel pour tirer le lait quand bébé est à l'hôpital? .....	13
Directives pour la conservation du lait maternel quand votre bébé est à l'hôpital .....	13
Comment assurer un transport sécuritaire du lait vers l'UNSI? .....	13
<b>Nourrir votre bébé à l'hôpital .....</b>	<b>14</b>
Donner du lait exprimé à votre bébé .....	14
Succion non nutritive .....	14
Risques liés à l'introduction précoce des biberons .....	15
<b>Quand bébé est envoyé dans un autre hôpital .....</b>	<b>15</b>
Conseils pour discuter des soins apportés à votre bébé dans ce nouvel hôpital .....	15
<b>Quand bébé arrive à la maison .....</b>	<b>16</b>
Comment entretenir le matériel pour tirer le lait quand bébé est à la maison? .....	16
Directives pour la conservation du lait maternel lorsque bébé est à la maison .....	17
Si votre bébé est nourri à l'aide de préparations pour nourrissons .....	17
Soutien à l'allaitement dans votre communauté .....	18
<b>Journal de production de lait .....</b>	<b>19</b>
<b>Fiche d'alimentation pour un bébé peu prématuré.....</b>	<b>20</b>

# Allaiter votre bébé peu prématuré

Félicitations pour la naissance de votre bébé! Cette brochure vous aidera à apprendre à allaiter ou à donner du lait maternel à votre bébé peu prématuré. Les bébés peu prématurés, nés à 34, 35 ou 36 semaines de grossesse, ne sont pas des bébés à terme, même s'ils en ont l'air. Leurs poumons, leurs muscles, leur capacité à téter, leur cerveau et leur système nerveux sont encore en train de se développer. Même si plusieurs bébés peu prématurés arrivent à bien téter, d'autres ont parfois besoin d'un peu plus d'aide pour apprendre comment faire. Le lait maternel fournit aux bébés les nutriments optimaux pour favoriser leur croissance et le développement de leur cerveau. Les informations qui suivent vous permettront de savoir à quoi vous attendre. Dans cette brochure, nous utilisons le terme « fournisseur de soins de santé ». Il peut s'agir de votre médecin, d'une infirmière, d'une consultante en lactation diplômée de l'IBLCE, d'un diététiste, d'un physiothérapeute, d'un orthophoniste, d'un ergothérapeute ou d'une autre professionnel.

---

*En tant que mère, vous êtes la personne toute désignée pour aider votre bébé à grandir et à se développer. Vous pouvez aider votre nouveau bébé en passant le plus de temps possible avec lui, en le tenant peau à peau, en lui donnant du lait maternel ou en l'allaitant.*

---



## Pourquoi les bébés peu prématurés ont-ils besoin d'une aide supplémentaire pour boire au sein?

Il est particulièrement important pour les bébés peu prématurés d'être allaités et d'être nourris à l'aide de lait maternel. Certains bébés peu prématurés ont besoin d'une aide supplémentaire pour boire au sein. Les bébés peu prématurés ont parfois de moins grandes réserves d'énergies. Ils ont donc besoin de plus de calories. Le cerveau d'un bébé prématuré n'est pas encore complètement développé. C'est pourquoi les bébés ont besoin des nutriments essentiels qui se trouvent dans le lait maternel pour protéger et développer leur cerveau immature. Une bonne alimentation est importante pour que votre bébé grandisse, pour qu'il soit bien hydraté et pour que le taux de sucre dans son sang demeure à un bon niveau. Certains bébés peu prématurés apprennent à téter dès leur naissance sans problème. D'autres ont toutefois plus de difficultés, pour les raisons présentées ci-dessous.



- Ils sont plus somnolents et sont réveillés moins souvent et moins longtemps.
- Ils tètent faiblement; il est ainsi plus difficile pour eux d'obtenir suffisamment de lait.
- Ils peuvent trouver difficile de téter, d'avaler et de respirer de façon coordonnée, puisqu'ils sont encore en train d'apprendre ces techniques.
- Ils ne se réveillent pas toujours pour se nourrir et ne montrent pas toujours des signes de la faim.
- Ils se fatiguent facilement. Il est donc possible qu'ils s'endorment avant d'avoir reçu assez de lait et de calories pour les aider à grandir. Les bébés qui s'endorment n'ont pas toujours fini de se nourrir.

Il est possible que ces comportements empêchent les bébés peu prématurés de recevoir suffisamment de lait par l'allaitement. Il faudra attendre qu'ils soient plus matures et plus forts.

## Pourquoi est-il important de cohabiter ou d'être avec votre bébé?

Votre bébé et vous êtes faits l'un pour l'autre. Il est recommandé de garder votre bébé avec vous dans votre chambre jour et nuit (cohabitation) dès que votre état de santé, à votre bébé et à vous, est stable. Lorsque vous êtes avec votre bébé, vous pouvez le tenir peau à peau et apprendre à le connaître. Cela vous permet aussi de surveiller les signes de la faim qu'il vous envoie pour y répondre rapidement. Votre bébé se sentira en sécurité grâce à votre chaleur, à votre contact et à votre odeur, qu'il reconnaît.

Les bébés peu prématurés ont parfois besoin, après la naissance, de soins donnés dans une unité néonatale de soins intensifs (UNSI) ou dans une pouponnière de soins spéciaux. Vous pouvez rester avec votre bébé à cet endroit le plus possible. Dans cette brochure, le terme UNSI sera utilisé pour faire référence à la fois à une unité néonatale de soins intensifs et à une pouponnière de soins spéciaux.

## Pourquoi le lait maternel est-il important pour votre bébé?

Le lait maternel est l'aliment idéal pour tous les bébés. Il est essentiel pour les bébés prématurés. Le lait d'une mère convient particulièrement bien à son propre bébé.

- Le colostrum et le lait maternel d'une mère sont propres à son bébé. Votre lait maternel change pour répondre aux besoins de votre bébé. Il se transforme au fil du temps.
- Le lait maternel est très important. Voici pourquoi.
  - Il favorise la croissance et le développement.
  - Il procure des protéines et des matières grasses pour le développement du cerveau.
  - Il fournit des anticorps pour protéger les bébés peu prématurés des infections.

---

***Le contact peau à peau avec votre bébé, le fait de le toucher et de lui parler, le lait maternel et l'allaitement sont importants pour le développement de son cerveau.***

---

- Les bébés qui ne reçoivent pas de lait maternel sont plus à risque de souffrir :
  - d'infections de l'oreille;
  - de problèmes pulmonaires et respiratoires;
  - de diarrhée;
  - de diabète;
  - d'embonpoint et d'obésité;
  - de certains cancers infantiles;
  - du syndrome de mort subite du nourrisson.

Certains bébés peu prématurés ne sont pas capables de boire directement au sein dès leur naissance. Le lait maternel reste toutefois très important pour eux. Les mères sont donc encouragées à exprimer manuellement ou à tirer leur lait pour nourrir leur bébé jusqu'à ce que celui-ci soit prêt à boire directement au sein.

### **Pourquoi est-il important pour la mère d'allaiter et de donner du lait maternel?**

**Voici les avantages d'allaiter et de fournir du lait maternel :**

- Cela permet à la mère de prendre soin de son bébé.
- Cela permet aux hormones produisant le lait de demeurer actives. Ces hormones aident la mère à supporter cette période stressante.
- Cela renforce le lien entre la mère et son bébé.
- Cela favorise la santé de la mère en diminuant le risque de diabète de type 2 et de certains cancers.
- Le lait maternel est pratique et facilement disponible.

### **Quand votre bébé sera-t-il prêt à boire directement au sein?**

Plus les bébés prennent de la maturité, plus ils développent leur capacité à coordonner leur tétée, leur déglutition et leur respiration. Si votre bébé montre des signes qu'il veut se nourrir, par exemple par le réflexe des points cardinaux, avisez votre fournisseur de soins de santé. Celui-ci pourra vous aider à bien amorcer l'allaitement.

De nombreux bébés peu prématurés ont besoin d'une alimentation complémentaire ou de liquides administrés par voie intraveineuse jusqu'à ce qu'ils soient prêts à se nourrir exclusivement au sein. Si vous devez offrir à votre bébé une alimentation complémentaire, utilisez votre lait maternel exprimé avant d'avoir recours à des substituts.

L'allaitement peut être combiné à d'autres méthodes d'alimentation jusqu'à ce que votre bébé soit capable d'être allaité exclusivement à chaque boire et qu'il grandisse normalement.

### **Qu'est-ce que le colostrum?**

Le colostrum est le lait produit par vos seins pendant la grossesse et les premiers jours suivant la naissance de votre bébé. Il est jaunâtre, concentré et épais. Le colostrum est l'aliment idéal pour votre bébé. Il protège aussi celui-ci contre les infections. Il s'avère d'une telle importance pour un bébé qu'on dit souvent qu'il s'agit d'« or liquide ». Chaque goutte compte!



# Contact peau à peau et méthode kangourou

Tenir votre bébé peau à peau est l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour lui. Votre bébé peut ainsi entendre les battements de votre cœur et votre respiration. Il peut aussi sentir votre peau. Ce contact est pour lui familier et réconfortant. Prenez et cajolez votre bébé aussi souvent et aussi longtemps que possible. Prévoyez de tenir votre bébé peau à peau dès que vous le pouvez après sa naissance, pendant de longues périodes continues. Cette technique s'appelle aussi « méthode kangourou ».

## Pourquoi le contact peau à peau est-il important?

- Il stabilise la fréquence cardiaque, la respiration et le taux de sucre dans le sang de votre bébé.
- Il garde votre bébé au chaud grâce à la chaleur de votre corps.
- Il favorise la croissance du cerveau de votre bébé. Les neurones de votre bébé peu prématuré sont toujours en développement. Vous stimulerez leur croissance en tenant votre bébé peau à peau. Votre bébé apprend à connaître son environnement par le toucher, l'odorat, l'ouïe, le goût et le mouvement.
- Il permet à votre bébé :
  - de se sentir en sécurité.
  - de rester calme et de moins pleurer.
  - de mieux dormir et de garder son énergie pour grandir.
  - d'être installé confortablement durant les interventions.
- Il favorise l'écoulement du lait et peut même en améliorer la production.
- Il vous aide à développer une protection spéciale contre les germes présents dans les UNSI. Cette immunité est par la suite transmise à votre bébé par votre lait pour le protéger des infections.
- Il permet de créer des liens avec votre bébé et vous amène à mieux vous connaître l'un l'autre.
- Il vous aide à vous sentir plus en confiance et à vous détendre.



Votre bébé portera une couche. Il sera placé bien droit, sa poitrine contre la vôtre, entre vos seins. Lorsque votre bébé est tenu fermement contre votre peau, il se calmera et s'intéressera peut-être davantage à l'allaitement. Votre partenaire peut lui aussi pratiquer ce contact peau à peau pour prendre soin de votre bébé et le réconforter.

---

***Prenez et cajolez votre bébé jour et nuit, aussi longtemps que possible. Parlez en son nom!  
Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous apprendre la technique du peau à peau!***

---

**Apprenez-en plus sur le contact peau à peau et la méthode kangourou dans une UNSI.**

[www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx](http://www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx) (en anglais seulement)

[www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk](http://www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk) (en anglais seulement)

[www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E](http://www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E) (en anglais seulement)

[www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k](http://www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k) (en anglais seulement)

# Pour commencer

## Produire du lait pour votre bébé

La meilleure façon de produire suffisamment de lait pour votre bébé est d'allaiter dès que celui-ci montre des signes de la faim. Il est possible que votre bébé peu prématuré ne soit pas assez mature pour se nourrir entièrement au sein. Votre bébé n'est pas en mesure de téter votre sein assez longtemps? Il est incapable de le faire à tous les boires? Vous devrez alors favoriser votre production en exprimant manuellement ou en tirant votre lait. Ces deux méthodes vous permettent d'extraire le lait de votre sein pour le donner ensuite à votre bébé. Il est important d'exprimer votre lait souvent, comme vous le feriez si votre bébé buvait au sein. Vous devez le faire au moins 8 fois toutes les 24 heures, dont au moins une fois la nuit.

Votre fournisseur de soins de santé vous montrera comment exprimer et conserver votre lait, comment utiliser un tire-lait et comment allaiter votre bébé lorsque celui-ci sera prêt.

## Conseils pour commencer du bon pied

- Commencez à exprimer et à tirer votre colostrum le plus tôt possible, et faites-le le plus souvent possible, de préférence dans la première heure suivant la naissance. Si cela vous est impossible, essayez de commencer dans les 6 premières heures.
- Tenez votre bébé peau à peau le plus souvent possible.
- Commencez par allaiter votre bébé. Exprimez ensuite manuellement et tirez le lait restant pour le donner à votre bébé. Pressez et massez votre sein pendant que votre bébé se nourrit afin d'aider celui-ci à recevoir plus de lait.
- Vous devriez allaiter ou extraire votre lait (soit manuellement, soit à l'aide d'un tire-lait) au moins 8 fois toutes les 24 heures, dont au moins une fois la nuit. Si vous tirez votre lait, servez-vous d'un tire-lait électrique double approuvé par l'hôpital lorsque vous le pouvez.
- Exprimez votre lait manuellement pendant quelques minutes avant et après l'utilisation d'un tire-lait.
- Massez vos seins pendant quelques minutes avant d'exprimer manuellement et de tirer votre lait.
- Massez ou pressez vos seins pendant que vous utilisez un tire-lait double.



## Comment exprimer manuellement votre lait?

Voici comment exprimer manuellement votre colostrum pour votre bébé.

- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau, ou avec un nettoyant antiseptique sans eau, avant de tirer ou de manipuler votre lait.
- Trouvez un endroit où vous pouvez vous installer confortablement et vous détendre.
- Si possible, appliquez des compresses chaudes sur vos seins avant d'exprimer manuellement votre lait.
- Massez doucement vos seins, de l'extérieur vers le mamelon.
- Tenez votre sein d'une main, pas trop près du mamelon. Votre pouce et les doigts de votre main devraient se faire face, à une distance de 2,5 à 4 cm (de 1 à 1,5 po) de votre mamelon. Soulevez légèrement votre sein et poussez-le doucement vers votre poitrine.
- Pressez légèrement votre sein entre votre pouce et vos doigts sans faire glisser ceux-ci vers votre mamelon.
- Relâchez vos doigts pendant quelques secondes. Recommencez.
- Déplacez votre main sur votre sein. Vous exprimerez ainsi le lait provenant de toutes les zones du sein. Continuez jusqu'à ce que l'écoulement de lait ralentisse. Changez alors de côté et passez à l'autre sein. Massez ainsi en alternance vos deux seins jusqu'à ce que le lait ne s'écoule plus.
- Il est possible que vous n'obteniez au début que quelques gouttes de colostrum. Ne vous découragez pas; c'est normal.
- Recueillez le lait à l'aide d'une cuillère à thé ou d'un contenant fourni par l'hôpital.
- Vous devez vous exercer pour bien exprimer votre lait. Cela deviendra plus facile avec le temps.

### Technique pour l'expression manuelle du lait

#### Principales étapes : **POUSSER** — **APPUYER** — **RELÂCHER**



**pousser**  
(back towards  
your chest)



**appuyer**



**relâcher**

### Visionnez une vidéo sur l'expression du lait maternel

[www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/](http://www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/) (en anglais seulement)

[newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html](http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html) (en anglais seulement)

*Exprimer son lait devrait être agréable, et non douloureux.*

## Comment votre corps produit-il du lait?

Durant la grossesse, votre corps se prépare aussi à allaiter votre bébé. Deux hormones importantes jouent un rôle dans l'allaitement : la prolactine et l'ocytocine.

La prolactine est essentielle puisqu'elle permet la production de lait. Voici comment vous pouvez accroître votre production de prolactine.

- Allaitez votre bébé plus souvent.
- Stimulez vos seins au moins 8 fois toutes les 24 heures en allaitant ou en exprimant votre lait manuellement et à l'aide d'un tire-lait.

L'ocytocine est fabriquée pendant que vous allaitez ou que vous exprimez ou tirez votre lait. Cette hormone est importante aussi, puisqu'elle permet au lait de s'écouler de vos seins. Il s'agit de l'éjection du lait. Voici certains signes que vous remarquerez peut-être lors de cette éjection.

- Picotements dans vos seins.
- Écoulement de lait par l'un de vos seins, ou les deux.
- Déglutition accrue tandis que votre bébé tète.
- Crampes ou contractions dans votre utérus.
- Rien. L'absence de ces signes ne signifie pas que votre lait n'est pas éjecté.

En allaitant souvent, en exprimant manuellement votre lait et utilisant votre tire-lait de façon efficace, vous produirez du lait plus rapidement! Vos seins commenceront à produire plus de lait et deviendront plus fermes entre le 3<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> jour. C'est normal. Vos seins deviennent trop lourds et vous causent de l'inconfort? C'est ce qu'on appelle un « engorgement ». Posez des compresses froides sur vos seins et assurez-vous d'extraire votre lait souvent. Cela devrait vous aider. Plusieurs mères trouvent aussi utile l'assouplissement par contre-pression. Il s'agit d'une façon d'assouplir la zone sombre entourant votre mamelon pour faciliter l'éjection du lait. L'assouplissement par contre-pression peut vous aider en cas d'engorgement.

### Assouplissement par contre-pression



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 vous 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 vos seins demeurent trop pleins ou engorgés, assurez-vous d'en parler à votre fournisseur de soins de santé.



## À quoi devez-vous vous attendre alors que votre bébé apprend à boire au sein?

Un bébé peu prématuré traverse différentes étapes dans son apprentissage de l'allaitement. Pour lui, il s'agit d'une nouvelle aptitude. Commencez à allaiter votre bébé lorsqu'il montre des signes de la faim. Certains bébés peuvent être allaités une fois par jour, tandis que d'autres sont capables de boire au sein plusieurs fois par jour. Laissez votre bébé faire ce qu'il peut, puis exprimez et tirez votre lait. Votre bébé apprendra peu à peu à mieux téter. Demandez de l'aide à votre fournisseur de soins de santé tandis que votre bébé et vous apprenez les bases de l'allaitement. Voici quelques signes que vous pouvez observer.

**Placez votre bébé contre votre peau/appliquez la méthode kangourou.**



**Observez les signes de la faim chez votre bébé, comme le fait de se réveiller, le réflexe des points cardinaux, les mouvements de succion et le fait de porter ses mains à sa bouche. En plus de montrer que votre bébé a faim, ces signes indiquent que votre bébé apprend à coordonner la succion, la déglutition et la respiration durant la tétée.**



**Placez votre bébé de façon à ce que sa bouche soit près de votre mamelon et attendez qu'il lèche et sente votre sein.**



**Exprimez du lait sur votre mamelon et mettez-en doucement sur les lèvres de votre bébé. Celui-ci s'habitue ainsi au goût et à l'odeur de votre lait.**



**Il est possible que votre bébé prenne votre mamelon et commence à téter et à avaler.**



**Même s'il boit au sein, votre bébé pourrait avoir besoin d'un complément alimentaire jusqu'à ce qu'il soit capable de téter de façon plus efficace.**



**Restez le plus possible avec votre bébé. Vous pourrez ainsi apprendre à mieux vous connaître l'un l'autre, et vous serez mieux en mesure de réagir aux signes de votre bébé.**



**Cohabitez avec votre bébé. Si le personnel de l'hôpital n'offre pas cette option, demandez de l'aide pour le faire.**

## Comment savoir si votre bébé reçoit assez de lait maternel?

La plupart des bébés perdent du poids dans les premiers jours suivant leur naissance. C'est normal. Votre bébé recommence ensuite à prendre du poids? C'est le signe qu'il reçoit suffisamment de lait maternel pour bien grandir.

Voici certains signes démontrant que votre bébé reçoit assez de lait.

- Votre bébé boit au moins 8 fois toutes les 24 heures.
- Vous voyez votre bébé avaler activement durant la tétée, en prenant quelques courtes pauses.
- Votre bébé mouille et souille un nombre normal de couches pour son âge.
- Votre bébé est actif et pleure avec force.
- Votre bébé a la bouche mouillée et rosée et les yeux brillants.

Vous trouverez d'autres informations destinées aux mères qui allaitent sur le site Web du Centre de ressources Meilleur départ : [www.meilleurdepart.org/ressources/allaitement/](http://www.meilleurdepart.org/ressources/allaitement/)

Téléchargez les brochures *Mon guide d'allaitement* ou *L'allaitement, ça compte*, le tableau *Guide pour les mères qui allaitent* ainsi que d'autres ressources sur l'allaitement.

GUIDE POUR LES MÈRES QUI ALLAIENT										
Âge de votre bébé	1 SEMAINE							2 SEMAINES	3 SEMAINES	
	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS	4 JOURS	5 JOURS	6 JOURS	7 JOURS			
<b>À quelle fréquence devriez-vous allaiter?</b> Par jour, en moyenne sur 24 heures								Au moins 8 fois par jour. Votre bébé tête avec force, lentement, régulièrement et avale souvent.		
<b>Taille de l'estomac de votre bébé</b>	 Grosseur d'une cerise		 Grosseur d'une noix		 Grosseur d'un abricot		 Grosseur d'un oeuf			
<b>Couches mouillées : Combien et à quel degré</b> Par jour, en moyenne sur 24 heures	 Au moins 1 MOUILLÉE		 Au moins 2 MOUILLÉES		 Au moins 3 MOUILLÉES		 Au moins 4 MOUILLÉES		 Au moins 6 TRÈS MOUILLÉES AVEC DE L'URINE JAUNE PÂLE OU CLAIRE	
<b>Couches souillées : Fréquence et couleur des selles</b> Par jour, en moyenne sur 24 heures	 Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERTES FONCÉES		 Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES		 Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses JAUNES					
<b>Poids de votre bébé</b>	La plupart des bébés perdent un peu de poids dans les trois premiers jours après la naissance.				À partir de la 4e journée, la plupart des bébés prennent du poids régulièrement.					
<b>Autres signes</b>	Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement. Vos seins devraient être plus mous et moins pleins après avoir allaité.									
<p><b>Le lait maternel est tout ce dont un bébé a besoin pendant les six premiers mois.</b></p> <p><b>Vous pouvez obtenir de l'aide, de l'information ou du soutien concernant l'allaitement maternel en consultant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Votre prestataire de soins de santé.</li> <li>- Télésanté Ontario au 1 866 797-0000 ou au 1 866 797-0007 (ATS) disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.</li> <li>- Le répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario à l'adresse <a href="http://www.allaiterontario.ca">www.allaiterontario.ca</a>.</li> </ul>										

# Tirer votre lait

La nécessité de tirer son lait dépend de certains facteurs :

- La fréquence à laquelle votre bébé est allaité.
- L'efficacité avec laquelle votre bébé tète et avale.
- Votre production de lait.

Demandez à votre fournisseur de soins de santé ce qui convient le mieux à votre bébé et à vous-même. L'utilisation d'un tire-lait électrique double approuvé par l'hôpital, associée à l'expression manuelle, est la façon la plus efficace de recueillir le lait maternel et d'en stimuler la production.

Il est préférable de tirer le lait des deux seins en même temps. On parle alors de double expression. Cette technique vous permet de gagner du temps et vous aide à produire plus de lait, plus rapidement.

Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé pour connaître les endroits où louer un tire-lait approuvé par l'hôpital que vous pourrez utiliser à la maison.

## La double expression : tirer le lait des deux seins en même temps

- Utilisez deux tire-lait selon les recommandations données à l'hôpital.
- Il est préférable d'utiliser un tire-lait électrique double approuvé par l'hôpital.
- Tirez votre lait des deux seins pendant 15 minutes.
- Continuez plus longtemps si du lait continue d'être éjecté.
- Massez vos seins avant et pendant que vous tirez votre lait.
- Pensez à utiliser vos mains pour masser et presser doucement vos seins tandis que vous tirez votre lait à l'aide d'un tire-lait électrique double.

**Visionnez une vidéo sur l'utilité du massage des seins pendant l'expression à l'aide d'un tire-lait pour augmenter la production de lait.**

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html> (en anglais seulement)

## Comment favoriser une bonne production de lait?

- Tirez et exprimez manuellement votre lait au moins 8 fois toutes les 24 heures.
- Massez votre sein avant et pendant l'expression.
- Utilisez votre tire-lait au moins une fois la nuit, car c'est à ce moment que le taux de prolactine est le plus élevé.
- La nuit, évitez de passer plus de 4 heures sans tirer votre lait.
- Exprimez manuellement votre lait après avoir utilisé un tire-lait.

***Tirez votre lait fréquemment et efficacement dès la naissance de votre bébé.***



©B. Wilson-Clay. Utilisée avec autorisation.

## Pour vous préparer à tirer votre lait

- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau, ou avec un nettoyant antiseptique sans eau, avant de tirer ou de manipuler votre lait.
- Tirez votre lait dans un endroit confortable.

## Conseils pour bien tirer votre lait

- Tirez votre lait juste avant, pendant ou après un contact avec votre bébé.
- Prenez ou touchez votre bébé le plus souvent possible.
- Tenez souvent votre bébé peau à peau, surtout avant de tirer votre lait.
- Appliquez des compresses chaudes, massez doucement vos seins et exprimez manuellement votre lait pour stimuler le réflexe d'éjection avant de commencer à tirer votre lait.
- L'utilisation d'un tire-lait ne devrait pas entraîner de douleur. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vos mamelons deviennent sensibles. Il pourra vous aider à trouver la bonne taille de collerette et le bon degré d'aspiration.
- Il est souvent possible de prévenir une faible production de lait en s'assurant de l'exprimer manuellement ou de le tirer souvent. Si vous avez des inquiétudes, consultez votre fournisseur de soins de santé pour obtenir de l'aide.
- Prenez souvent du repos.
- Pensez à utiliser un soutien-gorge pour tire-lait afin d'avoir les mains libres. Vous pourrez ainsi masser vos seins tout en tirant votre lait. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour apprendre comment en fabriquer un.



## Qu'est-ce qu'un journal de production de lait?

Le journal de production de lait sert à noter chaque fois que vous allaitez votre bébé et que vous exprimez votre lait. Plusieurs mères aiment aussi faire le suivi des moments qu'elles passent avec leur bébé, peau à peau. Vous trouverez un exemple de journal de production de lait à la page 19. Votre bébé commence à bien prendre le sein? Vous voudrez peut-être alors utiliser la fiche d'alimentation présentée à la page 20.

## Comment entretenir le matériel pour tirer le lait quand bébé est à l'hôpital?

Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous montrer comment nettoyer et ranger le matériel pour tirer votre lait.

## Directives pour la conservation du lait maternel quand votre bébé est à l'hôpital

La durée de conservation du lait peut varier. Informez-vous des directives de votre hôpital à ce sujet. Une fois tiré, le lait maternel frais devrait être utilisé dans les 24 à 48 heures.

- Utilisez des contenants stériles recommandés par l'hôpital.
- Posez des étiquettes claires sur les contenants, en fonction des directives de l'hôpital. Assurez-vous d'indiquer le nom de votre bébé ainsi que la date et l'heure auxquelles le lait a été tiré.
- Plus le lait est frais, meilleur il est. Essayez donc de le donner immédiatement à votre bébé si vous le pouvez. Sinon, placez votre lait au réfrigérateur tout de suite après l'avoir tiré. Vous pouvez congeler le lait que vous ne prévoyez pas d'utiliser dans les 24 à 48 heures.
- Versez chaque fois le lait maternel fraîchement tiré dans un nouveau contenant. Évitez de mélanger le lait tiré lors de différentes séances.

## Comment assurer un transport sécuritaire du lait vers l'UNSI?

Apportez votre lait maternel fraîchement tiré à l'UNSI le plus tôt possible.

- Placez vos contenants de lait dans un sac ou un récipient propre.
- Utilisez une glacière ou un contenant isolant auquel vous ajouterez des blocs réfrigérants.
- Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous montrer comment étiqueter et où ranger les contenants de lait maternel que vous apportez à l'hôpital.



*La fraîcheur, c'est meilleur!*

# Nourrir votre bébé à l'hôpital

Au départ, votre bébé peu prématuré aura peut-être besoin d'aide pour recevoir tout le lait dont il a besoin lorsque vous l'allaitez. Vous pouvez aider votre bébé à mieux téter. Pressez et massez votre sein pendant que vous allaitez votre bébé. Celui-ci recevra ainsi une plus grande quantité de lait en moins de temps. Si votre bébé ne boit toujours pas suffisamment de lait pendant l'allaitement, vous pouvez lui donner du lait exprimé en complément.

## Donner du lait exprimé à votre bébé

Vous pouvez donner du lait maternel exprimé à votre bébé de diverses façons. Choisissez la méthode qui répondra le mieux à vos besoins et à ceux de votre bébé. Ces méthodes d'alimentation sont utilisées comme complément à l'allaitement. Elles pourront être utiles jusqu'à ce que votre bébé soit plus fort et qu'il soit capable de mieux boire au sein. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé des pour et des contre de chacune de ces méthodes. Vous pourrez ensuite décider de celle qui convient le mieux à votre bébé et qui pourra être utilisée en toute sécurité.

- Sonde nasogastrique ou orogastrique : tube qui se rend à l'estomac de votre bébé en passant par son nez (nasogastrique) ou sa bouche (orogastrique). Cette sonde lui permet de se nourrir.
- Dispositif d'aide à l'allaitement : sonde d'alimentation allant d'un contenant jusqu'à votre mamelon. Lorsqu'il boit au sein, votre bébé reçoit du lait de votre mamelon et de la sonde en même temps.
- Alimentation au doigt : sonde d'alimentation allant d'un contenant jusqu'à la partie charnue de votre doigt. Votre bébé se nourrit en tétant à la fois votre doigt et la sonde.
- Gobelet : un petit gobelet est tenu aux lèvres de votre bébé. Celui-ci peut alors prendre de petites gorgées. C'est votre bébé qui impose le rythme des gorgées. Ne versez pas le lait dans la bouche de votre bébé.
- Alimentation à la seringue, au compte-gouttes ou à la cuillère : parfois utilisée pour donner de petites quantités.
- Téterelle : dispositif conçu spécialement pour être placé sur votre mamelon. La téterelle peut aider votre bébé à prendre le sein, à le téter et à le garder en bouche. Votre lait sortira des trous situés sur l'embout de la téterelle.



Discutez de ces méthodes avec le fournisseur de soins de santé de votre bébé.

## Succion non nutritive

La succion non nutritive est pratiquée par la plupart des bébés pour satisfaire leur besoin de téter. Elle favorise la digestion et permet de coordonner la succion et la respiration. Elle peut aussi aider à calmer votre bébé. Celui-ci peut la pratiquer en tétant votre sein lorsque vous venez d'exprimer votre lait. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour connaître d'autres méthodes, comme le fait de téter votre doigt ou l'utilisation d'une suce. Vous devez absolument disposer de l'information nécessaire à ce sujet pour vous permettre de prendre une décision éclairée.

## Pour en savoir plus sur les signes de la faim de votre bébé

[www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf](http://www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf) (en anglais seulement)



### Risques liés à l'introduction précoce des biberons

Vous pensez utiliser un biberon pour nourrir votre bébé? Discutez-en d'abord avec votre fournisseur de soins de santé afin de comprendre les risques liés à cette méthode d'alimentation. L'utilisation précoce d'un biberon peut diminuer les chances de succès et la durée de l'allaitement. Elle peut aussi ralentir la production de lait de la mère. Certains bébés prématurés doivent toutefois être nourris à l'aide d'un biberon. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour apprendre comment réduire les risques de l'alimentation au biberon. Il est important que vous connaissiez les effets de l'utilisation de biberons sur l'allaitement. Cela vous permettra de prendre une décision éclairée.

## Quand bébé est envoyé dans un autre hôpital

Lorsque votre bébé n'aura plus besoin de soins intensifs, il sera peut-être envoyé dans un hôpital plus près de chez vous. Ce transfert peut être stressant pour votre bébé et vous. Cet autre hôpital peut faire les choses d'une façon différente de ce à quoi vous êtes tous les deux habitués. Voici quelques suggestions pour que votre bébé et vous puissiez vous adapter à ce changement.

### Conseils pour discuter des soins apportés à votre bébé dans ce nouvel hôpital

- Discutez de vos objectifs en matière d'alimentation avec le personnel. Tout le monde pourra ainsi vous aider à les atteindre.
- Dites au personnel de l'hôpital que vous souhaitez tenir votre bébé peau à peau le plus souvent possible.
- Assurez-vous de participer aux soins de votre bébé, avec l'aide de vos fournisseurs de soins de santé, tandis que vous apprenez à le connaître.
- Demandez qui sont les personnes qui fournissent un soutien en matière d'allaitement à ce nouvel hôpital. Demandez à les rencontrer.
- Vous avez déjà obtenu votre congé de l'hôpital? Demandez à rester avec votre bébé jour et nuit jusqu'à ce que celui-ci obtienne aussi son congé.
- Informez-vous des services de soutien en allaitement offerts dans votre communauté.

# Quand bébé arrive à la maison

Vous recevrez un programme d'alimentation pour vous aider à poursuivre l'allaitement une fois votre bébé à la maison. Vous devrez peut-être encore tirer votre lait. Cette nécessité devrait cependant diminuer quand votre bébé prendra des forces et sera en mesure de mieux boire au sein. Il est important d'obtenir du soutien continu en matière d'allaitement pour vous assurer que votre bébé et vous vous portez bien.

## Comment entretenir le matériel pour tirer le lait quand bébé est à la maison?

De nouvelles directives s'appliquent pour l'entretien du matériel servant à tirer votre lait une fois votre bébé à la maison.

- Nettoyez avec de l'eau chaude et du savon toutes les pièces du tire-lait, les contenants servant à recueillir le lait et le matériel utilisé pour donner le lait à votre bébé. Rincez-les abondamment avec de l'eau chaude.
- Stérilisez tout le matériel servant à tirer votre lait selon les directives du fabricant.
- Laissez sécher le matériel sur une serviette propre.
- Rangez le matériel nettoyé et sec dans un sac propre. Il peut maintenant être utilisé pour tirer votre lait.



## Directives pour la conservation du lait maternel lorsque bébé est à la maison

De nouvelles directives s'appliquent pour la conservation du lait maternel une fois votre bébé à la maison. Voici quelques suggestions à ce sujet.

- Utilisez un contenant propre, sans BPA, pour conserver votre lait. Vous pouvez aussi vous servir de sacs conçus pour congeler le lait maternel.
- Indiquez sur le contenant la date à laquelle vous avez exprimé ou tiré votre lait.
- Ne versez dans un contenant que la quantité nécessaire à un boire afin d'éviter le gaspillage.
- Mettez votre lait au réfrigérateur ou au congélateur tout de suite après l'avoir exprimé ou tiré. Le lait maternel frais est toujours préférable pour votre bébé. Congelez les surplus au besoin.
- Évitez de recongeler du lait déjà congelé une première fois.
- Vous pouvez ajouter du lait maternel frais et refroidi à du lait congelé. Évitez toutefois d'ajouter du lait maternel chaud à du lait congelé.
- Faites décongeler le lait maternel dans le réfrigérateur. Vous pouvez aussi passer le contenant sous l'eau courante chaude ou le placer dans un récipient rempli d'eau chaude. Assurez-vous que l'eau n'entre pas en contact avec le lait.

Suivez les directives suivantes, à moins d'avis contraire de la part de votre fournisseur de soins de santé.

### Directives de l'Academy of Breastfeeding Medicine pour la conservation du lait maternel destiné à des bébés en santé demeurant à la maison (2010)

Lait maternel refroidi amené à température ambiante	• 1 ou 2 heures
Lait maternel fraîchement exprimé à température ambiante (de 16 à 29 °C)	• 3 ou 4 heures
Lait frais au réfrigérateur ( $\leq 4$ °C)	• 72 heures
Lait décongelé au réfrigérateur	• 24 heures après le début de la décongélation
Lait dans une glacière avec blocs réfrigérants	• 24 heures
Lait au congélateur d'un réfrigérateur (portes distinctes)	• De 3 à 6 mois
Lait dans un congélateur séparé ( $\leq -17$ °C)	• De 6 à 12 mois

***Jetez le lait conservé plus longtemps que ce qui est indiqué ci-dessus!***

### Pour en savoir plus sur l'expression et la conservation du lait maternel

[www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/Expressing\\_Fact%20Sheets\\_FR\\_rev.pdf](http://www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/Expressing_Fact%20Sheets_FR_rev.pdf)

### Si votre bébé est nourri à l'aide de préparations pour nourrissons

Votre bébé reçoit des préparations pour nourrisson, pour une raison médicale ou parce que vous avez choisi cette méthode d'alimentation de façon éclairée? Parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé comment préparer et servir les préparations pour nourrissons à votre bébé en toute sécurité.

Vous devez compléter l'allaitement de votre bébé à l'aide de préparations pour nourrissons? Assurez-vous d'utiliser des préparations liquides stériles, comme les préparations prêtes à servir ou liquides concentrées. Les préparations pour nourrissons en poudre ne sont pas stériles. Elles ne conviennent donc pas aux bébés prématurés, ayant un poids insuffisant à la naissance ou vulnérables aux infections.

## Soutien à l'allaitement dans votre communauté

Le retour à la maison est un moment formidable. Il peut toutefois être stressant de s'ajuster à cette nouvelle vie. Vous bénéficierez d'un soutien continu jusqu'à ce que votre routine d'allaitement soit bien implantée. Ce soutien peut être offert par un vaste éventail de services. En voici quelques-uns.

ORGANISME	COORDONNÉES	SERVICES OFFERTS
UNSI ou clinique d'allaitement de l'hôpital	Communiquez avec votre hôpital local ou l'hôpital où votre bébé a reçu des soins.	Parlez à une infirmière ou à une consultante en lactation diplômée de l'IBLCE de la clinique de l'hôpital. Recevez de l'aide pour faire face aux défis liés à l'allaitement.
Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario	<a href="http://www.allaiterontario.ca">www.allaiterontario.ca</a>	Trouvez des services d'allaitement près de chez vous.
Visite à domicile par une infirmière de la santé publique ou atelier sur l'allaitement	Communiquez avec le bureau de santé de votre région. <a href="http://www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx">www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx</a>	Parlez à une infirmière de vos questions ou de vos préoccupations en matière d'allaitement. Des visites à domicile, des ateliers sur l'allaitement ou des groupes de soutien peuvent être offerts pour vous aider à allaiter.
Groupe de soutien à l'allaitement entre mères	Communiquez avec le bureau de santé de votre région pour savoir si ce service est offert.	Une mère bénévole expérimentée pourrait être en mesure de répondre à vos questions et de vous aider à faire face à divers défis.
Groupes de la Ligue La Leche Canada	<a href="http://www.lllc.ca">www.lllc.ca</a>	Promotion de l'allaitement, soutien à l'allaitement et formations entre mères par l'entremise de rencontres de groupe, soutien individuel offert par une monitrice de la Ligue La Leche.
Soutien à l'allaitement de Télésanté Ontario	1 866 797-0000 ATS : 1 866 797-0007	Les femmes enceintes et les nouvelles mères ont désormais accès à des conseils techniques et à du soutien en matière d'allaitement 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, grâce à une ligne d'assistance téléphonique. Ce service gratuit est offert par des infirmières autorisées qui ont également reçu une formation pour le soutien à l'allaitement et à la lactation.
Association internationale des consultantes en lactation (ILCA)	<a href="http://www.ilca.org">www.ilca.org</a>	Trouvez sur ce site un répertoire des consultantes en lactation diplômées de l'IBLCE qui sont actuellement membres de l'ILCA et qui offrent des services aux mères.
Centre de ressources Meilleur départ	<a href="http://www.meilleurdepart.org">www.meilleurdepart.org</a>	Le Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario est une organisation bilingue visant à promouvoir la santé des femmes et des familles avant, pendant et après la grossesse. Le site Web du Centre vous permettra de trouver des ressources sur la période précédant une grossesse, la grossesse elle-même, l'alimentation du nourrisson et le développement de l'enfant.
Motherisk	<a href="http://www.motherrisk.org">www.motherrisk.org</a> 416 813-6780 1 877 439-2744	Des conseillers vous offrent avis et soutien du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, HE. Le site Web fournit aussi une base de données en ligne sur la sécurité des médicaments, les produits d'alimentation et à base d'herbes médicinales, ainsi que la consommation de drogues et d'alcool durant la grossesse et l'allaitement.

# Journal de production de lait utilisez cette fiche si votre bébé n'est pas capable de boire au sein ou s'il commence tout juste à le faire

## EXEMPLE

Expression manuelle/ tirage/allaitement	Peau à peau
Heure 9 h 30	✓
Quantité 3 mL	
Heure 11 h 30	✓
Quantité 5 mL	
Heure 2 h 00	✓
Quantité 5 mL	
<b>Total sur 24 heures</b>	<b>13 mL</b>

## Objectif :

**Jour 1 :** Exprimez manuellement ou tirez votre lait un minimum de 8 fois.

**Jour 2 :** Continuez l'expression manuelle et la double expression pendant 15 minutes au moins toutes les 3 heures le jour et une fois la nuit jusqu'à ce que votre bébé commence à bien téter.

N'attendez pas plus de 4 heures avant de tirer votre lait à nouveau.

## Directives :

- Inscrivez chaque fois l'heure à laquelle le lait est tiré et la quantité tirée.
- Cochez les moments où vous tenez votre bébé peau à peau.
- Lorsque votre bébé est prêt, tenez-le peau à peau le plus souvent possible.
- Le fait de tenir votre bébé peau à peau avant de tirer votre lait vous permettra d'en produire plus. C'est aussi un moment que votre bébé appréciera.
- Lorsque votre bébé boit au sein, inscrivez-le à la page 20.

Date	1	2	3	4	5	6	7
Jour de vie :	Expression manuelle/ tirage/ allaitement						
	Peau à peau						
1	Heure						
	Quantité						
2	Heure						
	Quantité						
3	Heure						
	Quantité						
4	Heure						
	Quantité						
5	Heure						
	Quantité						
6	Heure						
	Quantité						
7	Heure						
	Quantité						
8	Heure						
	Quantité						
9	Heure						
	Quantité						
10	Heure						
	Quantité						
11	Heure						
	Quantité						
12	Heure						
	Quantité						
	<b>Total sur 24 heures</b>						





### Remerciements :

Nous voulons exprimer notre reconnaissance aux membres du Comité de mise en œuvre de l'IAB et aux autres professionnels qui nous ont fait part de leurs commentaires dans le cadre de la rédaction de cette brochure. Nous tenons aussi à remercier les familles qui ont exprimé leur opinion au sujet de ce document et fourni des photos en appui de son contenu. La Stratégie sur l'IAB de l'Ontario souhaite enfin remercier Ruth Turner, chargée de projet principale du Conseil provincial de la santé de la mère et de l'enfant (PCMCH,) de son apport dans l'élaboration de cette ressource et Marg La Salle, évaluatrice en chef de l'IAB, d'avoir effectué une dernière révision du document.

### Pour de l'information sur cette brochure :

Pour obtenir des exemplaires de cette brochure, ou des informations relatives à sa reproduction, veuillez communiquer avec le Centre de ressources Meilleur départ à l'adresse [meilleurdepart@nexussante.ca](mailto:meilleurdepart@nexussante.ca) ou au 1 800 397-9567.

*Ce document a été préparé avec le soutien financier du gouvernement de l'Ontario. L'information présentée reflète l'opinion de ses auteurs et n'a pas été officiellement approuvée par le gouvernement de l'Ontario. Les renseignements fournis dans cette brochure ne remplacent pas les conseils formulés par votre fournisseur de soins de santé. Les ressources et services présentés dans ce document n'ont pas nécessairement été approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ, l'Hôpital Michael Garron et le Conseil provincial de la santé de la mère et de l'enfant.*