



L'allaitement, ça compte!

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

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé



REMERCIEMENTS

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

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

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

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





Table des matières

SECTION 1 3

L'importance de l'allaitement

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

SECTION 2 11

Aider votre bébé à partir du bon pied

- Le contact peau à peau
- La prise du sein initiée par le bébé
- Exprimer le colostrum et le lait maternel à la main
- L'allaitement initié par les signes du bébé

SECTION 3 17

Apprendre à allaiter

- Les positions d'allaitement
- Favoriser une bonne prise du sein
- Déterminer si votre bébé prend bien le sein
- Les signes d'un allaitement réussi
- La compression du sein
- Mon bébé boit-il suffisamment?

SECTION 4 25

Faits importants à connaître

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

SECTION 5 31

Foire aux questions

SECTION 6 40

Obtenir de l'aide

- Où obtenir de l'aide?



SECTION 1

L'importance de l'allaitement

Le lait maternel est spécialement adapté pour répondre aux besoins des nourrissons. Il a donc des bienfaits pour sa santé et son développement. C'est un fait qui est non discutable, non questionnable et qui ne soulève aucun doute.

Pendant ses six premiers mois, le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé a besoin. À l'âge de six mois, introduisez votre bébé à des aliments solides et continuez à l'allaiter jusqu'à l'âge de deux ans ou plus. Renseignez-vous sur les 10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé à www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-fra.pdf

L'allaitement compte pour les raisons suivantes :

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

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

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

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

- Il contrôle les saignements post-partum.
- Il diminue les taux de cancers de l'ovaire et du sein.
- Il retarde le retour du cycle menstruel.



La plupart des mères de l'Ontario décident d'allaiter leurs bébés. Lisez les dix conseils utiles pour réussir et pour apprécier l'expérience de l'allaitement maternel à www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/enfance-adolescence/etapes-enfance/petite-enfance-naissance-deux-ans/allaitement-nutrition-nourrisson/conseils-utiles-reussir-allaitement-maternel.html

Vos droits durant l'allaitement

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

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



L'Initiative Amis des bébés

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

- Aidant les femmes et les familles à faire un choix éclairé sur l'allaitement.
- Protégeant les femmes du pouvoir marketing des fabricants de préparations pour nourrissons et des compagnies qui fabriquent et distribuent des tétines artificielles.
- Faisant la promotion de pratiques favorisant un départ en santé pour la mère et son bébé.



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

- Prendre des décisions éclairées sur comment nourrir votre bébé.
- Vous renseigner avec des informations à jour.
- Vous sentir soutenue lorsque vous apprenez à nourrir votre enfant et à en prendre soin.

« Renseignez-vous sur l'allaitement lors de vos visites médicales. Ce soutien vous permet non seulement de faire un choix informé, mais aussi d'atteindre vos objectifs d'allaitement. »

Prendre une décision éclairée

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

- L'état de santé du bébé exige le recours à la préparation lactée ou spéciale.
- L'état de santé de la mère l'empêche d'allaiter son poupon.
- La mère et le nouveau-né sont séparés l'un de l'autre et la mère ne peut produire suffisamment de lait pour son bébé.
- La mère a pris une décision éclairée d'offrir à son bébé une préparation pour nourrissons.
- L'état de santé du bébé exige qu'il doive recevoir un supplément de préparation pour nourrissons après l'allaitement. La meilleure option est le lait maternel. Pour des informations sur comment exprimer votre lait maternel à la main ou à l'aide d'un tire-lait, consultez la page 13.

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

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

- Votre propre lait maternel, fraîchement exprimé à la main ou à l'aide d'un tire-lait.
- Votre propre lait maternel congelé et décongelé juste avant l'utilisation.
- Du lait humain pasteurisé (lait maternel) provenant d'une banque de lait. Certaines banques de lait peuvent ne disposer que de la quantité suffisante pour donner aux bébés qui ont des besoins spéciaux, comme ceux nés prématurément.
- Les préparations commerciales pour nourrissons à base de lait de vache.



Plusieurs parents se servent d'un biberon pour donner un complément. Les bébés nourris au biberon trouvent parfois plus difficile de boire au sein.

Vous pouvez utiliser une ou plusieurs méthodes pour offrir le complément à votre bébé. Avec l'aide d'un professionnel compétent, considérez les façons suivantes :

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

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

- Pourquoi ai-je décidé d'allaiter?
- Pourquoi j'envisage d'utiliser des préparations pour nourrissons?
- Est-ce que je pense que des préparations lactées aideront à calmer mon bébé?
- Est-ce que je connais toutes les méthodes pour aider à calmer mon poupon?
- Ai-je envisagé les risques pour mon bébé d'avoir la diarrhée ou des infections de l'oreille si je ne l'allaiter pas?
- Suis-je influencée négativement?? (famille, amis, médias, etc.)
- Quel était mon plan d'alimentation original?
- Est-ce que j'ai parlé à un prestataire de soins de santé compétent et expérimenté qui est en mesure d'aider les mères à nourrir leurs bébés?
- Quelle est la meilleure décision pour mon poupon, pour moi et pour ma famille?
- Est-ce que je me sens à l'aise avec ma décision?

Il est important que toute information sur l'alimentation du nourrisson que vous recevez soit fondée sur des recherches et vous soit partagée de façon objective, sans préjugés. L'information factuelle vous aide à prendre une décision éclairée. Évitez de baser votre décision sur les informations fournies dans les campagnes de marketing, en particulier celles sur les produits fournis par les fabricants et les distributeurs.

Renseignez-vous sur la préparation, l'alimentation et l'entreposage sécuritaires des préparations pour nourrissons. Si vous utilisez une préparation et prévoyez de continuer à allaiter, il est important d'avoir un plan pour maintenir votre production de lait. Plusieurs mères qui donnent des suppléments de préparation pendant un court moment sont capables par la suite de nourrir exclusivement au sein leur bébé. Travaillez avec un prestataire de soins de santé compétent pour atteindre vos objectifs d'allaitement.

Les risques liés au fait de ne pas allaiter

Les bébés et les jeunes enfants qui ne sont pas allaités sont exposés à un plus grand risque :

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

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

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

Le soutien familial



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

Pendant les premiers jours après la naissance, certains bébés et certaines mères ont besoin de temps pour apprendre et pour bien faire les choses. Ce que d'autres personnes disent ou pensent peut affecter votre expérience d'allaitement. Parlez avec votre partenaire et votre famille. Dites-leur que vous prévoyez d'allaiter. Encouragez-les à se familiariser avec ce livret et d'autres informations fiables sur

l'allaitement maternel, pour qu'ils sachent comment vous soutenir. Acceptez leur aide et leur soutien afin que vous puissiez prendre soin de vous et de votre bébé.



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

La famille et les amis peuvent vous aider des façons suivantes à allaiter :

1. **Se renseigner sur l'allaitement.** Renseignez-vous le plus possible sur l'allaitement avant la naissance du bébé. Parlez à vos amis, à votre parenté, à d'autres familles qui allaitent et à des professionnels de la santé pour apprendre ce qui fait de l'expérience de l'allaitement une réussite. Considérez l'idée d'assister aux cours prénataux. Lisez ce guide.
2. **Savoir où obtenir de l'aide.** Familiarisez-vous avec les ressources de votre communauté et aidez la mère à y accéder. Les soutiens professionnels et les groupes de soutien entre mères peuvent être utiles. N'oubliez pas de consulter les groupes de soutien à l'allaitement sur les médias sociaux.
3. **Offrir des encouragements.** Une mère peut avoir des inquiétudes pour elle-même et pour son nouveau-né. L'allaitement peut lui sembler difficile lorsqu'elle et son bébé apprennent l'art de l'allaitement. Encouragez la mère à partager ses inquiétudes avec quelqu'un qui possède les connaissances requises concernant l'allaitement. Dites-lui que vous croyez en elle. Dites-lui que vous êtes là pour l'aider.
4. **Ne pas la déranger.** Limitez les visites, les appels et tous autres dérangements durant les premières semaines suivant la naissance. De cette façon, la mère et son bébé ont le temps d'apprendre à faire connaissance et à maîtriser l'allaitement.
5. **Encourager le repos.** Une mère a besoin de beaucoup d'énergie pour se concentrer sur les soins de son bébé. Aidez-la avec les tâches quotidiennes comme la préparation des repas, la vaisselle, la lessive et le ménage, et occupez-vous des autres enfants.
6. **Aider la mère à s'occuper du bébé.** Les nouveau-nés pleurent pour de nombreuses raisons – non seulement parce qu'ils ont faim. Apprenez ses signaux et diverses façons de le réconforter. Par exemple, en ayant un contact peau à peau, en le promenant dans vos bras, en lui chantant des comptines ou en dansant avec lui. Aider au moment du bain de bébé, lors des changements de couches et pour lui faire son rot. En aidant avec ces tâches, vous offrez à la mère du temps pour allaiter son petit et prendre soin d'elle-même.
7. **Avoir des attentes réalistes.** L'arrivée d'un bébé change une vie à jamais. Il est normal d'avoir des sentiments partagés à propos de ces changements. Arrêter d'allaiter ne mettra pas fin à ces sentiments. L'allaitement maternel aidera la mère et son bébé.
8. **Obtenir de l'aide.** Si la mère ressent qu'elle a de la difficulté à allaiter, encouragez-la à chercher de l'aide et le soutien nécessaire.
9. **Se rappeler que chaque mère est différente.** Demandez-lui ce qu'elle pense qui pourrait l'aider.

Le soutien entre mères

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

- Cours prénataux.
- Groupes de parents.
- Réseaux de soutien à l'allaitement.
- Groupes de la Ligue La Leche Canada.
- Médias sociaux incluant des groupes Facebook de votre communauté.

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

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





SECTION 2

Aider votre bébé à partir du bon pied

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

- Avoir un contact peau à peau.
- Assurez une bonne prise du sein par le bébé.
- Être à l'affût des signes du bébé.
- Apprendre à exprimer le colostrum et le lait maternel à la main.

Le contact peau à peau

Le contact peau à peau, est une façon agréable de tenir votre bébé dès sa naissance. Votre bébé ne porte que sa couche et sa peau nue touche à votre poitrine nue. Observez bien l'image.

Vous pouvez le recouvrir d'une légère couverture. Assurez-vous que son nez et sa bouche sont visibles et qu'il peut facilement lever la tête. Faites en sorte qu'un maximum de sa peau touche votre peau. Ses bras et ses mains ne sont pas placés sous lui, mais en contact direct avec votre corps.

Lorsqu'il est en contact peau à peau, il peut entendre vos

battements de cœur, votre respiration, ainsi que sentir l'odeur et la chaleur de votre peau. C'est une sensation bien connue et réconfortante qui l'aide à utiliser ses instincts naturels.

Le contact peau à peau dès la naissance est un moment spécial qui vous aidera tous les deux à vous remettre de la naissance. Tenez-le sans interruption, aussi longtemps que vous le souhaitez. La routine de médicaments pour bébé et la pesée peuvent être faites plus tard. Pour plus d'informations sur l'importance du peau à peau dans la première heure, voir cette affiche à http://healthunit.org/wp-content/uploads/skin-to-skin_infographic.pdf (en anglais seulement).

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

- L'aide à se sentir en sécurité.
- Stabilise son rythme cardiaque, sa respiration et le taux de sucre dans son sang.
- Le garde au chaud grâce à la chaleur de votre corps.
- Favorise le lien d'attachement.
- L'aide à être calme et à moins pleurer.

Le contact peau à peau vous aide également à être plus confiante et détendue. Cela favorise une bonne prise du sein, l'écoulement du lait et peut accroître votre production de lait.



À mesure que votre bébé grandit, continuez le contact peau à peau. Ce contact peut aider à réduire son inconfort pendant des procédures douloureuses telles que le prélèvement d'un échantillon de sang ou la vaccination. Être peau à peau aide également votre bébé à se détendre et à ressentir un lien spécial avec vous. Pour en savoir plus, consultez le http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4 (en anglais seulement).

Votre conjoint ou une autre personne proche peut aussi pratiquer le contact peau à peau pour réconforter et pour cajoler bébé. Les bienfaits sont également importants chez les bébés prématurés. On l'appelle parfois la méthode kangourou.

La prise du sein initiée par le bébé (l'allaitement biologique)

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

- Assoyez-vous confortablement avec un support, en vous inclinant légèrement vers l'arrière.
- Tenez votre bébé peau à peau, de sorte que son ventre repose sur vous, avec la tête près de vos seins.
- Votre bébé est né avec le réflexe qui l'aide à trouver le mamelon. C'est ce qu'on appelle le « réflexe des points cardinaux ». Il commencera à bouger la tête d'un côté ou de l'autre, ou de haut en bas, à la recherche de votre sein. Il aura l'air de donner de petits coups de tête ou de bec.
- Soutenez le dos et le fessier de votre bébé avec votre bras et votre main pendant qu'il se dirige vers votre sein. Quand ses épaules et ses hanches sont soutenues, il peut pencher un peu la tête en arrière. Cela aidera sa prise du sein.
- Votre bébé trouvera votre mamelon. Il peut d'abord le toucher avec sa main.
- Après quelques essais, il enfoncera son menton dans votre sein, ouvrira grand la bouche en levant la tête et agrippera votre sein.
- Une fois qu'il a une bonne prise, vous pouvez ajuster votre position et celle de votre bébé pour vous assurer d'être à l'aise.



Exprimer le colostrum et le lait maternel à la main

Exprimer à la main c'est utiliser vos mains pour extraire le lait de vos seins. Le colostrum, ou le premier lait, est un liquide jaunâtre très riche en éléments nutritifs. Il est important que votre bébé reçoive votre colostrum, car il est très riche en nutriments et renforce son système immunitaire. Au cours des deux ou trois premiers jours après la naissance, vous obtiendrez une petite quantité de colostrum.

Il est important pour toutes les mères d'apprendre à tirer ou à exprimer leur lait, pour plusieurs raisons :

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

Vous pouvez vous pratiquer à exprimer votre lait dès la naissance de votre bébé, ou même une semaine ou deux avant.

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

- Lavez-vous bien les mains.
- Trouvez un endroit où vous vous sentez à l'aise et calme.
- Massez doucement vos seins de la poitrine vers le mamelon. Le massage peut aider à faire descendre le lait. Vous pouvez masser vos seins de façon circulaire avec vos doigts. Vous pouvez également soutenir un sein d'une main et frotter fermement le côté opposé avec l'autre main.
- Tenez votre sein avec une main. Le pouce doit être placé à l'opposé des autres doigts et devraient tous être situés à environ 2 ½ à 4 cm (1 à 1 ½ pouce) du mamelon.



Poussez (vers l'intérieur de la poitrine)



Appuyez



Relâchez

- Soulevez légèrement le sein, puis **poussez** doucement sur le sein vers l'intérieur de votre poitrine.
- **Appuyez** doucement en avançant votre pouce et vos doigts vers l'avant pour diriger le lait vers le mamelon.
- **Relâchez** la pression avec les doigts et répétez ce mouvement. Ne comprimez pas la base de votre mamelon, car cela ralentirait l'écoulement du lait.
- Faites le tour de votre sein. Continuez jusqu'à ce que le lait coule moins vite ou arrête. Vous pouvez changer de main de temps en temps.
- Recueillez le colostrum dans une cuillère ou votre lait maternel dans un contenant muni d'une grande ouverture. Vous pouvez donner le colostrum à votre bébé à l'aide d'une tasse ouverte ou d'une cuillère. Demandez à votre professionnel de la santé, à l'infirmière de votre bureau de santé publique ou à l'infirmière de l'hôpital de vous montrer comment faire.

Il arrive qu'une mère soit séparée de son nouveau-né après sa naissance ou que le bébé ne parvienne pas à téter au sein immédiatement. Dans les deux cas, il est important d'établir votre production de lait maternel et de la maintenir. Si votre bébé ne prend pas le sein, vous pouvez commencer votre production de lait en exprimant votre lait manuellement, à l'aide d'un tire-lait ou en combinant les deux méthodes. Il est important que vous exprimiez votre lait aussi souvent qu'un nouveau-né voudrait le sein, à savoir environ huit fois ou plus en 24 heures. Vous pouvez vous exercer à exprimer votre lait dès la naissance de votre bébé, ou même avant. Pour obtenir de plus amples renseignements, référez-vous à la fiche *Exprimer et conserver le lait maternel* qui complète cette ressource au <http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents>



L'allaitement initié par les signes du bébé

Vous apprendrez à connaître votre bébé et à reconnaître les signes indiquant qu'il a faim. Votre nouveau-né peut prendre la tétée plus de 8 fois en 24 heures.

Même si les nourrissons sont tous différents, voici des signes démontrant généralement qu'ils ont faim :



« J'ai faim! »

Premiers signes de faim :

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



« J'ai vraiment faim! »

Signes modérés de faim :

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



« Calme-moi puis nourris-moi! »

Signes tardifs de faim :

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

Si votre bébé montre des signes tardifs, il est préférable de commencer par le réconforter avant de lui offrir le sein. Pour vous aider à le calmer avant de l'allaiter, consultez la section *Calmer un bébé* à la page 25.

Vous savez que votre bébé reçoit assez de lait quand :

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



SECTION 3

Apprendre à allaiter

Les positions d'allaitement

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



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

- Votre dos doit être bien appuyé.
- Assurez-vous que votre position ne vous cause aucune douleur (des suites d'une épisiotomie ou d'une césarienne).
- Assurez-vous que bébé est soit bien aligné – son oreille, son épaule et sa hanche font une ligne droite.
- La tête de votre bébé devrait être légèrement inclinée vers l'arrière; cela lui permet d'avoir une bonne prise du sein et d'avaler facilement.
- Ayez quelque chose à boire à portée de main avant de commencer.

Favoriser une bonne prise du sein

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

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

Les positions : En position assise, placez vos doigts des deux côtés de sa tête sous les oreilles ou soutenez son cou. Dans une position allongée sur le côté ou semi-assise, la tête de votre bébé est libre de bouger.



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 semi-assise (naturelle ou biologique)

- 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.
- Votre bébé cherchera votre sein lorsqu'il sera prêt. Il soulèvera la tête, poussera avec ses jambes et utilisera ses mains pour trouver le mamelon. Il se peut qu'il lèche simplement le mamelon au début. Il bougera peut-être aussi la tête de haut en bas sur le sein. Il trouvera le sein et le prendra au bout d'un moment.
- Si vous ressentez de la douleur à votre mamelon quand votre bébé tète ou si vous n'êtes pas à l'aise, vous pouvez déplacer votre bébé jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Vous voulez qu'il ait votre mamelon et une partie de votre aréole dans sa bouche.





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 pour votre bébé est une bonne position. Une bonne position favorise une bonne mise au sein.

Guidez avec votre main : En position assise, vous aurez peut-être à soutenir votre sein pour aider votre bébé à bien le prendre. Placez votre main sous ses épaules et soutenez son cou pour le guider.

Prise du sein : Tenez la bouche de votre bébé à la hauteur de votre mamelon. Lorsqu'il prend bien le sein, son menton est appuyé sur votre sein, sa tête est renversée vers l'arrière et le bout de son nez pourrait toucher votre sein. Votre bébé doit avoir votre mamelon et une partie de votre aréole dans sa bouche.

Aidez-le à prendre le plus possible de sein dans sa bouche : Le menton de votre bébé est appuyé sur votre sein, à environ 2 centimètres et demi (1 pouce) de votre mamelon. Attendez que sa bouche soit grande ouverte et que ses lèvres couvrent le plus possible l'aréole entourant votre mamelon. Puis, en utilisant le pouce de votre main, guidez-le vers votre sein en plaçant doucement votre aréole dans sa bouche. Votre mamelon sera presque la dernière partie dans sa bouche. Appuyez doucement sur ses épaules pour qu'il soit plus près de vous. Avec une prise du sein profonde, il prendra plus d'aréole dans sa bouche et vous serez plus à l'aise. Votre bébé peut alors commencer à téter. Vous n'avez pas besoin de pousser votre bébé vers votre poitrine. En fait, les bébés n'aiment pas être pressés et peuvent avoir le réflexe de repousser votre main. Cela peut vous faire croire que votre bébé ne veut pas boire.

Utilisation d'oreillers : N'importe quel oreiller peut vous soutenir. Installez-en un sous votre coude ou sous votre poignet. Ils peuvent également protéger votre cicatrice si vous avez eu une césarienne.

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



“ *Il faut du temps pour apprendre à allaiter. C’est une expérience tellement réconfortante et émouvante que j’ai avec mon bébé. Même à 6 mois, lorsque ma petite est contrariée, je la prends peau à peau ou j’allaite pour la calmer.* ”

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

- Redressez-le en position droite entre vos deux seins.
- Caressez-le tout en lui parlant jusqu’à ce qu’il se calme.
- Détendez-vous. Cela calmera aussi votre bébé.
- Changez-le de position pour l’allaiter.
- Essayez la position semi-assise pour voir s’il prendra le sein.
- Exprimez quelques gouttes de lait pour qu’il le sente et le goûte rapidement.

S’il n’arrive toujours pas à prendre le sein, demandez de l’aide. Consultez la page 40 pour savoir où obtenir de l’aide.

Déterminer si votre bébé prend bien le sein

Votre bébé prend bien le sein lorsque :

- L’allaitement est confortable pour vous.
- Sa succion est forte, lente et régulière.
- Vous l’entendez avaler.
- Sa bouche est grande ouverte et ses lèvres sont totalement retroussées.
- Ses oreilles ou ses tempes bougent pendant qu’il boit.

Lorsque bébé a terminé son boire :

- Vos mamelons devraient reprendre leurs formes rondes normales et ne pas être avoir l’air pincés.
- Vos seins devraient être plus mous. Cela est plus évident pendant les premières semaines d’allaitement.
- Votre bébé devrait être détendu et satisfait. Il arrive que les bébés plus jeunes s’endorment une fois qu’ils ont fini de téter. Les plus vieux peuvent rester éveillés, mais vous laissent savoir qu’ils ont fini en tournant la tête ou en commençant à jouer.





Les signes d'un allaitement réussi

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

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

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

- Boit souvent, au moins huit fois en 24 heures.
- A une succion et une déglutition actives.
- Mouille et souille beaucoup de couches.
- Prends du poids de façon appropriée. Il est normal pour votre bébé de perdre du poids dans les premiers jours après la naissance. Consultez le tableau *Guide pour les mères qui allaitent* à la page 22.

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

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

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

- Une fois que le premier sein semble plus mou.
- Votre bébé ne tète pas aussi activement.
- Votre bébé délaisse le sein ou s'endort.



Il vaut mieux donner les deux seins à chaque tétée. Lorsque votre bébé se retire du sein, offrez-lui l'autre. S'il arrête de téter au deuxième sein et semble avoir encore faim, offrez à nouveau le premier sein. Plus un poupon tète, plus il stimule la production de lait.

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

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

La compression du sein

La compression est utilisée lorsqu'un écoulement de lait plus constant est nécessaire. Faire une compression de votre sein aidera votre bébé à boire jusqu'à satiété. Faites une compression quand :

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

Certains bébés préfèrent des compressions après avoir commencé à téter et d'autres aiment mieux quand les compressions se produisent pendant les pauses de succion. Essayez pour savoir ce que le vôtre préfère.

Commencez en exerçant une pression sur votre sein en appuyant doucement en avançant votre pouce et vos doigts vers l'avant pour diriger le lait vers le mamelon. La compression encourage votre nourrisson à prendre plus de lait. Lorsque vous faites des compressions, remarquez la séquence de succion de votre bébé pour voir et entendre s'il avale plus souvent. La compression ne devrait jamais blesser ni causer des ecchymoses.

L'utilisation de compressions tout au long d'un boire peut être un problème pour certains bébés puisque le débit de lait est trop vite. Certains peuvent alors rejeter le sein.

Pour plus d'informations sur la compression du sein, consultez www.breastfeedinginc.ca/informations/la-compression-du-sein et visionnez le vidéo (en anglais seulement) à www.youtube.com/watch?v=Oh-nnTps1Ls

Mon bébé boit-il suffisamment?

Voici des signes qui indiquent que votre bébé boit suffisamment :















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

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

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

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

Votre nouveau-né doit se nourrir souvent parce que son estomac est petit. À sa naissance, son estomac a la grosseur d'une cerise. Au troisième jour, l'estomac a la taille d'une noix de Grenoble. Autour du septième jour, l'estomac est de la taille d'un œuf. Consultez le tableau ici-bas.

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		
À quelle fréquence devriez-vous allaiter? Par jour, en moyenne sur 24 heures								Au moins 8 fois par jour. Votre bébé tète avec force, lentement, régulièrement et avale souvent.	
Taille de l'estomac de votre bébé	 Grosseur d'une cerise		 Grosseur d'une noix		 Grosseur d'un abricot		 Grosseur d'un œuf		
Couches mouillées : Combien et à quel degré Par jour, en moyenne sur 24 heures	 Au moins 1 MOUILLÉE	 Au moins 2 MOUILLÉES	 Au moins 3 MOUILLÉES	 Au moins 4 MOUILLÉES	 Au moins 6 TRÈS MOUILLÉES AVEC DE L'URINE JAUNE PÂLE OU CLAIRE				
Couches souillées : Fréquence et couleur des selles 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			
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.								
 Resource Centre/Centre de ressources by/par health nexus santé	<p>Le lait maternel est tout ce dont un bébé a besoin pendant les six premiers mois.</p> <p>Vous pouvez obtenir de l'aide, de l'information ou du soutien concernant l'allaitement maternel en consultant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 								

2017

Pour télécharger ce tableau, allez à www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/pdf/breastfmagnet09FRE.pdf

Les bébés perdent en moyenne 7 % de leur poids à la naissance, dans les trois premiers jours suivant leur naissance. Le poids est seulement un critère parmi d'autres dans l'évaluation de l'état de santé d'un bébé. Durant ses trois à quatre premiers mois, il devrait continuer à prendre 20 à 35 g (2/3 – 1 1/3 oz) par jour.

Si votre bébé ne prend pas suffisamment de poids :

- Offrez plus souvent le sein.
- Faites des compressions.
- Allaitez des deux côtés plus d'une fois.
- Exprimez votre lait et donnez-le à votre bébé.
- Allaitez aussitôt que votre bébé montre des signes de faim.
- Demandez de l'aide pour vérifier qu'il prend bien le sein.

Deux jours après sa naissance, votre bébé nourri au sein devrait faire au moins 3 grosses selles molles et granuleuses par jour.

Vers leur 3^e ou 4^e semaine, certains bébés ne feront qu'une ou deux selles par jour. D'autres ne font qu'une très grosse selle en quelques jours. C'est normal si votre nouveau-né se nourrit bien, semble repu et que ses selles sont molles.

Si votre bébé ne tète pas bien, se montre plus contrarié qu'à l'habitude ou n'a pas fait de selle depuis une semaine, allez à la page 40 pour savoir où vous pouvez obtenir de l'aide.



“ Les gens qui vous entourent peuvent tellement vous aider, surtout les premières semaines après la naissance de bébé. Ils peuvent par exemple, changer la couche du bébé, lui faire faire son rot, le bercer, le cajoler et lui donner son bain. Cela vous permet de vous détendre et de bien prendre soin de vous. En plus, ces gens seront heureux de vous aider. ”



SECTION 4

Faits importants à connaître

Réveiller un bébé endormi

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

- Gardez votre bébé près de vous pour voir ses signes de faim.
- L'allaitez dès qu'il montre des signes de faim. Consultez les signes de la faim à la page 14.
- Faites le peau à peau. Votre bébé boira plus souvent si vous le gardez sur votre poitrine, peau contre peau, lorsque vous êtes éveillée.
- Retirez les couvertures et déshabillez-le. Changez sa couche si elle est humide ou souillée.
- Placez-le contre votre épaule et frottez-lui le dos. Faites-lui un massage.
- Faites-le rouler doucement d'un côté à l'autre. Parlez-lui.
- Exprimez un peu de lait lorsque vous le mettez au sein afin de l'inciter à téter.
- Faites la compression des seins durant l'allaitement pour encourager votre bébé endormi à être plus alerte. Cela augmentera sa quantité de lait prise. Pour en savoir plus sur la compression des seins, allez à la page 21.
- Offrez chaque sein plus d'une fois. Alternez de sein peut souvent le réveiller et l'encourager à boire activement.



Calmer un bébé

Les bébés pleurent pour diverses raisons : inconfort, solitude, faim, peur, tension ou fatigue. Certains pleurent davantage que d'autres même s'ils sont en bonne santé et sont bien nourris. Cela se produit plus souvent durant les trois premiers mois et aussi pendant la nuit.

On ne peut pas gâter un bébé en le prenant dans ses bras et en le réconfortant. En fait, les bébés se développent mieux si les parents répondent à leurs besoins et à leurs signaux.

Si vous savez que votre nourrisson a bien bu et a fait son rot, essayez le contact peau à peau. Un partenaire ou une personne qui est familier au bébé peut également faire la même chose. Consultez la page 11 pour de plus amples informations sur le contact peau à peau.

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

- Prenez-le dans vos bras.
- Tenez-le peau à peau.

- Bercez-le et cajolez-le.
- Parlez-lui ou chantez, ou dites « chuuut ».
- Exprimez du lait et mettez-en sur votre mamelon pour que votre bébé le sente et le goûte.
- Changez de position d'allaitement.
- Déshabillez-le et placez-le contre votre peau nue.
- Essayez de le nourrir à nouveau même s'il vient juste de boire.
- Essayez de lui faire faire un rot.
- Changez sa couche si elle est mouillée ou sale.
- Utilisez un porte-bébé pour aller marcher.

Ayez recours à différentes techniques pour vous aider à rester calme. Vous pouvez compter lentement jusqu'à dix, prendre de profondes respirations ou faire semblant de souffler des bulles de savon. Dans bien des cas, ces stratégies aident également à apaiser votre bébé.

Si vous devenez frustrée, demandez à votre partenaire ou à une autre personne de s'occuper de votre bébé pendant que vous prenez une pause.

Faire faire un rot

Un enfant nourri au sein n'avale pas beaucoup d'air. Il s'agit cependant d'une bonne idée d'essayer de lui faire faire un rot.

Soyez attentive au besoin de votre bébé de faire un rot. N'oubliez pas que tous les bébés sont uniques et se comportent différemment. Certains d'entre eux :

- Sont agiter quand ils ont besoin de faire un rot.
- Font un rot pendant la tétée et un autre à la fin.
- Font un rot d'eux-mêmes pendant et après la tétée.
- Ne font pas de rot à chaque boire.

Les régurgitations aussitôt après la tétée sont assez courantes chez les bébés allaités. Si c'est le cas du vôtre, ne vous inquiétez pas s'il semble satisfait après son boire et qu'il prend du poids.

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

Voici des suggestions de positions pour faire le rot :



Tenez votre bébé en position verticale sur votre épaule.



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



Placez votre bébé sur son ventre sur vos cuisses.

Les poussées de croissance

Certains jours, les nourrissons sont plus affamés que d'autres. Ces périodes sont appelées des poussées de croissance. Lorsque ces poussées de croissance surviennent, certaines mères s'inquiètent de ne pas produire suffisamment de lait. Ne vous inquiétez pas. Plus vous allaitez votre bébé, plus vous produisez du lait.

L'irritation des mamelons

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

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

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

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

Consultez l'information à la page 19 pour savoir si votre poupon prend bien le sein.

Si vos mamelons sont irrités :

- Appliquez un peu de lait exprimé sur vos mamelons après les boires.
- Faites sécher vos mamelons à l'air libre après les tétées. Vous pourriez être plus à l'aise en laissant les rabats de votre soutien-gorge ouverts entre les séances d'allaitement et en portant un T-shirt ample en coton. Vous pouvez également exposer vos mamelons à l'air quand vous dormez.
- Gardez les mamelons secs et changez vos compresses dès qu'elles sont humides.
- Offrez le sein le moins douloureux en premier jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- Allaiter en position allongée ou essayez une autre position. Consultez les pages 12 et 16 pour voir les différentes positions d'allaitement.
- Si vous allaitez en position assise, soutenez votre sein pendant l'allaitement.
- Demandez à une experte en allaitement pourquoi vous avez mal et comment régler le problème.

Si douleur n'a pas diminué au bout de 24 heures ou si vous remarquez des rougeurs ou des gerçures, consultez votre professionnel de la santé. Consultez l'information à la page 19 pour savoir où trouver de l'aide. Visitez également <http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents> pour lire la fiche *Conduits lactifères obstrués* en complément à ce guide.



Utiliser une suce (tétine)

Plusieurs bébés nourris au sein ne veulent jamais prendre de suce. L'utilisation de la suce peut causer des problèmes :

- Votre bébé peut trouver difficile de passer d'une suce au sein, et inversement pendant qu'il apprend à prendre le sein et même après.
- Votre bébé peut préférer la suce et refuser progressivement de téter.
- Il se peut que votre bébé ne prenne pas assez de lait et ne prenne pas de poids, surtout si la suce est utilisée pour allonger le temps entre les tétées.
- Votre production de lait pourrait être moins grande, si l'utilisation de la suce allonge le temps entre les boires.
- L'utilisation d'une suce peut aussi augmenter le risque d'otites et, plus tard, de problèmes de dentition.

Si vous avez recours à une suce, ne la donnez à votre petit que durant une brève période de temps après le boire. Vous pouvez également laisser votre poupon sucer votre doigt propre si nécessaire. Offrez-lui votre sein si un peu de temps de succion ne le satisfait pas.

Si vous songez à offrir une suce pour aider votre bébé contrarié à se calmer, consultez la section *Calmer un bébé* à la page 26. Parlez à votre prestataire de soins de santé si vous envisagez d'utiliser une suce.

L'engorgement

L'engorgement survient habituellement lorsque les seins passent de la production du colostrum au lait. La montée laiteuse est une étape normale de la production de lait. L'engorgement survient généralement au cours de la première semaine d'allaitement et peut durer quelques jours. La congestion des seins est causée par un afflux important de sang et de fluide. La plupart des femmes ont la sensation que leurs seins sont plus gros, plus lourds et plus sensibles. Votre bébé pourrait avoir plus de difficulté à bien prendre le sein.

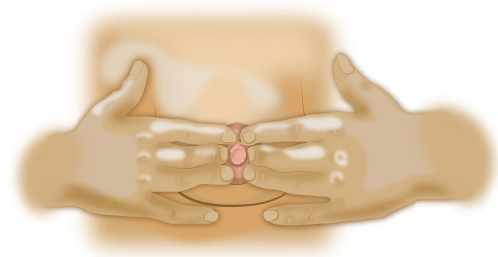
Pour aider à prévenir l'engorgement :

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

Si vos seins sont engorgés :

- Allaiter votre nouveau-né plus fréquemment.
- Si votre bébé n'arrive pas à prendre le sein, exprimez un peu de lait pour assouplir l'aréole, et essayez de nouveau.
- Certaines mères sont plus à l'aise avec un soutien-gorge, alors que d'autres préfèrent ne pas en porter. Si vous en portez un, assurez-vous qu'il n'est pas trop serré.
- Appliquez un bloc réfrigérant entouré d'un linge ou une compresse froide sur vos seins entre les boires.
- Utilisez la méthode de l'assouplissement par contre-pression.

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 causer de l'inconfort, mais ne devrait jamais être douloureux.
6. Rappelez-vous que vous éloignez le liquide de votre aréole. Votre bébé pourra ainsi mieux prendre le sein sur cette aréole assouplie.

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

Si l'engorgement ne s'atténue pas et que votre poupon ne semble pas se nourrir correctement, il est important de demander de l'aide.

L'engorgement des seins est normal et peut durer de quelques jours jusqu'à deux semaines. Après ce stade, vos seins seront plus souples et moins pleins. Cela ne veut pas dire que vous ne produisez plus de lait, mais plutôt que le gonflement a disparu.

Conserver le lait maternel

Si vous avez exprimé du lait maternel et voulez le conserver pour votre bébé, suivez ces directives :

Lignes directrices de conservation du lait maternel pour un nourrisson en bonne santé, né à terme et qui est à la maison. *Academy of Breastfeeding Medicine* (2017)

Lieu d'entreposage	Température	Durée maximum recommandée d'entreposage
Température ambiante	16 à 29 °C (60 à 85 °F)	4 heures (idéal) 6 à 8 heures (acceptable dans des conditions sanitaires optimales)
Réfrigérateur	4 °C (39,2 °F)	4 jours (idéal) 5 à 8 jours (dans des conditions sanitaires optimales)
Congélateur	< -4 °C (24,8 °F)	6 mois (idéal) 12 mois (acceptable)

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

Vous pouvez donner votre lait à votre bébé dans une tasse ouverte ou à la cuillère. Si vous désirez de l'information, référez-vous à la fiche *Exprimer et conserver le lait maternel* en complément à ce guide au <http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents>. Pour de l'aide, communiquez avec votre bureau local de santé publique ou consultez la page 40 pour savoir où obtenir de l'aide.



SECTION 5

Foire aux questions

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

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

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

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

- Le type de chirurgie (implants, réduction).
- La technique utilisée.
- Les dommages possiblement causés aux nerfs et aux conduits.
- Le temps écoulé depuis l'opération.



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

J'ai les mamelons plats ou inversés (ombiliqués). Puis-je allaiter?

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

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

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

- Commencez à allaiter votre bébé dès sa naissance.
- Allaitez-le fréquemment, au moins huit fois par période de 24 heures.
- Gardez votre poupon en contact peau à peau avec vous le plus souvent possible.
- Offrez le sein à votre bébé dès qu'il se montre irritable ou qu'il montre des signes de faim.
- Si vous êtes inquiète, exprimez votre lait et offrez-le à votre bébé à l'aide d'une tasse ouverte ou d'une cuillère.

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

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

- Allaiter votre poupon dès qu'il se réveille avant qu'il n'ait trop faim, il tétera plus doucement.
- Étendez-vous ou penchez-vous vers l'arrière pour permettre au lait de s'écouler de bas en haut.
- Des mères trouvent aidant de laisser leur bébé téter plus longtemps au premier sein avant de leur présenter l'autre. Dans certains cas, il peut être profitable de n'offrir qu'un sein par boire. Offrez l'autre sein lors de la séance d'allaitement suivante.
- Lorsque votre poupon avale d'un trait, tousse ou s'étouffe, interrompez la tétée et faites-lui faire un rot.
- Certaines mères trouvent aidant d'exprimer du lait à la main avant de mettre leur bébé au sein. La tétée commence alors après que l'écoulement fort et rapide soit passé. Cependant, il ne faut pas le faire régulièrement, car cela stimule vos seins à produire plus de lait que nécessaire.



“ Écoutez votre bébé! Il sait quand il a faim et quand il a besoin d'être réconforté. Donnez-vous tout le temps nécessaire pour apprendre à vous connaître l'un et l'autre. Maintenant qu'il a 2 ans, le temps semble avoir défilé bien trop vite! ”

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

Il est important de continuer d'allaiter votre bébé dès qu'il montre des signes de faim.

Si vous avez de la fièvre et de la douleur et qu'un de vos seins est enflé ou rouge, vous pourriez avoir une infection mammaire (mastite). Communiquez avec votre professionnel de la santé ou avec *Télesanté Ontario Soutien à l'allaitement*, 24 heures par jour, 7 jours par semaine au 1 866 797-0000. Le *Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario* www.allaiterenontario.ca peut vous mettre en lien avec des groupes d'entraide, des professionnels et des spécialistes.

Pour de plus amples informations sur la mastite, consultez la fiche *Infection mammaire (mastite)* en complément à ce guide au <http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents>

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

Si vous remarquez une bosse sur un sein qui ne disparaît pas pendant que vous allaitez, il est fort probable que vous ayez un conduit obstrué. Il est important de continuer d'allaiter votre bébé dès qu'il montre des signes de faim.

Consultez la fiche *Conduits lactifères obstrués* en complément à ce guide au <http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents>

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

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

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

Si vous n'exprimez pas votre lait, mais en produisez quand même trop, essayez l'un des conseils proposés à la page 32.

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



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

Parfois, les mères ou les nourrissons sont atteints d'une infection à champignons appelée muguet. Le muguet peut se développer dans la bouche du bébé et sur les mamelons de la mère. Il y a plusieurs symptômes. Vous pouvez avoir des démangeaisons ou des douleurs aux mamelons. Votre poupon peut avoir des plaques blanchâtres à l'intérieur de sa bouche. Si vous croyez que bébé et vous êtes atteints de muguet, communiquez avec votre professionnel de la santé. Pour plus d'informations, consultez la fiche *Le Muguet*, en complément de ce guide, au <http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents>

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

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

J'ai entendu dire que je devrais allaiter mon bébé pendant qu'il se fait vacciner. Est-ce vrai?

Oui, allaiter son bébé pendant qu'il reçoit des vaccins l'aidera à diminuer la douleur et la détresse ressenties durant l'injection. Informez votre professionnel de la santé que vous souhaitez que votre nourrisson soit au sein en train de bien boire au moment de sa vaccination. Commencez par le déshabiller pour libérer le bras ou la jambe qui recevra l'injection. Assurez-vous qu'il ait une bonne prise du sein avant le vaccin et continuez d'allaiter après qu'il ait été piqué. La combinaison de l'allaitement avec vos gestes et vos mots réconfortants est une des meilleures façons de réduire la douleur chez votre bébé.

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



Les bébés sont tous différents et leurs habitudes de sommeil varient à mesure qu'ils grandissent. Un nouveau-né peut dormir de 14 à 18 heures durant une période de 24 heures et peut inverser les nuits et les jours. Les bébés doivent être nourris le jour comme la nuit, en particulier lors des premières semaines. Non seulement répondez-vous ainsi aux besoins de votre poupon, qui possède un petit estomac, mais cela vous aide aussi en stimulant vos seins. Vous pouvez remarquer que votre bébé se réveille plus souvent, car il peut :

- Avoir une poussée de croissance.
- Être malade.
- Avoir acquis une nouvelle habileté comme rouler sur lui-même.
- Avoir besoin d'être réconforté.

Attendez-vous à dormir de 2 à 4 heures à la fois durant les premières semaines. Vous pouvez allaiter un bébé né à terme à l'endroit où vous dormez. Cela peut faciliter l'allaitement et vous aider à réagir plus rapidement à ses signaux lorsqu'il a faim ou qu'il a besoin de réconfort. Lorsque vous êtes prête à dormir, déposez-le dans son berceau, son lit ou son moïse.

Pour plus d'informations sur différentes façons de favoriser le sommeil chez votre bébé, consultez le livret *Dors bien en toute sécurité* à www.meilleurdepart.org/resources/develop_enfants/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FR_LR.pdf

“ *Même si l’allaitement est naturel, ce n’est pas toujours facile. Je suis très reconnaissante du soutien que j’ai reçu. Avec l’aide de mon entourage, des conseils d’experts et des mères qui ont allaité, j’ai appris à tirer mon lait et j’ai bien réussi à allaiter.* ”

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

Les premières journées et semaines après la naissance de votre bébé sont à la fois excitantes et épuisantes. Vous pouvez ressentir beaucoup de nouvelles émotions.

Après 2 semaines, si votre humeur ne s’améliore pas, consultez votre professionnel de la santé. Vous n’êtes pas seule à vous sentir ainsi. Une mère sur cinq souffre de dépression post-partum.

Certaines femmes pensent à se faire mal ou à faire mal à leur bébé. Si cela vous arrive, allez chercher de l’aide immédiatement. Allez à l’hôpital ou appelez votre professionnel de la santé.

Pour de plus amples informations, consultez les ressources sur la santé mentale à <http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents>

Puis-je allaiter quand je suis malade?

Règle générale, vous pouvez allaiter même si vous êtes malade. Si vous avez un rhume, une grippe ou un autre type d’infection, votre organisme produira des anticorps pour combattre la maladie. Vous transmettez par le lait maternel les anticorps à votre poupon qui le protégeront contre la maladie.

Lorsque vous êtes malade, il est toujours préférable de consulter votre professionnel de la santé.

Que devrais-je manger quand j’allaité?

Vous pouvez manger tous les aliments sains que vous aimez. Même si votre alimentation n’est pas parfaite, votre lait contient tous les nutriments dont a besoin votre bébé. Appelez votre bureau local de santé publique pour de plus amples informations. Visitez le www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/pdf/food-guide-aliment/track-suivi/table_bf-fa_female-femme_age19-50-fra.pdf pour obtenir le *Guide alimentaire* pour les femmes qui allaitent.

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

Le choix le plus sûr est de ne pas boire d’alcool. Choisissez plutôt une boisson sans alcool. Plus votre bébé est jeune, plus son organisme est immature et plus il lui est difficile d’éliminer l’alcool de son corps. Limitez la consommation d’alcool, surtout durant les trois premiers mois de vie de votre poupon.

Si vous choisissez de prendre un verre occasionnel pendant que vous allaité, il est important de le planifier et de consommer l’alcool après avoir allaité et non avant. Pour plus d’information à ce sujet, lisez *La consommation d’alcool et l’allaitement* au www.meilleurdepart.org/resources/alcool/pdf/breastfeed_and_alcohol_bro_FR.pdf. Consultez le site de Motherisk au www.motherisk.org ou communiquez avec le 1-877-439-2744.



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

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

Je suis fumeuse, devrais-je allaiter?

Si vous fumez, l’allaitement maternel est quand même le meilleur choix pour votre nourrisson. Si vous le pouvez, réduisez votre consommation de tabac ou cessez de fumer. Le tabagisme peut rendre votre bébé irritable. Une grande consommation de tabac peut diminuer votre production de lait. Si vous fumez ou si une autre personne fume dans la maison, réduisez l’exposition de votre poupon à la fumée secondaire et tertiaire. Puisque les bébés et les enfants sont particulièrement vulnérables aux effets de la fumée, voici quelques conseils pour réduire les risques :

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

Pour obtenir de l’aide afin d’éliminer la fumée de votre environnement, consultez le feuillet sur la fumée secondaire et tertiaire au www.meilleurdepart.org/resources/tabagisme/pdf/Tobacco_handout.pdf

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

- www.teleassistancepourfumeurs.ca ou la ligne sans frais 1-877-513-5333.
- www.pregnets.org (en anglais seulement).

Devrais-je donner des vitamines à mon petit?

Santé Canada et la Société canadienne de pédiatrie recommandent que tous les bébés allaités reçoivent des gouttes de vitamine D. Vous pouvez vous en procurer à la pharmacie. Consultez votre professionnel de la santé pour savoir quelle quantité lui donner.



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

Vous avez le droit d’allaiter partout. Vous n’avez pas à vous couvrir ni vous cacher si vous n’en avez pas envie. Personne ne devrait vous dire d’aller aux toilettes ou ailleurs pour allaiter. Si vous ne vous sentez pas à l’aise d’allaiter en public pour l’instant, de nombreux centres commerciaux et édifices publics mettent un espace propre et intime à la disposition des mères allaitantes. Voici quelques idées :

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

- Portez un bustier tubulaire ou plusieurs couches de vêtements pour couvrir le plus de peau.

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



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

Pendant leurs six premiers mois de vie, les nouveau-nés ont seulement besoin de lait maternel et de gouttes de vitamine D. Vers l'âge de 6 mois et lorsque votre bébé montrera les signes qu'il est prêt, vous pourrez l'introduire aux aliments solides. À partir de ce moment, il a besoin d'un surplus de fer provenant d'aliments riches en fer. Pour plus d'informations sur le moment d'introduire les aliments solides, discutez avec votre professionnel de la santé, une diététiste autorisée ou avec une infirmière de la santé publique.

- Les diététistes du Canada : ligne téléphonique sans frais 1-877-510-5102, www.dietitians.ca
- Bureau local de santé publique : communiquer avec une diététiste autorisée ou une infirmière de la santé publique au 1-800-267-8097 ou au www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx

Poursuivez l'allaitement jusqu'à l'âge de deux ans et même plus, tout en offrant une variété d'aliments solides et liquides. Le lait maternel procure à votre bébé d'importants nutriments et une protection immunitaire même après avoir commencé l'introduction des solides. Pour plus d'informations, consultez le livret *Nourrir votre bébé* www.meilleurdepart.org/resources/nutrition/pdf/CRMD_NourrirVotrebBebe_2015.pdf

“ *Rencontrez d'autres mamans dans votre voisinage. Fréquenter un centre de la petite enfance était une de mes meilleures décisions! Je m'y rends encore chaque semaine avec ma fille de 10 ½ mois. C'est plaisant de se raconter nos anecdotes. Il y a tant de choses à apprendre!* ”

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

Vous pouvez introduire le lait de vache tout en continuant à allaiter. Attendez que votre bébé ait entre 9 et 12 mois avant de lui en offrir. Lorsque vous commencez à lui en offrir, il est important d'opter pour le lait pasteurisé entier (3,25 %). Le cerveau de votre bébé a besoin du gras et des calories présents dans le lait pour se développer adéquatement. Ne lui donnez pas du lait écrémé ou contenant 1 % ou 2 % de matières grasses avant l'âge de deux ans.

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

Si vous retournez à l'école ou au travail, vous pouvez continuer d'allaiter et de nourrir votre bébé avec du lait maternel. Parlez à d'autres femmes qui ont vécu cette expérience ou avec une consultante en lactation certifiée IBLCE ou une infirmière de la santé publique. Consultez la fiche *Exprimer et conserver le lait maternel* en complément à ce guide au <http://fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents>

Quelle méthode de contraception puis-je utiliser?

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

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

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



Il existe également des contraceptifs hormonaux. Si vous décidez de prendre des contraceptifs hormonaux, il est recommandé aux mères d'utiliser des contraceptifs à base de progestérone seule. Elles peuvent commencer à les prendre dès que le bébé atteint l'âge de six semaines. Certaines femmes ont rapporté avoir constaté une diminution de la production de lait avec la prise de contraceptif à base de progestérone seule. Essayez-les, tout en gardant cela à l'esprit. Les options de contraception hormonale comprennent :

Progestérone seule

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

Œstrogènes et progestérone

- Pilules anticonceptionnelles.
- Timbre contraceptif.
- Anneau vaginal contraceptif.

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

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

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

« Entièrement nourri au sein » désigne un poupon qui est exclusivement nourri au sein. « Presque entièrement nourri au sein » signifie qu'en plus du lait maternel et de la vitamine D, un bébé ne reçoit qu'une ou deux bouchées par semaine de tous liquides ou solides.

Si vous ne prévoyez pas une autre grossesse et avez répondu « non » à n'importe lequel des énoncés proposés, utilisez un autre type de contraception. Il n'y a aucune indication médicale pour laquelle la méthode MAMA n'est pas recommandée. Parlez-en avec votre professionnel de la santé.

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

Oui, et plusieurs bébés ne s'en servent jamais lorsqu'ils têtent. Plusieurs mères craignent qu'une fois que leur poupon aura des dents, il morde ou mâche leurs mamelons. Si votre bébé mord, vous l'éloignerez naturellement de votre sein. Une telle réaction le dissuade souvent de recommencer.



SECTION 6

Obtenir de l'aide

L'allaitement maternel est naturel, mais il faut du temps pour apprendre à y arriver. Il est possible que vous ayez besoin d'aide de la part d'un professionnel. Si c'est le cas, communiquez avec votre professionnel de la santé, une consultante en lactation certifiée IBLCE ou avec une infirmière du bureau de santé publique.

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

- Votre bébé se nourrit moins de huit fois par période de 24 heures.
- Après son 4^e jour de vie, votre nourrisson a des selles noires.
- Après son 4^e jour de vie, votre nourrisson fait moins de trois selles ou mouille abondamment moins de six couches par période de 24 heures.
- Votre bébé est plus somnolent, irritable ou agité qu'à l'habitude.

Voici d'autres signes que quelque chose ne va pas :

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

Où obtenir de l'aide?

Toutes les nouvelles mères bénéficient du soutien d'autres mères qui allaitent ou des professionnels de la santé. Ces personnes peuvent vous aider à gagner confiance en vos capacités allaiter. Pour rechercher les services d'allaitement maternel tels que les groupes, les haltes-accueil, les classes ou les cliniques, visitez le *Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario* au www.allaiterenontario.ca

- Ligue La Leche du Canada – soutien à l'allaitement entre mères www.lllc.ca/find-group ou composez le 1-800-665-4324 (en anglais seulement, quelques groupes sont en français).
- Bureau de santé local www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx
- 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
- Télésanté Ontario Soutien à l'allaitement, 24 heures par jour, 7 jours par semaine au 1 866 797-0000
- Motherisk (information sur les drogues et les médicaments) www.motherisk.org ou composez le 1-877-439-2744
- OMaman www.omama.com/fr/postpartum.asp
- Consultante en lactation certifiée IBLCE dans votre région www.ilca.org/why-ibclc/falc (en anglais seulement)

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

- Mon guide d'allaitement
- Allaiter votre bébé peu prématuré
- Allaiter votre bébé très prématuré
- Aimant pour les mères qui allaitent
- La consommation d'alcool et l'allaitement
- Cocktails sans alcool pour maman

Consultez le www.fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents pour des ressources sur l'allaitement que vous pouvez télécharger gratuitement ou imprimer.

Ressources locales :

- **Ontario 211** Ligne téléphonique pour trouver les services et les ressources en santé de votre région. www.211ontario.ca/fr
- **Association canadienne des programmes de ressources pour la famille** Renseignements et soutien pour les parents. www.parentsvouscomptez.ca
- **Programmes et services aux enfants et leur famille** Renseignements sur les programmes et services gratuits destinés aux jeunes enfants et leur famille. Lieux de rencontre avec des professionnels de la petite enfance, des éducateurs et des parents. www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-centre-pour-lenfant-et-la-famille-y-va
- **Services de soins santé dans votre communauté** www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=fr
- **Consultante en lactation certifiée IBLCE** Pour trouver une consultante en lactation dans votre région, rendez-vous au www.ilca.org/why-ibclc/falc, défilez vers le bas et complétez les champs de recherche
- **Bureaux de santé publique** Pour trouver l'emplacement le plus près : www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx ou le 1-800-267-8097

Il existe plusieurs ressources incluant des groupes de soutien de mères qui allaitent dans votre communauté. Inscrivez-en les coordonnées dans l'espace ci-dessous pour une consultation rapide.

“ Je suis extrêmement reconnaissante pour ce guide et pour tous les groupes qui soutiennent l’allaitement maternel. Lorsque ma fille est née, j’étais perdue et angoissée. J’ai été touchée par l’ampleur du soutien qui m’a été offert. Les mères dans les groupes de soutien étaient fantastiques! En échangeant nos anecdotes, nos réussites et nos difficultés, cela m’a permis de rebâtir ma confiance et de confirmer mon choix de continuer à allaiter. Ces groupes et les livrets sur l’allaitement sont vraiment indispensables. ”

best start
meilleur départ

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

www.beststart.org | www.meilleurdepart.org

Ce document a été préparé grâce à des fonds fournis par le gouvernement de l’Ontario.

