



10

conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel

De nos jours, la plupart des mères
choisissent d'allaiter leur bébé

*Ces 10 conseils pratiques vous
aideront à vivre un allaitement
plus réussi et agréable.*



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

Promouvoir et protéger la santé des Canadiens grâce au leadership, aux partenariats, à l'innovation et aux interventions en matière de santé publique.

— Agence de la santé publique du Canada

Cette publication a été produite par l'Agence de la santé publique du Canada en partenariat avec le Comité canadien pour l'allaitement (www.breastfeedingcanada.ca)

Pour obtenir des exemplaires supplémentaires, veuillez communiquer avec l'Agence de la santé publique du Canada au moyen des coordonnées suivantes :

Agence de la santé publique du Canada

Pré Tunney

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Téléphone : (613) 957-2991

Sans frais : 1 866 225-0709

Télécopieur : (613) 941-5366

Courriel : publications@hc-sc.gc.ca

Cette publication est aussi disponible en format PDF (couleur et monochrome) sur Internet à l'adresse suivante : www.santepublique.gc.ca/allaitement.

© Sa Majesté la reine du Chef du Canada, 2009.

Cat.: HP15-7/2009 • ISBN: 978-0-662-06854-9

Online: Cat.: HP15-7/2009F-PDF • ISBN: 978-1-100-91731-3



Allaiter tout de suite après la naissance

Cajolez votre bébé contre vous pour l'accueillir dans le monde. Le contact **peau à peau** entre vous et votre bébé, sous le drap léger qui vous recouvre, déclenche votre lactation et le réflexe de téter chez votre bébé. Ainsi, votre bébé commencera à chercher le sein qui produira plus de lait plus rapidement. Les bébés sont souvent

plus éveillés et intéressés à boire dans la première heure suivant la naissance.

Maintenez le contact peau à peau avec votre bébé jusqu'après un allaitement réussi. Ceci l'aidera à rester au chaud et réduira le stress. Vous vous rétablirez ainsi tous deux plus rapidement de l'accouchement. En cas de naissance par césarienne, la mère ou le père peut tenir le bébé peau à peau jusqu'à ce que le bébé puisse profiter de sa première tétée.

Comment allaiter votre bébé

- Restez à l'écoute des **signes de faim** qui indiquent que votre bébé veut boire, par exemple quand il fouine, se lèche les lèvres ou porte ses mains à sa bouche. Les pleurs sont un signe tardif de la faim.
- Assoyez-vous ou allongez-vous confortablement, en utilisant des oreillers pour vous appuyer et vous mettre à l'aise au besoin.
- Relaxe vos épaules et portez votre bébé à votre sein plutôt que votre sein à votre bébé.



- Tenez votre bébé contre vous, son ventre contre vous, son nez contre votre mamelon, son menton contre votre sein et ses fesses contre votre corps. Soutenez fermement le cou et les épaules de votre bébé sans pousser l'arrière de sa tête, car le bébé réagit souvent à cette pression en s'écartant du sein.
- Soutenez votre sein en plaçant quatre doigts dessous, loin de l'aréole (région foncée), et votre pouce sur le dessus. Vous pouvez faire sortir quelques gouttes de votre lait pour éveiller les sens du goût et de l'odorat de votre bébé.
- Laissez le menton de votre bébé reposer contre votre sein, son nez contre votre mamelon jusqu'à ce qu'il ouvre la bouche comme s'il bâillait et qu'il ramène sa tête pour prendre le sein à pleine bouche. Vous pouvez également effleurer les lèvres du bébé pour qu'il ouvre la bouche très grande.
- Quand votre bébé sentira votre mamelon sur sa langue, ses lèvres se fermeront autour de l'aréole et du mamelon pour former un joint étanche; ses lèvres devraient se retourner vers l'extérieur. Vous sentirez votre bébé téter doucement au début puis de façon plus profonde et rythmée, une à deux tétées par gorgée, avec de petites pauses pour se reposer.
- Quand votre bébé lâche votre sein ou ne tète plus énergiquement, faites-lui faire son rot et offrez-lui l'autre sein.
- Si vous devez retirer votre bébé du sein, insérez doucement un doigt au coin de sa bouche jusqu'à ce que le joint soit rompu.



Il y a de nombreuses positions pour allaiter. Trouvez celle dans laquelle vous et votre bébé vous sentez le plus à l'aise. Si vous avez donné naissance par césarienne, vous aurez peut-être besoin d'aide pour trouver une position confortable pour vous et votre bébé. Demandez l'aide des infirmières, de votre médecin, de votre sage-femme ou d'une consultante en allaitement.





Pour commencer

Le premier lait est le *colostrum*, un fluide riche en vitamines, en protéines et en facteurs immunisants pour protéger votre bébé.

L'estomac d'un nouveau-né est très petit et ne peut contenir une grande quantité de lait. C'est pourquoi votre premier lait est très concentré et que les bébés veulent boire souvent au début.

Le diagramme ci-dessous montre la taille moyenne de l'estomac d'un nouveau-né et la quantité de lait qu'il peut contenir.

Jour 1

Jour 3

Jour 10

Bille
5-7 ml

Balle de ping-pong
22-27 ml

Œuf, calibre extra-gros
60-81 ml

Apprenez à **exprimer votre lait à la main** pour stimuler votre bébé en plaçant quelques gouttes de lait sur votre mamelon, pour aider votre bébé à commencer à téter ou, au besoin, pour assouplir votre sein. À la fin d'une tétée, vous pouvez aussi faire sortir quelques gouttes de lait de plus afin de lubrifier vos mamelons en massant doucement pour aider à prévenir les gerçures et les craquelures.

L'allaitement fréquent de votre bébé aidera aussi à augmenter votre production de lait. Plus vous allaitez votre bébé, plus vous produirez de lait. C'est le principe de « l'offre et de la demande ».

Surveillez le bébé, pas l'horloge!

Au lieu de programmer les tétées en fonction de l'horloge, surveillez l'apparition des **signes de faim** montrant que votre bébé veut boire, par exemple lorsqu'il fouine, se lèche les lèvres ou porte ses mains à sa bouche.

Les bébés ont besoin de manger souvent dans les premières semaines, huit fois ou plus en 24 heures. Cette fréquence favorise une production de lait active et assure que votre bébé récupère le poids qu'il avait à la naissance dès la deuxième semaine de vie. Les tétées de nuit sont importantes pour établir l'allaitement et maintenir la production de lait.

Le lait maternel est facile à digérer. Quand votre bébé est bien positionné et que vous allaitez et souvent, **il n'est nullement nécessaire de compléter l'allaitement en lui donnant d'autres aliments ou liquides**, pas même de l'eau (vous devriez donner un supplément de vitamine D à votre bébé – consultez le numéro 4).

La formule habituelle est la suivante : donnez un sein au bébé jusqu'à ce qu'il cesse de téter, puis faites-lui faire son rot ou changez sa couche et offrez-lui l'autre sein. À la tétée suivante, on commence par le sein où l'on a terminé au dernier boire.

Certains bébés préfèrent plusieurs « services » tandis que d'autres préfèrent un long repas. Ne pressez pas votre bébé, prenez votre temps.

Signes que votre bébé boit bien

Le gain de poids est un très bon signe que votre bébé boit bien. Dès la deuxième semaine, votre bébé aura probablement repris le poids qu'il avait à la naissance et il gagnera en moyenne cinq onces (141 grammes) ou plus par semaine par la suite. Un autre indice positif à surveiller : six couches mouillées ou plus par jour au sixième jour et des selles régulières.

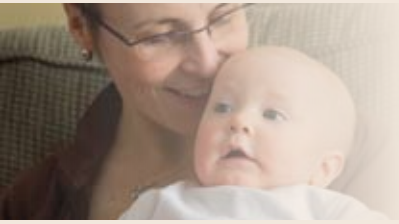
Les quatre à six premières semaines constituent une période d'apprentissage au cours de laquelle votre corps établit votre production de lait, vous devenez plus à l'aise en allaitant et vous comprenez les signes que votre bébé vous donne. Le temps, la patience et l'humour peuvent être très utiles!

Production de lait

Plus vous allaitez votre bébé, plus vous produirez de lait. À mesure que votre bébé grandit, il peut boire moins longtemps ou moins fréquemment et en avoir suffisamment pour être satisfait.

3
Votre bébé aura des poussées de croissance au cours des premiers mois. Pendant ces périodes, votre bébé boira plus souvent pendant quelques jours pour satisfaire son surcroît d'appétit. Pendant ces périodes, votre lactation augmentera pour satisfaire aux besoins de votre bébé.





L'aliment complet

Des études démontrent que le lait maternel est si complet que c'est le seul aliment ou liquide dont votre bébé a besoin pendant **les six premiers mois de sa vie**. Aussi étonnant que cela puisse paraître, à mesure que votre bébé

grandira, votre lait changera pour continuer à satisfaire ses besoins et d'offrir exactement la bonne quantité d'éléments nutritifs*. Le lait maternel renferme aussi des anticorps et d'autres facteurs immunisants qui aideront à protéger votre bébé contre des infections et des maladies, des bienfaits qui dureront toute sa vie.

À compter de six mois, les bébés doivent refaire leurs réserves de fer en ajoutant un éventail d'aliments au lait maternel, qui continue de les nourrir et de les protéger. Plusieurs mères continuent d'allaiter jusqu'à ce que leur bébé ait deux ans ou plus.

**Les nouvelles mères devraient savoir qu'étant donné que le soleil est la principale source de vitamine D pour tous, un supplément de vitamine D de 10ug (400 UI) est recommandé pour tous les bébés allaités au Canada afin de pallier le manque d'exposition au soleil. Ce supplément devrait être donné dès la naissance jusqu'à ce que l'alimentation du bébé lui procure au moins 10ug (400 UI) par jour de vitamine D provenant d'autres aliments, ou jusqu'à l'âge de un an.*

L'allaitement a aussi de nombreux bienfaits pour la santé de la mère, notamment le fait de favoriser une relation spéciale entre la mère et le bébé. C'est pratique, disponible en tout temps, à la bonne température, économique et meilleur pour l'environnement!



Prendre soin de la mère

Les premiers jours, essayez de vous reposer lorsque votre bébé dort.

Mangez des repas sains et complets et buvez lorsque vous avez soif. Quand vous allaitez votre bébé, vous pourriez prendre une collation et boire quelque chose.

Si vos mamelons sont douloureux, assurez-vous lorsque vous allaitez, que la mise au sein soit adéquate (voir l'illustration 1). Demandez l'aide d'une infirmière, d'une sagefemme, d'une consultante en allaitement ou d'une mère qui sait s'y prendre pour acquérir une technique d'allaitement confortable.

Les premiers jours, exposez vos mamelons à l'air ou à la lumière après chaque tétée. Laissez un peu de lait séché sur vos mamelons. Il possède des propriétés lubrifiantes et anti-infectieuses.

Si vos seins sont enflés et douloureux (engorgés), **des compresses froides diminueront l'enflure**, ensuite, un léger massage et de la chaleur (serviette chaude ou douche chaude) aideront à l'écoulement du lait. Vous vous sentirez plus confortable si vous faites sortir un peu de lait avant l'allaitement pour soulager la pression et si vous allaitez plus souvent.

4

5

6 *Travailler et allaiter*

Votre bébé peut profiter de tous les bienfaits de votre lait même si vous pensez retourner au travail ou aux études. Quand l'allaitement est bien établi, vous pouvez exprimer votre lait et le laisser à la personne qui prendra soin de votre bébé pour lui donner à boire tout au long de la journée. Votre lait maternel peut être conservé au réfrigérateur (trois jours) ou congelé (environ six mois). Réfrigérez ou congelez votre lait dans des bouteilles ou des sacs propres sur lesquels vous inscrirez la date. **Réchauffez le lait en le laissant reposer à la vertical dans de l'eau chaude du robinet avant de l'utiliser.** Il n'est pas recommandé de réchauffer le lait sur la cuisinière ou au four à micro-ondes car cela peut réduire sa teneur en vitamine C et réduire certaines propriétés anti-infectieuses propres au lait maternel. De plus, comme la chaleur n'est pas répartie également, votre bébé pourrait se brûler.

Demandez à votre employeur de vous accorder une certaine latitude pour prendre des pauses pour allaiter ou exprimer votre lait, ainsi qu'un accès à un réfrigérateur pour conserver votre lait. Dans certains cas, les mères disposent de services de garde dans leur milieu de travail, à l'école ou à proximité, ce qui leur permet d'allaiter leur bébé pendant leurs pauses.



7 *Allaitement maternel et grossesse*

L'allaitement maternel exclusif (aucun autre aliment ou liquide que le lait maternel pour le bébé) pendant les six premiers mois de la vie du bébé peut retarder le retour de vos menstruations, mais une ovulation peut quand même se produire. Par conséquent, vous et votre partenaire devriez discuter d'autres méthodes de contraception avec votre médecin, votre infirmière ou votre sage-femme.





Rappels

Essayez de dormir quand votre bébé dort.

Acceptez ou demandez l'aide de votre partenaire, de vos parents et de vos amis pour les tâches ménagères et les repas.

N'invitez des visiteurs que lorsque vous vous sentez prête.

Mangez sainement et buvez à votre soif. Vous constaterez que vous aurez peut-être plus soif que d'habitude. Par conséquent, buvez préférablement un verre d'eau, ou un verre de lait ou de jus toutes les fois que vous allaitez votre bébé. Consultez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire) pour en savoir plus sur l'alimentation saine et la nutrition équilibrée.

Pendant la période où vous allaitez, vous perdrez peut-être graduellement une partie du poids supplémentaire que vous avez pris pendant la grossesse, qui fournit à votre corps une partie de l'énergie nécessaire pour produire le lait maternel.

N'oubliez pas que la fumée de cigarette est nocive, en particulier pour les bébés. Si vous fumez, il est quand même important d'allaiter, mais cherchez des moyens de diminuer l'exposition de votre bébé à la cigarette et à la fumée secondaire.

L'alcool et d'autres drogues peuvent se retrouver dans votre lait et nuire à votre bébé. Consultez votre médecin, votre infirmière, votre sage-femme, votre consultante en allaitement ou Mother Risk si vous ne savez pas si les médicaments ou d'autres substances que vous utilisez risquent de se transmettre dans votre lait (service d'information téléphonique 1-877-327-4636 ou www.motherisk.org [en anglais seulement]).



Communiquer

La maternité et la paternité sont de nouveaux rôles que vous devez apprendre ensemble. Gardez la communication ouverte!

Il est important de communiquer avec d'autres mères qui allaitent pour renforcer notre confiance à allaiter.

Ne gardez pas vos inquiétudes pour vous. Beaucoup de groupes et de gens sont prêts à vous aider, notamment les infirmières en santé publique, les consultantes en allaitement, la Ligue La Leche, votre médecin, votre sage-femme, des membres de votre famille ou d'amies qui ont allaité. **Pour savoir où obtenir des conseils et du soutien concernant l'allaitement maternel, veuillez visiter le site de l'Agence de la santé publique du Canada, à www.santepublique.gc.ca/allaitement.**

Faites quelque chose d'agréable tous les jours; relaxez dans le bain, faites une promenade avec votre bébé, gardez contact avec votre famille et vos amis – ne vous isolez pas.

10

Profitez de votre bébé

En prenant votre bébé contre vous, vous stimulez tous ses sens. Un bébé à qui on sourit, on parle et qu'on câline développe un sentiment de sécurité. L'allaitement maternel ne se résume pas à la prise d'éléments nutritifs et de calories pour favoriser la croissance physique. Il contribue à l'établissement d'une relation profonde et spéciale.



Vous et votre bébé avez le droit d'allaiter n'importe où et n'importe quand et de nombreuses techniques peuvent vous permettre de le faire dans le confort. Renseignez-vous auprès de vos amis, de membres de votre famille, de votre sage-femme, de votre infirmière ou de votre consultante / marraine en allaitement ou assistez à un groupe de soutien pour mères allaitantes pour savoir comment vous y prendre.

Bienvenue au bébé allaité



N'IMPORTE OÙ. N'IMPORTE QUAND.

