



*Êtes-vous
enceinte?*



*Avez-vous un
nouveau bébé?*



*Voulez-vous
en savoir
plus sur
l'allaitement?*



Mon guide d'allaitement

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Mon guide d'allaitement

Ce guide d'allaitement présente de l'information et offre des réponses à des questions que vous posez peut-être en tant que futur parent ou nouveau parent. Vous pouvez le partager avec les personnes qui vous soutiennent.

Si votre bébé est prématuré, si vous avez des jumeaux et plus, ou si vous vivez une autre situation particulière, vous aurez sans doute besoin d'une aide supplémentaire, qui ira plus loin que ce que vous offre ce guide. Vous trouverez une liste de ressources fiables et les sites Web à la fin de ce livre.

Raisons d'allaiter

Chaque mère a ses propres raisons d'allaiter. Plus de 90 % des femmes ontariennes décident d'allaiter leur bébé. Voici ce que disent certaines mères et leur famille :



« Je voulais allaiter Samuel pour qu'il soit en meilleure santé. Je continue de le faire parce que cela me permet d'avoir un lien spécial avec lui. »





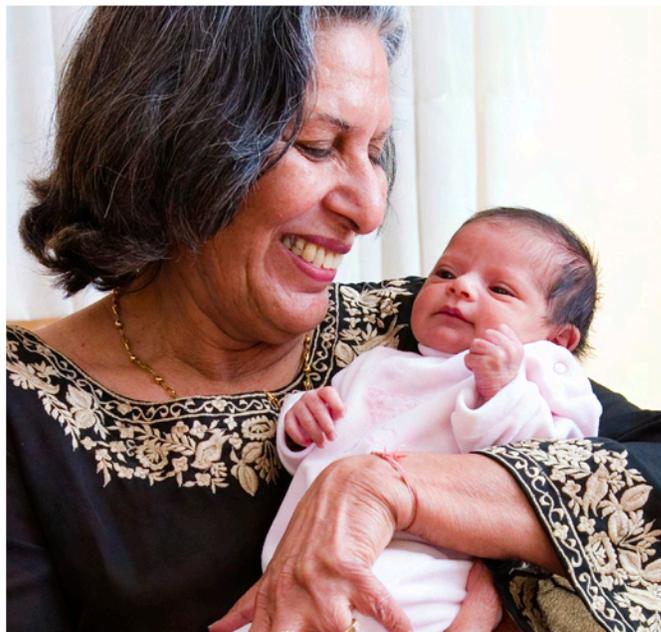
« Je n'ai pas à nettoyer des bouteilles ou à préparer des préparations. J'économise beaucoup d'argent en allaitant. »



« L'allaitement était difficile au début. C'est facile maintenant. »



« Je suis content que notre bébé soit allaité. Il a plus de chances d'être en santé et de bien réussir. J'encourage ma conjointe le plus possible. »



« Moi je n'ai pas allaité. À cette époque, je ne savais que les bébés allaités courent moins de risques d'être victimes du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). C'est ma fille, nouvelle maman, qui me l'a appris. »

Les médecins et les autres experts ont aussi de bons mots pour l'allaitement :

« L'allaitement aide les mères et les bébés. Votre corps se remettra plus vite de l'accouchement. L'allaitement vous aidera si vous avez du poids à perdre après la naissance de bébé. Vous serez moins à risque d'avoir un cancer du sein ou d'autres cancers. »





L'allaitement offre un effet protecteur contre :

- **Des infections aux oreilles et problèmes respiratoires.**
- **Des problèmes de l'appareil digestif et des intestins causant des diarrhées.**
- **Du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).**
- **Du diabète.**
- **L'obésité ou de surpoids qui sont des facteurs de risque de maladies chroniques plus tard dans la vie.**

Les bébés n'ont besoin de rien d'autre que du lait au cours des six premiers mois. L'allaitement aidera votre bébé à être le plus en santé possible.

Pourquoi je veux allaiter :

Avant la naissance

J'ai de petits seins. Vais-je être capable d'allaiter?

Oui. Les femmes peuvent allaiter, peu importe la grosseur de leurs seins. Les petits seins peuvent donner beaucoup de lait!

Je fume. Devrais-je allaiter?

- Oui. L'allaitement est le meilleur choix pour votre bébé, même si vous fumez.
- Pour aider à diminuer les effets sur votre bébé, allaitez-le avant de fumer, fumez à l'extérieur alors que le bébé est laissé à l'intérieur avec de la famille ou des amis.
- Si vous avez fumé, lavez-vous les mains avant de prendre votre bébé et changez vos vêtements d'extérieur.
- Si possible, essayez de diminuer ou de cesser de fumer. Pour plus d'information, consultez la liste de ressources, section *Renoncement au tabac*, à la page 27 de ce document.

J'aime boire de l'alcool à l'occasion. Devrais-je allaiter?

- Si vous décidez de prendre de l'alcool occasionnellement, planifiez-le et allaitez avant d'en consommer.
- Plusieurs mères choisissent des boissons sans alcool : c'est le choix le plus sûr.
- Pour plus d'information, consultez le document *La consommation d'alcool et l'allaitement* à www.meilleurdepart.org/ressources/alcool/pdf/breastfeed_and_alcohol_bro_FR.pdf





« À sa naissance, mon bébé était malade et ne tétait pas bien. Je ne produis donc pas encore assez de lait. Mon bébé reçoit une préparation grâce à ce tube sur mon sein. Mais nous continuons l'allaitement! »

Je ne mange pas toujours bien. Puis-je quand même allaiter?

- Oui. Même si vous ne mangez pas très bien, votre lait est bon et bien meilleur qu'une préparation.
- Voir la section *Saine alimentation*, de la liste des ressources à la page 27.

Puis-je prendre des médicaments si j'allaite?

- La plupart des médicaments sont sans danger durant l'allaitement. Néanmoins, informez votre prestataire de soins de santé que vous allaitez lorsqu'il vous suggère un médicament.
- Vous pouvez aussi contacter [Info-Médicaments en Allaitement et Grossesse](#), concernant des questions sur les médicaments d'ordonnance, ceux sans ordonnance et ainsi que sur les produits naturels.
- La consommation de drogues illicites pendant l'allaitement peut causer des dommages à votre bébé. Parlez-en à votre professionnel de soin de santé.
- Pour avoir de l'information sur la consommation du cannabis, consultez *Les risques du cannabis sur la fertilité, la grossesse, l'allaitement et le rôle parental* à www.fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents

Et si j'ai des questions ou besoin d'aide?

- Parlez à des amies ou des femmes dans votre famille qui ont allaité. Le soutien mutuel entre mères qui allaitent est bénéfique.
- Parlez à un professionnel de soins de santé qui a de l'expérience à aider les mères qui allaitent.
- *Le Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario* à www.allaiterontario.ca peut vous aider à obtenir de l'aide et du soutien de mères, de professionnels et d'experts.

Les personnes qui peuvent vous aider :



Un médecin

« Je peux vous aider à trouver une clinique d'allaitement ou une experte en allaitement. »

Une infirmière praticienne ou en santé publique, ou une sage-femme

« Vous pouvez m'appeler si vous avez des questions sur l'allaitement. Je peux vous aider à trouver les réponses. »



Une consultante en lactation

« J'aide les mères à bien commencer leur allaitement et par la suite, si elles ont des problèmes. »

Allez au www.ilca.org/why-ibclc/falc (en anglais seulement) pour trouver une consultante en lactation près de chez vous.



Une doula post-partum

« Je travaille avec les mères qui viennent d'accoucher. Je peux vous aider à faire face à certains défis. »



Une marraine d'allaitement

« J'ai allaité mon bébé et j'ai une formation en allaitement. Vous pouvez m'appeler ou venir à l'une de nos réunions. On peut aussi prendre rendez-vous. Je sais ce que c'est! »



Familles et amis

« Il faut du temps pour apprendre à allaiter. Vous avez besoin de quelqu'un qui s'occupera aussi de VOUS, pas juste du bébé! »



La famille

« Parfois, on veut juste entendre qu'on est une bonne mère et qu'on allaite bien. »

Numéros de téléphone ou adresses électroniques de personnes qui pourraient m'aider à allaiter :

Les médicaments pendant le travail rendent-ils l'allaitement plus difficile?

Il sera plus facile d'allaiter si vous n'avez pas pris de médicaments pendant le travail, ou si vous en avez peu reçu.

- Les femmes qui prennent des médicaments pendant le travail ou qui ont une césarienne peuvent quand même allaiter.
- Certains médicaments administrés aux mères au cours de l'accouchement peuvent rendre l'allaitement plus difficile en raison des effets secondaires comme la somnolence chez le bébé.
- Le travail peut être difficile, mais une personne de soutien peut rendre cela plus facile et diminuer votre besoin de médicaments.
- Assurez-vous de demander à votre médecin, votre sage-femme ou votre infirmière quelles sont vos options.

Les personnes qui vont me soutenir lors du travail :



« J'ai eu une césarienne à la naissance de mon bébé. J'avais de la difficulté à être à l'aise pour allaiter. L'infirmière m'a montré comment utiliser des oreillers pour que ce soit plus facile. »

<http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx> (en anglais seulement)

Dès la naissance de votre bébé

Combien de temps après la naissance puis-je allaiter mon bébé?

Tout de suite!

Votre bébé sait comment faire. Vous devez juste l'aider un peu.

Dès sa naissance, vous pouvez le placer sur vous, peau à peau. Cela le calmera. Le contact peau à peau veut dire que le bébé porte seulement une couche (et peut-être un bonnet) et que sa peau nue touche à votre poitrine et à votre ventre nus. Votre bébé sera essuyé et une couverture vous gardera les deux au chaud.

Même si votre bébé n'est pas prêt à être allaité, il profite du contact peau à peau.

Le contact peau à peau aidera votre bébé à :

- Être plus calme.
- Mieux respirer.
- Avoir un taux normal de sucre dans le sang.
- Rester au chaud.

Vous pouvez essayer cette technique (aussi nommée « allaitement couché ») pour stimuler votre bébé à prendre sa première tétée :

- Couchez-vous sur le dos. Relevez votre tête et vos épaules avec des oreillers. Assurez-vous d'être à l'aise.
- Lors du contact peau à peau, placez le ventre de votre bébé sur votre poitrine.
- Soutenez ses fesses et ses épaules avec vos mains.

Il cherchera le sein quand 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.

Vous sentirez peut-être encore des contractions quand il touchera votre mamelon, comme lors du travail. Cela est normal.

Vous pouvez bouger un peu votre bébé pour vous soulager si votre mamelon est douloureux lors de la tétée ou si vous êtes inconfortable. Faites en sorte qu'il prenne le sein le plus possible dans sa bouche plutôt que seulement le mamelon. N'hésitez pas à demander de l'aide à un professionnel de soins de santé qui a de l'expérience à aider les mères qui allaitent.



« Je ne savais pas que les bébés pouvaient faire ça! C'est formidable de le voir trouver le sein et le prendre par lui-même. Il est si intelligent! »

Apprendre à allaiter

Comment puis-je savoir quand mon bébé a faim?

Vous apprendrez à connaître votre bébé et à reconnaître les signes indiquant qu'il a faim. Tous les bébés sont différents! Voici certaines choses qu'il fera peut-être :

- Bouger ses lèvres comme s'il était en train de téter.
- Lever ses mains vers sa bouche ou son visage.
- Sucrer ses poings ou ses doigts.
- Tourner la tête d'un côté à l'autre tout en ouvrant la bouche.
- Essayer de se diriger vers votre sein.

Essayez d'allaiter votre bébé dès ses premiers signes de faim. Un bébé qui pleure devra être consolé avant de pouvoir boire calmement. Consultez la page 19 sur comment calmer bébé.

Y a-t-il plusieurs façons de tenir mon bébé quand j'allaite?

La position couchée aide le bébé à commencer à prendre le sein et peut être utilisée en tout temps. Vous pouvez aussi utiliser d'autres positions.

Pour toutes les positions :

- **Ventre contre ventre** : votre bébé peut prendre votre sein plus facilement si son ventre est contre le vôtre. Placez le nez de votre bébé à la hauteur de votre mamelon. Il pourra alors faire basculer sa tête vers l'arrière et prendre le sein. Aidez-le à prendre le plus possible de sein dans sa bouche, c'est-à-dire, qu'il couvre avec ses lèvres le plus possible l'aréole entourant votre mamelon.
- **Prise du sein** : votre bébé est sur votre ventre et son menton est appuyé sur votre sein. Sa tête devrait être légèrement inclinée vers l'arrière ; cela lui permet d'avoir une bonne prise sur le sein et d'avaler facilement. Votre bébé doit avoir votre mamelon et une partie de votre aréole dans sa bouche.
- **Utilisation d'oreillers** : ils peuvent vous garder dans une position confortable ou protéger votre cicatrice si vous avez eu une césarienne. Vous n'avez pas besoin d'un oreiller spécial, mais certaines mères aiment en avoir un.
- **Position de votre main** : ne placez pas votre main sous sa tête. Il la poussera peut-être et ne pourra pas prendre le sein. Il est plus facile de l'aider à prendre le sein en plaçant votre main sous ses épaules et en soutenant son cou.
- **Attendez que sa bouche soit grand ouverte**. Assurez-vous que son menton s'appuie sur votre sein. Attendez qu'il ouvre grand la bouche pour prendre le mamelon. Appuyez alors doucement sur ses épaules pour qu'il soit plus près de vous. Le mamelon et la région autour de ce dernier entreront ainsi profondément dans sa bouche.
- **Soutenez votre sein** : vous devrez peut-être soutenir votre sein avec votre main. Ne mettez pas vos doigts et votre pouce sur votre mamelon. Vous pourriez ainsi empêcher votre bébé d'y avoir accès.





La position couchée

- Lorsque vous êtes fatiguée, 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.
- Placez votre bébé sur le côté, face à vous.
- Rapprochez-le de vous. Placez le nez de votre bébé à la hauteur de votre mamelon. Assurez-vous que son menton s'appuie sur votre sein. Votre bébé fera basculer sa tête et ouvrira la bouche. Rapprochez-le alors encore plus pour l'aider à prendre votre sein.



La position en ballon de football (allaiter du sein gauche)

- Placez un oreiller derrière vous. Tenez votre bébé à côté de vous.
- Placez-le entre votre coude gauche et le côté de votre corps, les jambes et les pieds vers votre dos.
- Placez votre main gauche sous ses épaules et son cou.
- Vous pouvez soutenir votre sein avec votre main droite.



La position madone inversée (allaiter du sein gauche)

- Tenez votre bébé avec votre bras droit.
- Placez votre main droite sous ses épaules et son cou.
- Vous pouvez soutenir votre sein avec votre main gauche.



La position madone (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.

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

Que dois-je faire pour produire plus de lait?

- La plupart des mères produisent assez de lait – même celles qui ont des jumeaux ou des triplets!
- Certaines mères produisent la bonne quantité de lait, mais c'est le bébé qui a des difficultés à boire. Ces mères devront peut-être aider leur bébé à mieux prendre le sein ou devront allaiter plus souvent. Parfois, ce sont les bébés qui ont un problème.
- D'autres mères n'arrivent pas à produire assez de lait pour répondre à tous les besoins de leur bébé. Elles peuvent allaiter, mais devront offrir un supplément de lait (préparation lactée).
- Parlez à votre professionnel de soins de santé si vous avez des inquiétudes.
- La façon la plus facile d'augmenter sa production de lait est d'allaiter ou d'exprimer du lait manuellement ou avec un tire-lait.

Que puis-je faire si mon bébé a de la difficulté à prendre le sein?

Il peut être plus difficile d'allaiter un bébé qui pleure beaucoup. Un bébé place sa langue dans le haut de sa bouche lorsqu'il pleure. Il peut donc avoir de la difficulté à prendre le sein.

Vous pouvez essayer :

- De surveiller les premiers signes montrant que votre bébé a faim, lorsqu'il porte les mains à sa bouche par exemple. Allaiter-le avant qu'il ne commence à pleurer.
- De le tenir droit, son ventre contre votre poitrine. Caressez-lui le dos et parlez-lui pour le calmer. Essayez d'allaiter de nouveau.
- De changer de position d'allaitement.
- De vérifier si votre bébé prend le sein en position couchée.
- De le laisser sucer un de vos doigts (propre) un moment, afin de le calmer. Essayez d'allaiter à nouveau.
- D'exprimer du lait et d'en mettre sur votre mamelon pour que votre bébé le sente et le goûte immédiatement.



« Mon bébé prenait bien le sein au début. Puis mes seins se sont remplis. C'est comme si mon bébé avait oublié ce qu'il devait faire. J'ai commencé à exprimer un peu de lait à l'avance. Ça a aidé. »

Pourquoi mes seins sont-ils si pleins? Que puis-je faire?

De deux à quatre jours après la naissance de votre bébé, vos seins se mettront à produire beaucoup de lait. Vos seins seront peut-être durs et douloureux. Ils seront peut-être si pleins que votre bébé aura de la difficulté à les prendre.

Voici des gestes qui pourront vous aider :

- Nourrissez votre bébé aussi souvent qu'il le veut.
- Offrez les deux seins, à chaque boire.
- Assurez-vous que votre bébé prend bien le sein. Cela l'aide à boire plus de lait.

Si la mise au sein est difficile, il serait préférable d'exprimer votre lait. Vous pouvez lui offrir votre lait à l'aide d'une cuillère ou d'une tasse ouverte. Après, essayez d'allaiter de nouveau avant que vos seins deviennent trop fermes.

Si vos seins sont trop pleins et empêchent votre bébé de bien les prendre, essayez :

- D'exprimer du lait avant de le nourrir. La région autour du mamelon devrait ensuite être plus souple.
- De placer un sachet réfrigérant (enveloppé dans une serviette) ou une débarbouillette froide sur vos seins entre les allaitements.
- D'utiliser une serviette chaude sur votre sein avant l'allaitement pour aider le lait à couler.
- De communiquer avec une experte en allaitement si votre bébé a toujours de la difficulté à prendre le sein. Référez-vous à la fiche *Exprimer et conserver le lait maternel* en complément au livret *L'allaitement, ça compte!* disponible en ligne au <http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents>

Il vous faudra un ou deux jours, parfois même une semaine, pour que vous ne sentiez plus que vos seins soient trop pleins. Cela est normal. Par la suite, même si vos seins semblent moins pleins, vous produirez assez de lait pour votre bébé.

Que faire si l'allaitement fait mal?

Vous aurez peut-être mal aux mamelons si votre bébé n'a pas assez de votre sein dans sa bouche.

Vous pouvez essayer :

- De ramener doucement les épaules de votre bébé vers vous.
- De vous pencher vers l'arrière pour que votre bébé soit plus sur vous.
- D'aider votre bébé à avoir plus de votre sein dans sa bouche, c'est-à-dire, que sa bouche couvre le plus possible l'aréole entourant le mamelon.



L'allaitement ne devrait pas faire mal. Si vous avez mal, demandez à une experte en allaitement pourquoi vous avez mal et comment régler le problème.

J'allaiter depuis quelques jours et mes mamelons sont très irrités. Pourquoi?

Les mamelons sont habituellement irrités quand le bébé ne prend pas bien le sein.

Comment pouvez-vous savoir que votre bébé ne prend pas bien le sein?

- Votre mamelon semble aplati sur un côté lorsqu'il sort de la bouche de votre bébé.
- Vos mamelons sont gercés, couverts d'ampoules ou saignent.



« Mes mamelons me faisaient si mal que je ne voulais plus allaiter. J'ai reçu de l'aide pour aider mon bébé à mieux prendre le sein. Ça va bien maintenant. »

Que puis-je faire?

- Aidez votre bébé à insérer votre mamelon le plus loin dans sa bouche. Vous pouvez appuyer doucement sur ses épaules pour le rapprocher de vous alors qu'il prend le sein. Vous pouvez aussi essayer une autre position d'allaitement.
- Renversez légèrement sa tête vers l'arrière en changeant de position ou en rapprochant ses fesses de vous. Cela l'aidera peut-être à prendre plus de sein dans sa bouche.

Vous aurez peut-être besoin d'aide si vos mamelons ne sont pas en meilleur état après un jour ou deux. Cela est peut-être dû à une autre cause. Une experte en allaitement vous aidera à savoir ce qui ne va pas et ce qu'il faut faire.

Pourquoi il y a une bosse sur mon sein?

Si vous sentez une bosse qui vous fait mal, c'est peut-être un canal qui est bouché. Vous pouvez en retrouver à n'importe quel endroit sur votre sein. Voici ce que vous pouvez faire pour vous en débarrasser :

- Vous pouvez masser doucement la bosse sur votre sein avec vos doigts ou votre pouce. Cela sera encore plus efficace si vous le faites pendant que votre bébé est allaité. Vous pouvez aussi utiliser le dos d'une brosse à dents électrique si vous en avez une.
- Le fait de placer une serviette chaude ou un coussin chauffant sur la bosse sur votre sein peut aussi aider. Allaiter ou exprimez du lait par la suite (manuellement ou avec un tire-lait). Cela favorisera le désengorgement de votre sein.
- Vous remarquerez peut-être qu'il est utile de changer de position. Il peut aussi être utile d'allaiter en gardant le menton de votre bébé près de la bosse.
- Votre lait est encore bon pour votre bébé, et vous guérirez plus rapidement si vous continuez l'allaitement. Consultez la fiche *Conduits lactifères obstrués* en complément au livret *L'allaitement, ça compte!* disponible en ligne au <http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents>
- Ces bosses font mal à certaines mères. D'autres ont une plaque rouge sur leur sein, près de la bosse. D'autres encore se sentent malades ou fiévreuses et peuvent alors avoir une infection du sein. Communiquez avec votre médecin. Il vous recommandera peut-être un médicament. Pour de plus amples informations, consultez la fiche *Infection du sein* en complément au livret *L'allaitement, ça compte!* disponible en ligne au <http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents>. Ce médicament ne nuira pas à votre bébé. Il est aussi préférable que vous continuiez d'allaiter.

Comment puis-je savoir si mon bébé reçoit assez de lait?

La plupart des bébés perdent du poids dans les premiers jours. Ils le reprennent par la suite. Votre sage-femme, votre médecin ou quelqu'un de votre centre de santé communautaire ou de votre bureau de santé publique local vérifiera le poids de votre bébé.

Voici quelques repères entre les différentes vérifications de poids :

- Votre bébé prend la tétée au moins 8 fois en 24 heures. Il est possible qu'il boive plus souvent. Son estomac est si petit qu'il doit toujours le remplir.
- Votre bébé boit vite au début et plus lentement à la fin. Vous l'entendrez ou le verrez peut-être avaler. Il se peut qu'il recommence à boire plus vite durant l'allaitement. Tout cela est normal.
- Quatre jours après sa naissance, votre bébé fait de 3 à 4 selles par jour. Les selles sont jaunes et semblables à de la soupe épaisse. À l'âge de 6 à 8 semaines, il ne fait peut-être plus autant de selles. Tout cela est normal.
- Vos seins sont plus souples après avoir allaité.

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>Grosueur d'une cerise</p>		 <p>Grosueur d'une noix</p>		 <p>Grosueur d'un abricot</p>		 <p>Grosueur d'un oeuf</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 4e 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 **HEALTH** 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

Pour télécharger ce tableau, allez à

www.meilleurdepart.org/ressources/allaitement/pdf/breastfmagnet09FRE.pdf

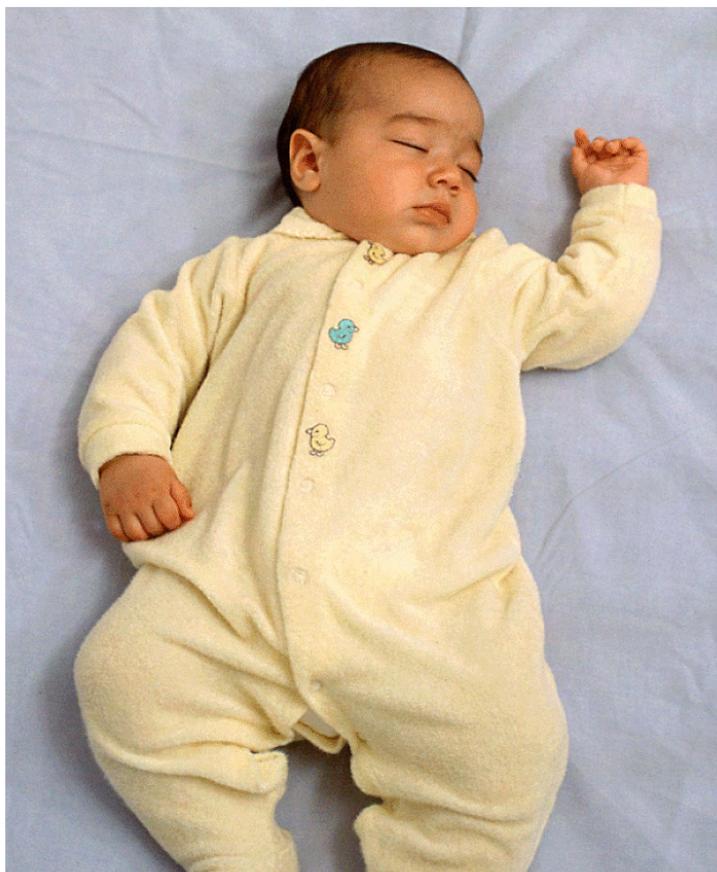
Les problèmes d'allaitement peuvent habituellement être réglés avec de l'aide.

Comment puis-je allaiter un bébé qui dort?

La plupart des bébés se réveillent quand ils ont faim. Il se peut qu'un nouveau-né dorme trop. Au cours de ses deux premières semaines de vie, vous devrez peut-être réveiller votre bébé pour le nourrir s'il dort pendant plus de 3 heures. Si vous ne pouvez pas réveiller votre bébé pour l'allaiter vous devez consulter un médecin.

Voici certaines choses que vous pouvez essayer :

- Déshabillez-le. Enlevez le haut de vos vêtements pour qu'il se couche sur votre poitrine, peau contre peau.
- Surveillez les signes de faim. Votre bébé devrait être prêt à boire s'il porte les mains à sa bouche et bouge sa tête d'un côté à l'autre.
- Changez sa couche.
- Massez son dos et ses jambes.
- Parlez-lui.
- Exprimez du lait sur votre mamelon pour qu'il le sente.



« Mackenzie dormait beaucoup les deux premières semaines. Je la déshabillais et changeais ses couches pour la réveiller. Elle buvait à ce moment. Elle est plus vieille maintenant et se réveille toute seule. »

Comment puis-je calmer mon bébé quand il pleure beaucoup?

Tous les bébés pleurent. Certains pleurent plus que d'autres. Il est parfois difficile d'être mère d'un bébé qui pleure beaucoup. Demandez de l'aide si vous vous sentez en colère, découragée ou dépassée.

Tous les bébés sont différents. Voici tout de même certains trucs qui pourront vous aider :

- Déshabillez-le et placez-le contre votre peau nue.
- Essayez de le nourrir à nouveau même s'il vient juste de l'être.
- Essayez de répondre à votre bébé rapidement quand il commence à pleurer. Il est plus difficile de calmer un bébé qui pleure depuis longtemps.
- Tenez votre bébé contre votre poitrine ou votre épaule 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.



« Mon bébé est tellement plus heureux quand il est près de moi. »



Comment je peux exprimer manuellement mon lait?

Faites comme plusieurs mères et suivez ces étapes pour exprimer manuellement votre lait :

- Lavez-vous les mains.
- Massez votre sein en partant du haut jusqu'au mamelon.
- Prenez un sein dans votre main sans trop vous rapprocher du mamelon. Placez votre pouce sur le dessus et vos doigts en dessous.
- Pressez votre sein entre votre pouce et vos doigts. Poussez votre sein vers votre poitrine.
- Détendez votre pouce et vos doigts. Recommencez. Voyez-vous des gouttes de lait? Excellent! Vous pouvez utiliser une cuillère ou un petit contenant propre pour recueillir le lait.
- Si le lait ne sort plus, déplacez un peu vos doigts et votre pouce et recommencez.

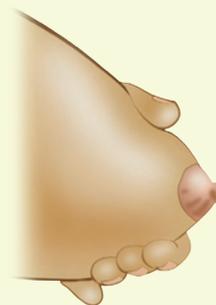
Même si votre bébé ne tète pas encore, exprimer votre lait vous aide à produire plus de lait. Vous pouvez conserver ce lait dans le réfrigérateur ou le faire congeler. Vous pourrez l'utiliser quand votre bébé sera prêt. Cette technique pourrait aussi vous être utile plus tard. Consultez la fiche renseignements *Exprimer et conserver le lait maternel* en complément au livret *L'allaitement, ça compte!* disponible en ligne au <http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents>



Poussez
(vers l'intérieur de la poitrine)



Compressez



Relâchez

Y a-t-il d'autres façons de donner du lait à mon bébé?



- Oui. Vous pouvez donner votre lait à votre bébé à l'aide d'une cuillère ou d'un petit verre ou un gobelet ouvert.
- L'expression manuelle donne souvent plus de lait qu'un tire-lait dans les 2 ou 3 premiers jours. Elle peut aussi être utile plus tard.
- Contactez une experte en lactation pour vous renseigner sur d'autres méthodes possibles pour offrir votre lait à votre bébé.
- Rappelez-vous, la mise au sein de votre bébé est la meilleure façon d'extraire le colostrum (premier lait) et de stimuler la production de lait.

Vous pouvez continuer d'allaiter!

À quelle fréquence je vais allaiter mon bébé?

Les bébés qui sont allaités doivent être nourris souvent. Les nouveau-nés doivent boire 8 fois ou plus en 24 heures. Certains boivent plus de 12 fois par jour. Cela est normal.

Les mères pensent parfois que leur bébé suivra un horaire. Il est cependant important de nourrir votre bébé dès qu'il a faim.

Le fait de nourrir souvent votre bébé ne veut pas dire que vous n'avez pas assez de lait ou que votre lait n'est pas assez bon.

Certains bébés boiront 3 ou 4 fois de façon rapprochée puis se reposeront pendant plus longtemps. Cela est normal. Souvent, ils boiront de façon plus rapprochée le soir.

En grandissant, votre bébé boira davantage certains jours. C'est sa façon de vous dire de produire plus de lait. Après un jour ou deux, il prendra le sein moins souvent.

Les mères essaient parfois d'espacer les allaitements avec une suce. Cela peut poser un problème puisque le bébé ne mangera peut-être pas suffisamment. Vos seins commenceront aussi à produire moins de lait. Certains bébés n'ont jamais pris de suce. Parlez-en avec votre professionnel de soins de santé si vous pensez en donner une à votre bébé.



Pourquoi mon bébé vomit-il parfois son lait?

Certains bébés régurgitent de temps à autre. D'autres vomissent après chaque allaitement. Cela est normal et veut habituellement tout simplement dire que le bébé a bu un peu trop de lait.

Comment puis-je dormir suffisamment?

- Si cela vous aide, dormez ou reposez-vous lorsque votre bébé dort durant la journée.
- N'hésitez pas à allonger votre nuit de sommeil habituelle. Par exemple, si votre bébé s'endort vers 20 h après la tétée et que vous croyez pouvoir dormir, mettez-vous au lit, même si cela vous semble tôt. Aussi, si votre bébé se rendort après la tétée du matin et que vous souhaitez dormir davantage, retournez vous coucher un moment.
- Gardez votre bébé près de vous la nuit pour pouvoir lui répondre dès qu'il se réveille. Vous n'aurez pas à aller le chercher dans une autre pièce. Placez le berceau, le lit ou le moïse près de votre lit pendant au moins les six premiers mois.



- Vous pouvez allaiter un enfant né à terme à l'endroit où vous dormez. Cela peut faciliter l'allaitement et vous aider à réagir plus rapidement aux signaux de votre bébé lorsqu'il a faim ou qu'il a besoin de réconfort.
- Lorsque vous êtes prête à dormir, déposez votre bébé dans son berceau, son lit ou son moïse. C'est pour lui l'endroit le plus sécuritaire.
- Gardez des couches et des lingettes près de votre lit. Au besoin, vous pourrez ainsi changer votre bébé sans sortir de la pièce.
- Pensez à demander à votre partenaire ou à un membre de la famille de surveiller votre bébé. Vous pourrez ainsi faire une sieste. Ces personnes pourront vous amener votre bébé au moment d'allaiter. Elles pourront ensuite changer sa couche et lui faire faire son rot pendant que vous vous rendormez.

Attendez-vous à dormir de 2 à 4 heures à la fois durant les premières semaines.

Pour des conseils sur le sommeil, consultez la liste de ressources, section *Habitudes de sommeil saines et sécuritaires*, à la page 26 de ce document.

Si pendant plus de 2 semaines vous vous sentez parfois anxieuse, plus inquiète ou moins intéressée qu'à l'habitude, parlez-en à votre professionnel de soins de santé.

Puis-je allaiter dans des endroits publics comme un centre commercial, un autobus ou un restaurant?

Oui! Vous pouvez allaiter n'importe où. Vous n'avez pas à vous couvrir si vous ne le souhaitez pas. Personne ne devrait vous dire d'aller dans les toilettes ou à un autre endroit pour allaiter.

Il se peut que vous soyez timide à l'idée d'allaiter en public. Ces idées pourront vous aider :

- Portez un veston ou un chandail par-dessus un haut ample. Vous pourrez lever votre haut pour allaiter. Le veston vous couvrira, vous et votre bébé.
- Si vous portez une chemise qui se boutonne sur le devant, vous pouvez la déboutonner en commençant par le bas. Cela vous aidera à rester couverte.



« J'étais nerveuse à l'idée d'allaiter dans un restaurant ou dans un autre endroit. J'ai essayé d'allaiter mon bébé devant un miroir. On ne voit presque rien! J'ai arrêté de m'inquiéter par la suite. »

« Pourquoi Chantal allaite-t-elle dans les toilettes? Mangerait-on son lunch dans les toilettes? »



« Je l'allaiter en route vers la garderie. Il a alors le ventre plein et est heureux quand je pars. »

Combien de temps devrais-je allaiter?

Vous pouvez allaiter aussi longtemps que votre bébé et vous le voulez. Vous n'avez pas à arrêter à moins de le vouloir. Un bébé n'est jamais trop vieux.

Les experts en santé recommandent l'allaitement exclusif au cours des premiers 6 mois. On recommande ensuite de continuer l'allaitement en y ajoutant d'autres aliments pendant 2 ans. Cela aidera votre bébé à rester en santé et à se développer normalement.

« Je pense qu'il a besoin de mon lait plus que jamais. Mon lait l'aide à rester en santé alors que plusieurs enfants de sa garderie sont malades. »



« J'ai l'intention d'allaiter Olivia le plus longtemps possible. »

À 6 mois, votre bébé peut commencer à manger des aliments solides tout en continuant d'être allaité.



« Il est maintenant plus grand. Je peux donc l'aider à se nourrir. Il aime cependant toujours le lait de maman. »

D'autres questions que je me pose sur l'allaitement :

Vous devez demander de l'aide si :

- Vos mamelons ou vos seins font mal.
- Vous faites de la fièvre ou êtes malade.
- Votre bébé fait moins de 3 selles par jour après les 4 premiers jours.
- Votre bébé mouille moins de 6 couches après ses 5 premiers jours.
- Les selles de votre bébé sont noires après les 4 premiers jours.
- Votre bébé dort tout le temps et doit toujours être réveillé pour être nourri.
- Vous pensez à un sevrage.
- Vous êtes inquiète à l'idée d'allaiter.
- Vous êtes inquiète à votre sujet ou au sujet de votre bébé.

Où obtenir de l'aide

- Télésanté Ontario Soutien à l'allaitement, 24heures par jour, 7 jours par semaine : 1 866 797-0000
- Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario : pour vous aider à trouver des services d'allaitement près de chez vous : www.allaiterenontario.ca
- Bureau de santé local : www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx
- Ligue La Leche Canada : groupe de soutien entre mères : 1 866 ALLAITER (255-2483) www.allaitement.ca
- Info-Médicaments en Allaitement et Grossesse : www.chusj.org/fr/soins-services/P/Pharmacie/Centre-IMAGE
- Informations TSAF pour l'Ontario : www.fasdinfotsaf.ca/fr
- Pour trouver une consultante en allaitement : www.ilca.org/why-ibclc/falc (en anglais seulement)

Services de soutien à l'allaitement tels que cliniques ou groupes dans ma communauté où je vais aller durant la première semaine suivant le retour à la maison :

Amis et membres de la famille que je peux contacter :

Ressources en ligne

Allaitement

- L'allaitement, ça compte : guide essentiel sur l'allaitement pour les femmes et leur famille www.fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents
- Breastfeeding for the Health and Future of our Nation (en anglais seulement) www.en.beststart.org/for_parents/are-you-looking-aboriginal-parenting-resources
- Aimant « Allaiter votre bébé » (directives pour les mères qui allaitent) www.fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents.
- Allaiter votre bébé très prématuré et Allaiter votre bébé peu prématuré www.fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents

Vidéos sur l'allaitement :

- Information sur l'allaitement pour les parents www.breastfeedinginfoforparents.ca/story_html5.html (en anglais seulement)
- BreastFeeding Inc : www.breastfeedinginc.ca/vdeoscat/francais/

Applis sur l'allaitement :

- www.nancymohrbacher.com/app-support/ (en anglais seulement)
- WYNI – Information sur l'allaitement (en anglais seulement) <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni&hl=en>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni>
- Maman et bébé en devenir (en anglais seulement) <https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8>

Habitudes de sommeil saines et sécuritaires

- Dors bien, en toute sécurité : brochure pour les parents de bébés âgés de 0 à 12 mois et tous ceux qui prennent soin des nourrissons www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FR_LR.pdf
- Société canadienne de pédiatrie : soins de nos enfants www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safe_sleep_for_babies
- Agence de la santé publique du Canada : ressources et vidéo sur le sommeil sécuritaire www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/enfance-adolescence/etapes-enfance/petite-enfance-naissance-deux-ans/sommeil-securitaire.html

Saine alimentation

- Grossesse et allaitement
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/comment-choisir-vos-aliments/conseils-fonction-etapes-vie/grossesse-allaitement.html

Alcool et allaitement

- Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool : 1 800 565-8603
www.drugandalcoholhelpline.ca/Accueil/Index
- Brochure Ne prenez aucun risque : évitez l'alcool pendant votre grossesse
www.meilleurdepart.org/resources/alcool/alcohol_pregnancy_FRE.pdf
- Fiches de recettes bilingues Cocktails sans alcool pour maman
www.meilleurdepart.org/resources/alcool/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- Brochure La consommation d'alcool et l'allaitement
www.meilleurdepart.org/resources/alcool/pdf/breastfeed_and_alcohol_bro_FR.pdf
- Brochure Aboriginal Pregnancy and Alcohol
www.en.beststart.org/for_parents/are-you-looking-aboriginal-parenting-resources
(en anglais seulement)

Renoncement au tabac

- Téléassistance pour fumeurs : offre des services spécialisés pour les femmes enceintes :
1 877 513-3333 www.smokershelpline.ca/fr-ca/home
- Brochure Couples and Smoking – What You Need to Know When You are Pregnant
www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf (en anglais seulement)
- Le guide pratique d'une grossesse en santé : « Le tabagisme durant la grossesse »
www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/grossesse-sante/guide-grossesse-sante/tabagisme-grossesse.html
- Réseau PREGNETS (Prevention of Gestational and Neonatal Exposure to Tobacco Smoke) :
offre de l'information, des ressources et du soutien aux femmes enceintes ou qui ont récemment donné naissance www.pregnets.org (en anglais seulement)

Remerciements

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie Teresa Pitman pour la recherche et la rédaction relatives à ce document. Merci également aux personnes suivantes pour leur apport tout au long du projet :

- Marie-Josée Trépanier, inf. aut., B.Sc.Inf., M.Ed., soins périnataux (C), directrice régionale, Programme régional des soins à la mère et au nouveau-né de Champlain
- Beverly Guttman, chargée de projet principale, Conseil provincial pour la santé maternelle et infantile
- Heather Lokko, inf. aut., B.Sc.Inf., M.H.P., spécialisée en soins infirmiers communautaires (C), directrice associée, Bureau de santé de Middlesex-London
- Janet Allingham, inf. aut., B.Sc.Inf., conseillère IBCLC, consultante en littératie et lisibilité
- Olga Jovkovic, directrice du programme Santé des familles, Bureau de santé de Toronto

Révision finale version originale anglaise réalisée par Marg LaSalle, inf. aut., B.Sc.Inf, conseillère IBCLC, membre-chef du comité d'évaluation de l'Initiative Amis des bébés (IAB)

Directrice de projet pour le Centre de ressources Meilleur départ :
Marie Brisson.

Nous souhaitons également remercier les parents et les experts qui ont contribué à leur façon à ce document.

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

www.meilleurdepart.org