



10

CONSEILS UTILES POUR RÉUSSIR L'ALLAITEMENT MATERNEL

L'allaitement maternel est une compétence que la mère et le bébé apprennent ensemble. Ces 10 conseils peuvent vous aider à atteindre vos objectifs d'allaitement.



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

Also available in English under the title:

10 VALUABLE TIPS FOR SUCCESSFUL BREASTFEEDING

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Agence de la santé publique du Canada

Indice de l'adresse 0900C2

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Sans frais : 1-866-225-0709

Télééc. : 613-941-5366

ATS : 1-800-465-7735

Courriel : hc.publications-publications.sc@canada.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2020

Date de publication : février 2020

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

IMPRIMÉ Cat.: HP15-7/2020

ISBN: 978-0-660-33426-4

PDF Cat.: HP15-7/2020F-PDF

ISBN: 978-0-660-33425-7

Pub.: 190483

CONTACT PEAU À PEAU ENTRE VOUS ET VOTRE BÉBÉ

Cajolez votre bébé contre vous pour l'accueillir dans le monde. Tenir votre bébé peau à peau aidera votre corps à commencer à produire du lait et réveillera les réflexes alimentaires de votre bébé. Ainsi, votre bébé commencera à chercher votre sein plus tôt et votre corps produira plus de lait. 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 la première tétée.

Tenez votre bébé le plus possible en contact peau à peau pendant les premiers jours et les premières semaines après la naissance.

Le contact peau à peau aide :

- l'allaitement
- à garder votre bébé au chaud
- la réduction des pleurs et du stress de votre bébé
- la régulation de la glycémie de votre bébé
- à favoriser le lien affectif
- votre bébé à se rétablir de l'accouchement



Votre partenaire peut aussi tenir votre bébé peau à peau!

COMMENT ALLAITER VOTRE BÉBÉ

Restez à l'écoute des premiers signes de faim de votre bébé. Ces signes comprennent :

- réflexe des points cardinaux – vous verrez votre bébé tourner sa tête et ouvrir sa bouche à la recherche de nourriture lorsque vous touchez sa bouche ou sa joue;
- lécher ses lèvres,
- porter ses mains à sa bouche – les bébés qui ont les mains libres peuvent vous montrer facilement qu'ils ont faim.

Les pleurs sont un signe tardif de la faim. Un bébé qui pleure devra être calmé avant d'être allaité.

- **Assoyez-vous ou allongez-vous confortablement.** Vous pouvez utiliser des oreillers pour vous appuyer. 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.
- **Relaxez** 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.
- **Apprenez à tirer votre lait à la main.** Quelques gouttes de lait sur votre mamelon aideront à attirer l'attention de votre bébé pour qu'il commence à téter.
- Pendant les premières semaines, il se peut que vous ayez besoin de **soutenir votre sein avec votre main** pendant l'allaitement. Assurez-vous que vos doigts sont loin de l'aréole (région foncée).
- **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 en arrière pour prendre le sein à pleine bouche. Vous pouvez également effleurer les lèvres du bébé avec votre mamelon pour qu'il ouvre la bouche très grande.
- **Lorsque le bébé tète, 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 arrête de téter ou lâche votre sein**, 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 la succion soit rompue.
- **L'estomac d'un nouveau-né est très petit et ne peut pas contenir une grande quantité de lait.** C'est pourquoi le premier lait que vos seins produisent (le colostrum) est très concentré et que les bébés veulent boire souvent au début.

Ces images montrent la taille moyenne de l'estomac d'un nouveau-né et la quantité de lait qu'il peut contenir.



1-2
JOURS



3-4
JOURS



5-6
JOURS



7
JOURS



SURVEILLEZ LE BÉBÉ, PAS L'HORLOGE

Au lieu de programmer les tétées en fonction de l'horloge, surveillez l'apparition des premiers signes de faim de votre bébé :

- réflexe des points cardinaux
- lécher ses lèvres
- porter 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 vous aidera à produire plus de lait et aidera votre bébé à reprendre le poids qu'il a perdu au cours de ses premiers jours. Les tétées de nuit sont importantes! Elles aident à établir l'allaitement et aident votre corps à continuer à produire du lait.

Certains bébés préfèrent de nombreuses tétées courtes, tandis que d'autres préfèrent des tétées moins nombreuses et plus longues. Ne pressez pas votre bébé, prenez votre temps.

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

CHERCHEZ LES SIGNES QUE VOTRE BÉBÉ BOIT BIEN

Un signe que votre bébé se nourrit bien est qu'au sixième jour, il a six couches mouillées ou plus en 24 heures et qu'il fait souvent des selles.

Un autre indice est le gain de poids. Beaucoup de bébés perdent un peu de poids au cours des premiers jours, puis le récupèrent lorsqu'ils ont environ deux semaines.

Lorsque votre bébé allaite bien et souvent, il n'est pas nécessaire de lui donner d'autres aliments ou liquides – pas même de l'eau.



PRODUCTION DE LAIT

Plus vous allaitez votre bébé au cours des premières semaines, plus vous produirez de lait.

Votre bébé grandira rapidement au cours de ses premiers mois. Pendant ces poussées de croissance, il y aura des jours où votre bébé aura très faim et boira plus souvent. Pendant ces périodes, votre lait maternel changera et augmentera pour satisfaire aux besoins de votre bébé.

Des études démontrent que le lait maternel est le seul aliment ou liquide dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois de sa vie. À mesure que votre bébé grandira, votre lait changera aussi. Il continuera de contenir la bonne quantité d'éléments nutritifs pour votre bébé.* Le lait maternel possède aussi des facteurs immunitaires qui aident à protéger votre bébé contre des infections et des maladies.

À compter de six mois, les bébés doivent commencer à manger des aliments sains riches en fer en plus du lait maternel. Le lait maternel continue d'offrir une nutrition et une protection importantes, alors continuez à allaiter aussi longtemps que vous et votre bébé le souhaitez. De nombreuses familles allaitent jusqu'à ce que leur bébé ait deux ans ou plus.

* Les bébés ont besoin de vitamine D pour avoir des os sains. La lumière du soleil est notre principale source de vitamine D, mais en raison de notre climat froid et parce que nous devons protéger la peau délicate du bébé contre le soleil, un supplément quotidien de vitamine D de 10ug (400 UI) est recommandé pour les bébés allaités au sein au Canada, à partir de la naissance. Parlez-en au fournisseur de soins de santé de votre bébé pour obtenir de plus amples renseignements.

PRENDRE SOIN DE LA MÈRE

Les premiers jours, essayez de vous reposer lorsque 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, alors essayez de boire un verre d'eau chaque fois que vous allaitez votre bébé. Consultez le *Guide alimentaire canadien* pour obtenir de renseignements sur l'alimentation saine.

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.

Si vos mamelons sont douloureux, assurez-vous lorsque vous allaitez, que la mise au sein est adéquate (**voir le conseil N° 2**). Si vous avez besoin d'aide, demandez :

- un médecin
- une infirmière
- une sage-femme
- une consultante en lactation
- une mère qui allaite

Exprimez quelques gouttes de lait maternel et laissez-les sécher sur votre mamelon après chaque tétée. Votre lait possède des adoucisseurs naturels de la peau et des anticorps pour combattre les infections. Vous n'avez pas besoin de crèmes spéciales, à moins qu'elles ne soient recommandées par votre médecin, votre infirmière ou votre sage-femme.

Si vos seins sont enflés et douloureux

(engorgés), appliquez des compresses chaudes et massez doucement votre sein avant d'allaiter pour faciliter l'écoulement du lait. Vous vous sentirez plus confortable si vous faites sortir un peu de lait avant l'allaitement et si vous allaitez plus souvent. Entre les tétées, appliquez des compresses froides sur votre sein pour réduire l'enflure.

Discuter de contraception avec votre médecin, votre infirmière ou votre sage-femme.

L'allaitement maternel exclusif (nourrir votre bébé uniquement avec votre lait maternel) pendant les six premiers mois peut retarder le retour de vos menstruations. Toutefois, il est important de savoir que vous pouvez quand même tomber enceinte même si vos menstruations n'ont pas commencé.



TABAGISME, DROGUES, ALCOOL ET ALLAITEMENT

La nicotine, le cannabis, l'alcool, les médicaments et d'autres drogues circulent dans votre lait maternel, alors le choix le plus sûr est de ne pas les utiliser si vous allaitez.

Il y a aussi des choses que vous pouvez faire pour réduire les risques pour votre bébé.

NICOTINE

Même si vous fumez ou utilisez des cigarettes électroniques (vapotage avec de la nicotine), l'allaitement est toujours très important, alors cherchez des manières de réduire l'exposition de votre bébé à des produits chimiques nocifs en faisant ce qui suit :

- ne fumer/vapoter qu'à l'extérieur de votre maison ou de votre voiture
- se laver les mains, se brosser les dents et changer la couche extérieure de vêtements après avoir fumé/vapoté
- utiliser des cigarettes électroniques ou des produits de vapotage achetés par des sources légales et réglementées
- parler à votre médecin, à votre infirmière ou à votre sage-femme pour obtenir des renseignements sur les façons de réduire ou d'arrêter de fumer ou de vapoter

ALCOOL

Il est plus sécuritaire de ne pas boire d'alcool si vous allaitez, surtout lorsque votre bébé est très jeune. Une consommation occasionnelle peut être acceptable, autant que vous le prévoyez. Allaitiez (ou exprimez votre lait) avant de boire, puis attendez au moins deux heures par boisson avant d'allaiter à nouveau.

CANNABIS

Toutes les formes de cannabis circulent dans le lait maternel. Jusqu'à ce que nous en sachions davantage, le choix le plus sûr est de ne pas consommer de cannabis (comestible, à fumer ou à vapoter) si vous allaitez. Si vous n'arrivez pas à arrêter complètement de consommer du cannabis, essayez d'en consommer moins, et moins souvent. N'utilisez que des produits de vapotage du cannabis achetés de sources légales et réglementées.

MÉDICAMENTS ET AUTRES MÉDICAMENTS

Vérifiez auprès de votre médecin, votre infirmière, votre sage-femme, d'un pharmacien ou d'une consultante en lactation si vous avez des doutes au sujet de médicaments ou de substances que vous utilisez et qui pourraient avoir une incidence sur votre lait maternel.

PARLER AUX AUTRES

Parlez à d'autres personnes si vous avez des questions ou des inquiétudes au sujet de l'allaitement.

De nombreuses personnes peuvent donner du soutien ou de l'encouragement, notamment :

- des membres de la famille et des amies qui ont allaité
- d'autres mères qui allaitent
- des groupes de soutien comme la Ligue La Leche
- des centres locaux de ressources familiales
- votre fournisseur de soins de santé (p. ex., médecin, infirmière ou sage-femme)
- des consultantes en lactation



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 pourrez tirer votre lait et le laisser à la personne qui prendra soin de votre bébé pour lui donner à boire.

Le lait maternel peut être entreposé au réfrigérateur ou au congélateur. Utilisez des bouteilles ou des sacs propres et datez-les.

S'il n'est pas congelé, vous pouvez réchauffer le lait en le plaçant dans l'eau chaude du robinet pendant quelques minutes avant de l'utiliser.

Décongelez le lait maternel congelé en le laissant au réfrigérateur pendant quelques heures ou placez le biberon/sac congelé sous l'eau froide courante. Une fois qu'il commence à dégeler, faites couler de l'eau tiède pour terminer la décongélation.

Ne réchauffez pas le lait maternel sur la cuisinière ou au four à micro-ondes, car cela réduit sa teneur en vitamine C et réduit certains des autres avantages immunitaires. Ceci peut aussi causer des points chauds qui peuvent brûler la bouche de votre bébé.

Demandez à votre employeur de vous accorder une latitude pour prendre des pauses pour allaiter ou exprimer votre lait, ainsi qu'un accès à un réfrigérateur pour conserver votre lait. Si vous avez des services de garde dans votre milieu de travail, à l'école ou à proximité, vous pourriez allaiter pendant vos pauses.

PROFITEZ DE VOTRE BÉBÉ

Tous les sens de votre bébé sont stimulés lorsque vous les tenez dans vos bras. Un bébé à qui on sourit, on parle et qu'on câline se sentira en sécurité. L'allaitement maternel ne se résume pas à la prise d'éléments nutritifs et de calories pour favoriser la croissance physique. Il renforce le lien entre vous et votre bébé, et c'est une des nombreuses choses que vous pouvez faire pour construire une relation sûre et aimante.

À mesure que votre bébé grandit, il tète moins souvent et les tétées prennent moins de temps. Il est ainsi plus facile de continuer à allaiter aussi longtemps que vous et votre bébé le souhaitez.

Vous et votre bébé avez le droit d'allaiter n'importe où et n'importe quand.

Personne ne devrait vous empêcher d'allaiter en public ou vous demander de vous déplacer ou de vous couvrir.

Pour de plus amples renseignements sur l'alimentation et la nutrition infantile, veuillez consulter le site www.canada.ca