



L'allaitement, ça compte

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

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

*best start
meilleur départ*

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 appuyé la création et l'élaboration de cette ressource provinciale et qui ont fait preuve de générosité en nous offrant leurs ressources et expertise.

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

Cette ressource a été révisée et approuvée par le Comité ontarien d'allaitement et répond aux normes de l'Initiative des amis des bébés.

Subventionné par le gouvernement de l'Ontario





Table des matières

SECTION 1 3 **L'importance de l'allaitement**

- Pourquoi allaiter son enfant?
- Les droits des femmes qui allaitent
- Initiative Amis des bébés
- Prendre des décisions éclairées
- Les risques entourant la préparation pour nourrissons
- Le soutien familial
- Le soutien entre mères

SECTION 2 11 **Comment s'y prendre**

- La prise du sein initiée par le bébé
- Les signes qui indiquent que bébé a faim et la fréquence des boires
- Le contact peau à peau
- Aider votre bébé à partir du bon pied

SECTION 3 15 **Apprendre à allaiter**

- Les positions d'allaitement
- Aider votre bébé à bien prendre le sein
- Déterminer si bébé prend bien le sein
- Les signes d'un allaitement réussi
- La compression du sein
- Mon bébé boit-il suffisamment?

SECTION 4 21 **Exprimer et conserver le lait maternel**

- Exprimer le lait maternel
- Pourquoi exprimer le lait maternel?
- Conserver le lait maternel

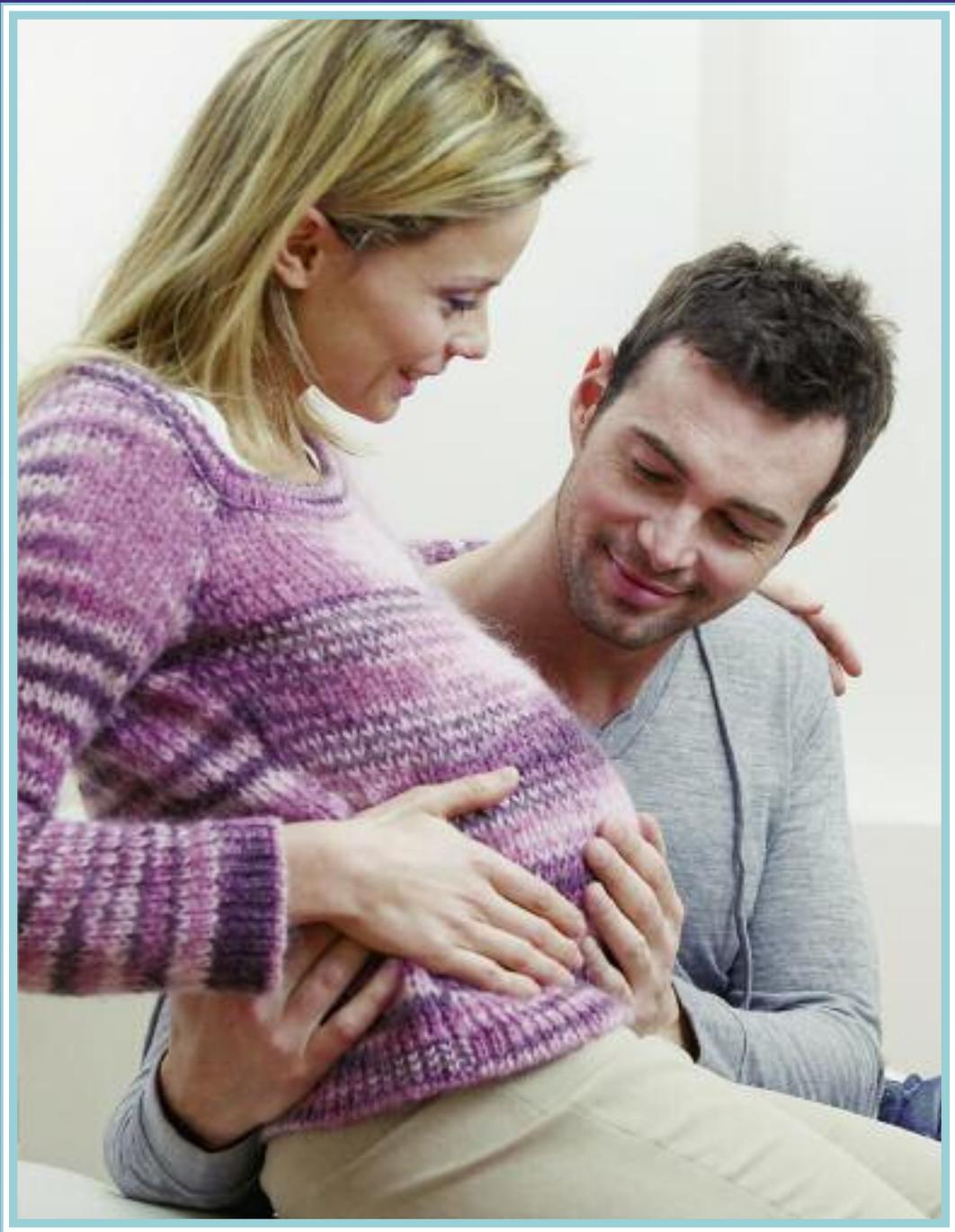
SECTION 5 27 **Faits importants à connaître**

- Bébé endormi
- Bébé difficile
- Faire faire un rot à votre nourrisson
- Utilisation de la suce
- Poussées de croissance
- Irritation des mamelons
- Engorgement

SECTION 6 33 **Foire aux questions**

SECTION 7 41 **Obtenir de l'aide**

- Quand obtenir de l'aide?
- Où obtenir de l'aide?



SECTION 1

L'importance de l'allaitement

Le lait maternel est l'aliment naturel des nourrissons. Il contient tout ce dont a besoin le nouveau-né. C'est un fait bien établi et documenté. L'Agence de la santé publique du Canada, les Diététistes du Canada, la Société canadienne de pédiatrie et le Collège des médecins de famille du Canada s'entendent :

- Les bébés n'ont besoin que du lait maternel au cours des six premiers mois de leur vie.
- À l'âge de six mois, les bébés commencent à manger des aliments solides et continuent à être allaités jusqu'à l'âge de deux ans ou plus.
- Les premiers aliments solides doivent être nutritifs et contenir beaucoup de fer.

Pourquoi allaiter son enfant?

De nos jours, la plupart des mères ontariennes décident d'allaiter leurs bébés.

L'allaitement compte pour les raisons suivantes :

- Tout le monde bénéficie de l'allaitement : vous, votre tout-petit, votre famille et votre communauté.
- Le lait maternel est pratique, toujours à la bonne température et disponible en tout temps.
- L'allaitement maternel ne coûte rien et est écologique.
- L'allaitement maternel favorise l'attachement entre vous et votre enfant.
- L'allaitement maternel satisfait vos besoins émotionnels de même que ceux de votre enfant.
- L'allaitement maternel favorise l'établissement de bonnes habitudes alimentaires et de relations saines à vie.
- L'allaitement maternel réduit les coûts de santé pour la famille et la société dans son ensemble.



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

- Il réduit les risques d'infections à l'oreille, aux poumons et à l'estomac.
- Il prévient la diarrhée.
- Il réduit le risque de maladies de l'appareil digestif, comme la maladie de Crohn et la colite.
- Il réduit le risque du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
- Il réduit le risque d'obésité.
- Il favorise le bon développement de la mâchoire et de la dentition.
- Il favorise le développement sain du cerveau.

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

- Il contrôle l'hémorragie post-partum.
- Il protège contre l'ostéoporose (fragilité des os).
- Il réduit le risque de cancer du sein, de l'endomètre et des ovaires.
- Il vous aide à retrouver un poids santé après l'accouchement.
- Il retarde l'apparition du cycle menstruel en offrant une période d'infertilité naturelle afin d'aider à espacer les naissances.

Voici deux autres ressources qui pourraient vous être utiles.

10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé

www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/reasons-raisons-fra.php

10 conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel

www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-fra.php



Les droits des mères qui allaitent

Vous avez le droit d'allaiter n'importe où, n'importe quand. 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 des droits de la personne. Les groupes tels La Ligue La Leche Canada ou INFAC 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 41 de ce livret.

Lorsqu'une femme qui allaite retourne au travail, elle a le droit, en vertu de la Commission ontarienne des droits de la personne, d'avoir des mesures d'adaptation en milieu de travail afin de continuer à allaiter son bébé. Allez sur le site www.ohrc.on.ca pour consulter la *Politique sur la discrimination fondée sur la grossesse et l'allaitement naturel*.



Initiative Amis des bébés

Vous avez peut-être déjà entendu le terme *Amis des bébés*. Il s'agit d'un programme international visant à :

- Soutenir les mères et leurs bébés.
- Accroître le nombre de femmes qui nourrissent leur bébé au sein.
- Accroître la durée d'allaitement.
- Accroître le nombre de mères qui offrent seulement le lait maternel à leur nourrisson durant les six premiers mois de leur vie.

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

- Prendre des décisions éclairées sur la façon de nourrir votre bébé.
- Être préparée en ayant de bonnes connaissances sur l'allaitement.
- Prendre de bonnes habitudes d'allaitement à l'hôpital.
- Vous sentir soutenue lorsque vous décidez d'allaiter votre enfant le plus longtemps possible.

« Mon réseau de soutien se composait d'une équipe d'infirmières, de ma mère, d'amies proches et de mon mari. Mais ma plus grande forme de soutien était de savoir que j'offrais à mon petit tout ce dont il avait besoin pour grandir fort et sain, armé d'un système immunitaire bien solide. Je le referais sans hésitation! »



Prendre des décisions éclairées

Depuis que vous êtes enceinte et même bien avant, vous prenez des décisions qui ont une incidence sur votre bébé. Durant toute votre grossesse et la vie de votre enfant, vous prendrez encore bien d'autres décisions. Elles ne seront pas toujours faciles à prendre. Pour prendre les meilleures décisions pour vous et votre enfant, vous avez besoin d'information de qualité. Ce livret vous présentera des renseignements sur la façon de nourrir votre bébé.

La plus grande partie de l'information qui circule sur les préparations pour nourrissons nous provient directement de leurs fabricants. Ces derniers tentent de vous inciter à nourrir votre enfant avec leurs produits. Les mères qui décident

de nourrir leur bébé de cette manière devront acheter la préparation et tout l'arsenal nécessaire jusqu'à ce que leur enfant ait un an. De nombreuses familles sont surprises du coût que représente cette forme d'alimentation au fil des mois.

Les fabricants de préparation pour nourrissons offrent souvent aux nouvelles mamans des échantillons gratuits de préparation « au cas où » elles en auraient besoin. Ces échantillons vous sont souvent offerts au moment où vous vous sentez fatiguée, où vous tentez de comprendre votre bébé et où vous manquez de confiance en vous à propos de l'allaitement.

Selon les études :

- Les mères qui reçoivent des échantillons de préparation pour nourrissons auront plus tendance à la donner à leur enfant.
- Une mère qui supplémente l'allaitement en offrant à son bébé de la préparation pour nourrissons peut nuire à l'établissement de sa production de lait, car celle-ci est directement liée à la fréquence d'allaitement.
- Les bébés à qui l'on donne de la préparation pour nourrissons ont tendance à en demander davantage.
- Lorsque les mères donnent de la préparation pour nourrissons à leur enfant durant les premières semaines, le sevrage peut survenir plus tôt que prévu.

Si vous planifiez nourrir votre enfant au sein, renseignez-vous sur les ressources qui sont offertes dans votre localité afin d'obtenir tout le soutien dont vous aurez besoin pour vous sentir à l'aise et confiante d'allaiter votre bébé.

Plusieurs raisons poussent certaines mères à nourrir leur poupon à la préparation pour nourrissons. En voici quelques-unes :

- État de santé bébé fait en sorte qu'il doit être nourri à la préparation pour nourrissons.
- État de santé de la mère la rend incapable d'allaiter son enfant.
- La mère et l'enfant sont séparés l'un de l'autre, et la mère ne produit pas suffisamment de lait maternel.

Dans la plupart des cas, les mères réussissent à allaiter de nouveau leur bébé après leur avoir donné de la préparation pour nourrissons. Si vous devez

« Renseignez-vous sur l'allaitement maternel et tous ses bienfaits avant la naissance de votre enfant. Quand vous aurez pris votre décision, annoncez-la à vos proches et mettez en place votre réseau de soutien avant que ne commence votre périple. »

« L'allaitement n'est pas nécessairement facile, mais avec le temps et la persévérance, vous pourrez répondre aux besoins de votre bébé. Toute quantité de lait maternel donné à votre bébé est un cadeau que vous lui faites. »

donner de la préparation pour nourrissons à votre bébé, obtenez de l'aide immédiatement. Votre bureau local de santé publique peut vous renseigner et vous offrir des conseils et ressources à propos de toutes vos questions concernant l'alimentation de votre poupon à tout âge et stade de développement. Le bureau de santé publique peut également vous diriger vers d'autres experts ou groupes de votre communauté, selon vos besoins et ceux de votre bébé.

Il arrive qu'un bébé ait besoin de suppléments nutritionnels. Dans ce cas, il est préférable de lui donner le lait maternel que vous avez exprimé. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'expression du lait maternel, allez à la page 21.

Les risques entourant la préparation pour nourrissons

Si vous songez à nourrir votre enfant à la préparation pour nourrissons, prenez compte des facteurs suivants :

- D'infections à l'oreille, aux poumons et aux voies urinaires.
- De diarrhée.
- D'inflammation de l'estomac et des intestins.
- Du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
- D'obésité.
- De caries dentaires.
- De certains cancers infantiles.

Chez les mères, le fait de NE PAS allaiter accroît le risque :

- D'hémorragie post-partum.
- De cancer du sein, des ovaires et de l'endomètre.
- De fragilisation des os.



Le soutien familial

La famille et les amis peuvent jouer un rôle dans un allaitement réussi

L'allaitement est naturel, et les bébés sont faits pour être allaités. Au cours des premiers jours après l'accouchement, certains bébés et leur maman ont besoin de temps pour perfectionner leur technique. Les paroles ou les croyances de l'entourage peuvent contribuer à la réussite ou à l'échec de l'allaitement. Votre famille et vos amis peuvent vous aider à donner à votre bébé le meilleur départ dans la vie.

Voici quelques conseils :

- Dites à votre famille et à vos amis que vous prévoyez allaiter et demandez-leur de vous soutenir.
- Encouragez-les à se familiariser avec ce livret afin qu'ils sachent comment vous appuyer et où trouver de l'aide dans la localité.
- Permettez-leur de prendre soin de vous afin que vous puissiez prendre soin de votre enfant.



« *L'allaitement est une habileté qui s'acquiert et qui se perfectionne par la pratique. Chaque bébé est unique à sa façon, et cela comprend aussi sa façon de prendre le sein.* »

La famille et les amis peuvent vous aider de diverses façons :

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 dont la mère allaite et à des professionnels de la santé afin de découvrir comment faire de l'allaitement une expérience réussie. Lisez ce livret pour approfondir vos connaissances sur l'allaitement.
2. **Savoir où obtenir de l'aide.** Familiarisez-vous avec les ressources offertes dans votre localité et aidez la mère à y accéder.
3. **Encourager.** Une nouvelle maman peut s'inquiéter de sa production de lait. La plupart des femmes ont plus que suffisamment de lait maternel. Dites-lui que la meilleure façon de nourrir son enfant, c'est en l'allaitant. Dites-lui que vous croyez en elle et que vous êtes là pour elle.
4. **Ne pas déranger.** Limitez les visites, les appels et autres interruptions les premières semaines suivant la naissance afin de laisser le temps à la mère et à son enfant de faire connaissance et d'apprendre à maîtriser l'allaitement.
5. **Favoriser le repos.** Une nouvelle maman a besoin de beaucoup d'énergie pour prendre soin 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 bébés pleurent pour de nombreuses raisons – pas juste parce qu'ils ont faim. Apprenez diverses façons de réconforter le bébé, en le promenant dans vos bras, en lui chantant des comptines ou en dansant avec lui. C'est aussi en lui donnant son bain et en changeant sa couche que vous apprendrez à connaître cette petite personne. En vous occupant de ces tâches, vous donnez plus de temps à la mère 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 de se sentir ambivalent devant ces changements. L'arrêt de l'allaitement n'enrayera pas ces sentiments. L'allaitement aidera autant la mère que l'enfant.
8. **Obtenir de l'aide.** Si la mère a de la difficulté à allaiter, encouragez-la à obtenir de l'aide.
9. **Se rappeler que chaque mère est différente.** Demandez-lui ce qui pourrait l'aider.

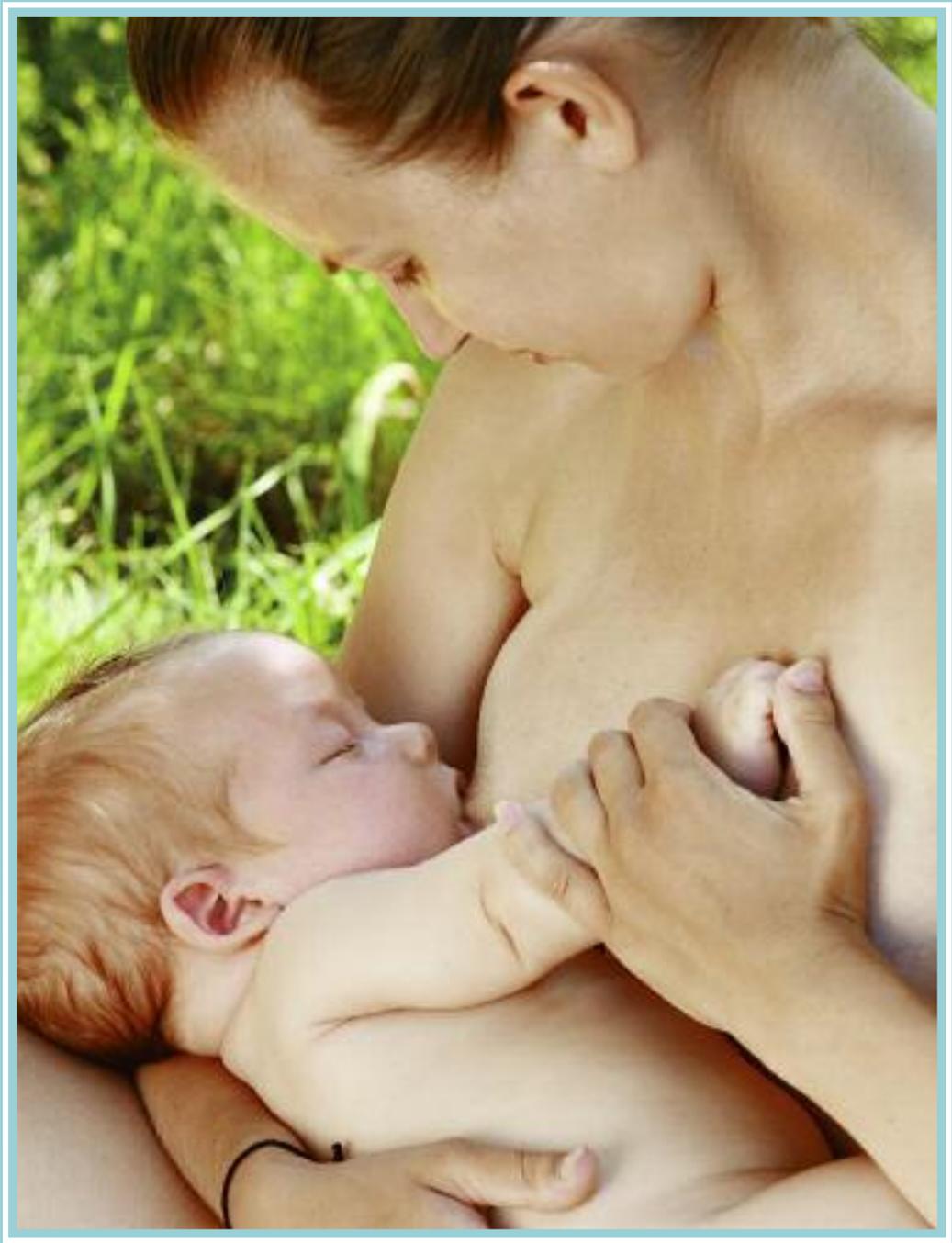
Le soutien entre mères

Les études démontrent que les mères bénéficient également du soutien d'autres mères qui allaitent elles aussi. 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 par l'entremise de :

- Cours prénataux.
- Groupes de parents.
- Réseaux de soutien à l'allaitement.
- Groupes de la Ligue La Leche Canada.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le soutien à l'allaitement, consultez la page 7.





SECTION 2

Comment s'y prendre

La prise du sein initiée par le bébé

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. La technique suivante s'avère utile pour lui apprendre à téter, pour l'aider lorsqu'il ne tète pas bien ou lorsque vos mamelons sont douloureux.

- Assoyez-vous confortablement en étant bien appuyée, par exemple à l'aide d'oreillers, et en vous inclinant légèrement vers l'arrière.
- Tenez votre bébé peau à peau entre vos deux seins, de sorte que son ventre repose sur votre poitrine.
- Votre bébé commencera à bouger sa tête de haut en bas, à la recherche de votre sein. Il aura l'air de donner de petits coups de tête ou de becs.
- Soutenez la nuque et les épaules du bébé d'une main et le fessier de l'autre alors qu'il essaie d'atteindre votre sein.
- Votre petit trouvera votre mamelon.
- Il renfoncera 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 à tous les deux afin que vous soyez chacun confortables.



« Je crois qu'il est important que les familles comprennent toute l'importance de l'allaitement. Les nouvelles mères ont besoin de beaucoup de soutien non seulement de leur conjoint, mais du reste de la famille. Elles doivent faire preuve de patience et de persévérance, mais le lien qu'elles créent avec leur bébé, elles le chériront toute leur vie! »

Les signes qui indiquent que bébé a faim et la fréquence des tétées

Offrez souvent le sein à votre enfant – la plupart des bébés prennent la tétée au moins huit fois en 24 heures. Surveillez les signes que vous donne votre enfant. Il vous signalera lorsqu'il a faim et lorsqu'il est rassasié. Au fil du temps, votre bébé demandera peut-être moins souvent le sein ou il tètera plus rapidement.

Ces signes vous indiquent que bébé a faim :

- Il a des mouvements rapides des yeux durant un sommeil léger.
- Il gigote des bras et des jambes.
- Il porte ses mains à sa bouche.
- Il tourne la tête de tous côtés essayant d'attraper des choses avec sa bouche.
- Il émet des sons et fait des mouvements de succion.
- Il émet de doux sons ou des soupirs.

Les pleurs sont un indice tardif de faim. Il est préférable d'offrir la tétée à votre enfant avant qu'il ne se mette à pleurer. S'il pleure, commencez par le réconforter avant de lui donner le sein. Pour le calmer, déshabillez-le en lui laissant sa couche et tenez-le entre vos deux seins. Votre bébé se calmera sans doute, puis vous pourrez l'allaiter.

Au début de la tétée, votre bébé aura une succion superficielle et rapide. Lorsque votre lait montera au sein, la succion sera plus profonde et plus lente. Vous remarquerez qu'il fait une légère pause durant la succion, lorsque sa bouche est grande ouverte. C'est à cet instant qu'il avale le lait, et vous le verrez ou l'entendrez probablement avaler.

Durant les quatre à six premières semaines suivant la naissance, il est préférable pour vous et votre poupon de le nourrir uniquement au sein. Il apprendra ainsi à bien téter et votre production de lait sera proportionnelle à ses besoins grandissants.

Le contact peau à peau

De quoi s'agit-il?

C'est une façon de tenir son enfant qui est agréable autant pour l'enfant que pour le parent. Le bébé ne porte que sa couche et sa mère le tient en position droite sur sa poitrine nue.

Vous pouvez recouvrir le dos de l'enfant d'une légère couverture. Lorsque bébé est tenu contre la peau de sa mère, il peut entendre les battements de son cœur et sa respiration, ainsi que sentir l'odeur et le contact de sa peau. C'est une sensation familière et réconfortante pour un nouveau-né.



« L'allaitement s'apprend, mais cela prend parfois plus de temps que prévu. C'est l'expérience la plus réconfortante et attachante que vous puissiez vivre avec votre bébé. Même à six mois, lorsque ma fille est vraiment contrariée, si je la prends peau à peau et que je l'allaiter, cela l'apaise toujours. »

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

Le contact peau à peau...

- Stabilise le rythme cardiaque, la respiration et le taux de sucre dans le sang du bébé.
- Aide à garder votre bébé au chaud grâce à la chaleur de votre corps.
- Favorise le lien d'attachement entre vous et votre bébé et vous aide à le connaître.
- Aide votre bébé à se calmer et à pleurer moins.
- Vous aide à vous sentir plus confiante et à vous détendre.
- Favorise l'écoulement du lait et peut augmenter la production de lait.
- Favorise une bonne prise au sein; cela signifie que vous courez moins de risque d'avoir les mamelons douloureux et que votre enfant bénéficiera d'une plus grande production de lait maternel.

Tenez votre enfant peau à peau le plus tôt possible après sa naissance pendant au moins une heure. Puis, continuez à le prendre de cette façon souvent et pendant de longues périodes. Les bébés prématurés bénéficient aussi de ce type de contact. On l'appelle parfois la méthode kangourou. Les bébés plus âgés aiment également ce contact. Votre conjoint ou une autre personne proche peut aussi pratiquer le contact peau à peau pour réconforter et cajoler votre enfant.

Aider votre bébé à partir du bon pied

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

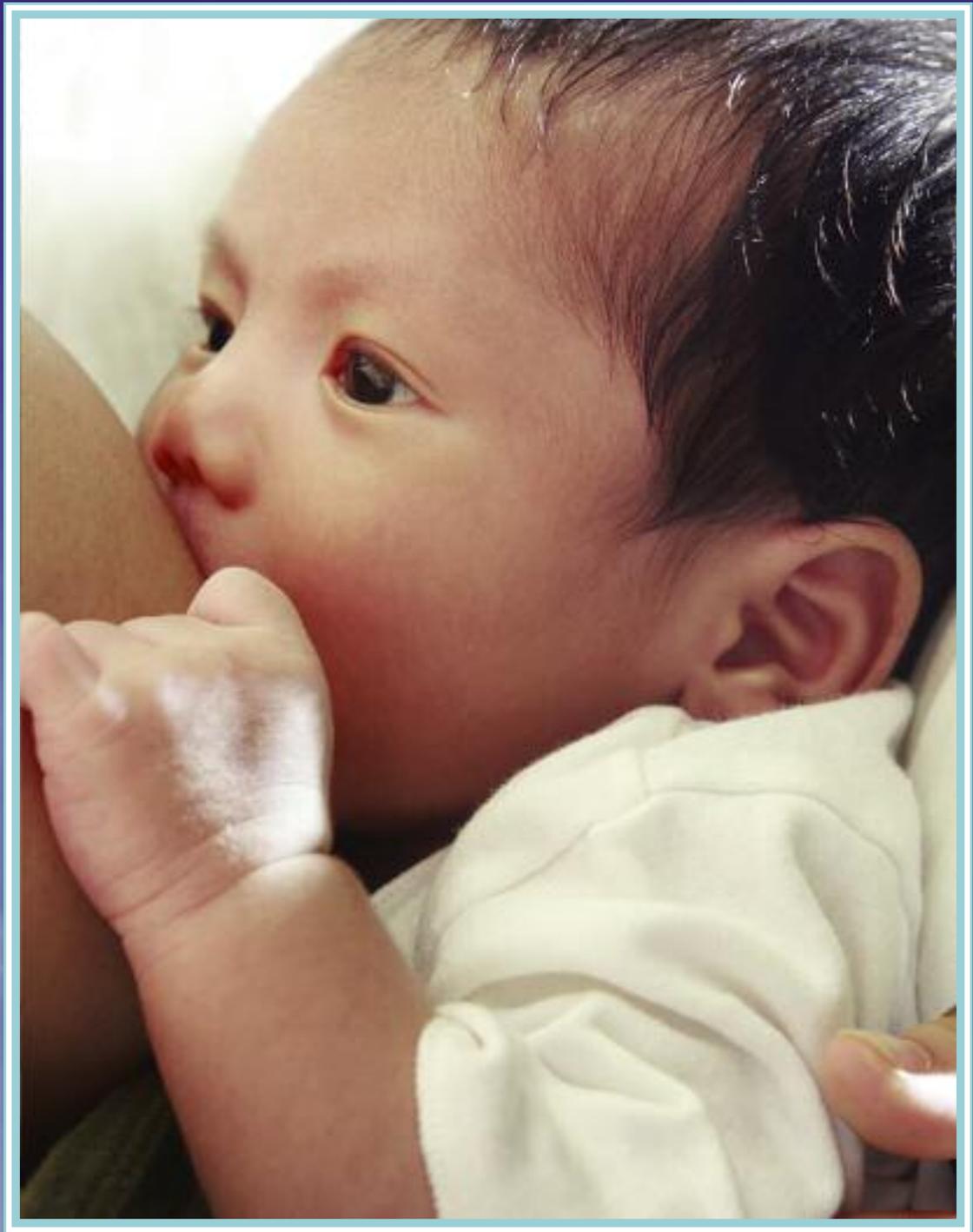
- Bonne prise du sein initiée par le bébé.
- Contact peau à peau.
- Reconnaître les signes du bébé.
- Apprendre à exprimer le colostrum à la main.

L'expression manuelle du colostrum est importante, car elle vous aide à :

- Exprimer quelques gouttes de lait afin d'encourager le bébé à prendre le sein.
- Masser quelques gouttes de lait sur vos mamelons afin de prévenir les irritations.
- Vider le trop-plein de vos seins avant de donner la tétée à bébé, si vos seins sont très engorgés.
- Apaiser vos seins s'ils sont engorgés et que ce n'est pas l'heure de la tétée.
- Exprimer du lait pour bébé si vous devez vous absenter ou si vous ne pouvez pas le nourrir directement au sein.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'expression manuelle du lait maternel, consultez la page 21.

Il arrive qu'une mère soit séparée de son enfant 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 établir votre production de lait en exprimant votre lait manuellement ou à l'aide d'un tire-lait. Il est important que vous exprimiez votre lait aussi souvent qu'un nouveau-né voudrait le sein, à savoir environ huit fois en 24 heures.



SECTION 3

Apprendre à allaiter

Les positions d'allaitement

Il est important que vous et votre bébé soyez dans une position confortable qui facilite l'allaitement. Les mères utilisent quatre positions courantes qui sont illustrées ci-après.



position football



position madone
inversée



position
madone



position couchée

Votre bébé devrait être dans une position qui facilite la prise du sein et 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).
- Amenez votre petit à la hauteur de votre sein en soutenant son corps avec votre bras, lequel est appuyé sur des oreillers.
- Assurez-vous que bébé est bien droit – son oreille, son épaule et sa hanche sont bien alignées.
- La tête de votre bébé devrait être légèrement inclinée vers l'arrière; cela lui permet d'avoir une bonne prise sur le sein et d'avaler facilement.

Aider votre bébé à bien prendre le sein

La prise du sein est très importante, car elle permet à l'enfant d'absorber le lait facilement sans faire mal à vos seins ou à vos mamelons. Une fois qu'un bébé apprend à bien prendre le sein, il poursuivra de cette façon.



- Lorsque bébé est prêt à prendre le sein, amenez-le à la hauteur de vos seins.
- Assurez-vous qu'il est tourné vers vous.
- Soutenez son corps en plaçant une main derrière ses épaules et son dos, les doigts et le pouce à la base de sa nuque.
- Rapprochez tout son corps près de vous, jambes et fesses comprises.
- Rapprochez sa poitrine de votre sein. Penchez sa tête légèrement vers l'arrière et vérifiez que :
 - ✓ son ventre est contre vous
 - ✓ son visage fait face à votre sein
 - ✓ son nez est vis-à-vis votre mamelon
 - ✓ ses fesses sont bien collées contre vous
- Tenez votre sein d'une main en vous assurant que vos doigts et votre pouce sont bien éloignés du mamelon pour permettre au bébé d'avoir une bonne prise.
- Formez un grand C avec votre main lorsque vous prenez la position football ou madone.
- Formez un grand U avec votre main lorsque vous prenez la position de madone inversée.
- Si vous avez de gros seins, vous devrez peut-être ramener votre sein contre votre poitrine. Ainsi, la bouche de bébé pourra s'agripper à une plus grande surface du sein.
- Faites en sorte que le menton et la lèvre inférieure soient les premières parties du visage de votre bébé à entrer en contact avec votre sein.
- Pointez votre mamelon vers le nez de bébé et attendez qu'il ouvre grand la bouche sur votre mamelon.
- Votre bébé devrait prendre une plus grande partie de l'aréole inférieure que supérieure.
- Vous n'avez pas à forcer le bébé vers votre sein. D'ailleurs, les bébés n'aiment pas être forcés et pourraient tenter de se repousser, vous laissant croire qu'ils n'ont pas faim.

Si votre bébé se montre difficile et ne tète pas, redressez-le entre vos deux seins et caressez-le tout en lui parlant. Une fois qu'il s'est calmé, remettez-le doucement en position et tentez de lui faire prendre le sein. Vous pouvez attirer son attention en exprimant quelques gouttes de lait. S'il n'arrive toujours pas à prendre le sein, demandez de l'aide. Consultez la section *Obtenir de l'aide*, à la page 41.

Déterminer si bébé prend bien le sein

Pendant que vous nourrissez votre bébé, vous saurez s'il prend bien le sein si :

- L'allaitement est confortable pour vous.
- La succion du bébé est forte, lente et régulière.
- Vous l'entendez avaler.
- Il a la bouche grande ouverte et ses lèvres sont retroussées.
- Ses oreilles ou tempes bougent pendant qu'il boit.

Lorsque bébé a terminé sa tétée:

- Vos mamelons devraient reprendre leurs formes rondes normales et ne pas être avoir l'air pincé.
- Vos seins devraient être plus mous.
- Votre bébé devrait être détendu et satisfait.

Les signes d'un allaitement réussi

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

Certains nouveau-nés allaitent aux deux ou trois heures, jour et nuit. D'autres demandent le sein très souvent, même aux heures, pendant trois ou quatre heures d'affilée, une ou deux fois par jour. C'est ce qu'on appelle des tétées en grappe. C'est fréquent chez les nourrissons durant les premières semaines d'allaitement, habituellement en soirée ou durant la nuit. Il leur arrive alors de dormir plus longuement, parfois même jusqu'à quatre heures consécutives. Il n'y a rien d'anormal à cela tant que votre nourrisson boit au moins huit fois en 24 heures.

Nourrissez bébé dès qu'il montre des signes de faim et 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.
- A une succion active et avale régulièrement.
- Mouille et souille beaucoup de couches.
- Prend du poids de façon constante (consultez le tableau à la page 18).

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

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

Au début d'une tétée, le lait semble clair, mais il est riche en protéine. Au fur et à mesure que le bébé tète, le lait prend une texture crémeuse et blanche et contient alors plus de gras et de calories. C'est ce qui comble bébé et le satisfait.

Lorsque vous allaitez votre enfant, donnez-lui le sein qu'il n'a pas touché à la tétée précédente ou, si les deux seins lui ont été offerts, alors le dernier qu'il avait pris, et laissez votre bébé tirer le plus de lait possible. Lorsque votre bébé perd intérêt et ne tète plus, offrez l'autre sein.

Donnez la chance à votre bébé de faire un rot au moins une fois durant le boire et une autre fois à la fin.



La compression du sein

Si votre bébé s'endort quelques minutes seulement après le début de la tétée, compressez votre sein derrière l'aréole pour permettre au lait de s'écouler. N'exercez pas de pression jusqu'à ressentir de la douleur. Ceci incitera bébé à recommencer à téter. Vous pouvez procéder de cette façon durant toute la tétée ou seulement vers la fin lorsque bébé commence à s'endormir.

Mon bébé boit-il suffisamment?

Voici les signes qui indiquent que votre bébé boit suffisamment (consultez le tableau) :

- Votre bébé tète au moins huit fois en 24 heures.
- Votre bébé mouille et souille un nombre suffisant de couches selon son âge.
- Votre bébé est actif, et ses pleurs sont puissants.
- La bouche de votre bébé est rose et mouillée, et ses yeux sont éveillés.

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 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 45 ml (3 cuillerées à soupe) d'eau sur une couche sèche. L'urine de votre bébé 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 et une selle.

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	8 JOURS	9 JOURS	
À quelle fréquence devriez-vous allaiter? <small>Par jour, en moyenne sur 24 heures</small>	 Au moins 8 fois par jour (intervalles de 3 à 4 heures). Votre bébé tète avec force, lentement, régulièrement et avec souvent.									
Taille de l'estomac de votre bébé	 Taille d'une cerise		 Taille d'une noix		 Taille d'un abricot		 Taille d'un œuf			
Couches mouillées : Combien, À quel degré? <small>Par jour, en moyenne sur 24 heures</small>	 Au moins 1 MOUILLÉE	 Au moins 2 MOUILLÉES		 Au moins 3 MOUILLÉES		 Au moins 4 MOUILLÉES		 Au moins 5 TRÈS MOUILLÉES AVEC DE L'URINE JAUNE PÂLE OU CLAIR		
Couches souillées : Fréquence et couleur des selles <small>Par jour, en moyenne sur 24 heures</small>	 Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERTES FONCÉES		 Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES			 Au moins 3 grosses selles, molles et jaunâtres JAUNES				
Poids de votre bébé	Les bébés perdent en moyenne 7% de leur poids durant les 3 premières semaines après la naissance.				À partir de la 4 ^e semaine, votre bébé devrait prendre 20–35g par jour (25 to 145 oz) et reprendre son poids à la naissance à l'âge de 10–14 jours.					
Autres signes	Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement. Vos seins devraient être plus mous et moins picotés après avoir allaité.									
Le lait maternel est tout ce dont un bébé a besoin pendant les six premiers mois – lorsqu'un bébé atteint l'âge de six mois, il faut commencer à introduire des aliments solides dans son alimentation tout en continuant à le nourrir au sein (jusqu'à l'âge de deux ans ou plus). (OMS, UNICEF, Société canadienne de pédiatrie)										
Consultez votre médecin, infirmière ou sage-femme. Pour trouver le service de santé le plus proche de chez vous, composez le : 1-800-268-1154. Pour trouver des services d'entraide de La Ligue La Leche, composez le : 1-800-665-4324.										

Pour télécharger ce tableau, allez à www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/index.html.

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

Les bébés perdent en moyenne sept pour cent de leur poids dans les trois premiers jours suivant leur naissance. Par exemple, un bébé de sept livres perdra en moyenne 230 grammes ou une



demi-livre. À partir du quatrième jour, il devrait prendre environ 20 à 35 g (2/3 - 1 1/4 oz) par jour pour reprendre son poids à la naissance entre le 10^e et le 14^e jour. Durant les trois à quatre premiers mois, le bébé devrait continuer à prendre 20 à 35 g (2/3 - 1 1/4 oz) par jour.

Si votre bébé ne prend pas suffisamment de poids, réveillez-le pour qu'il boive plus souvent et obtenez de l'aide pour vérifier qu'il prend bien le sein. Une fois que votre bébé prend du poids normalement, allaitez-le uniquement lorsqu'il montre des signes de faim.

Vers un mois, les bébés ne devraient faire qu'une ou deux selles par jour. Certains ne font qu'une très grosse selle au bout de quelques jours. Ceci est normal si votre bébé est satisfait et que ses selles sont molles. Si votre bébé se montre plus difficile qu'à l'ordinaire ou s'il n'a pas fait au moins une selle dans la semaine, consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 41.

« *Pères/partenaires : Soutenez la mère qui allaite en vous levant avec elle la nuit pour allaiter! Nourrir son enfant toutes les deux ou trois heures est épuisant. Sans le faire nécessairement à chaque réveil, assoyez-vous avec elle, rendez-la confortable, parlez-lui et dites-lui que vous la soutenez.* »



SECTION 4

Exprimer et conserver le lait maternel

Il est important pour toutes les mères d'apprendre à exprimer leur lait. Cette activité permet :

- De frotter un peu de lait sur les mamelons pour les garder humides et prévenir les infections.
- De faire goûter votre lait à votre enfant pour l'intéresser à l'allaitement s'il est somnolent.
- De ramollir votre aréole pour permettre à votre nourrisson de s'y accrocher.
- De recueillir et d'entreposer du lait pour nourrir votre bébé quand vous ne pouvez pas être avec lui.

Exprimer le lait maternel

Vous pouvez vous entraîner à exprimer votre lait dès que votre bébé est né, ou même avant. Au cours des deux ou trois premiers jours après la naissance, vous obtiendrez une petite quantité de colostrum, peut-être 5 à 10 ml (1 à 2 cuillères à thé) ou moins. Exprimer le lait à la main est également pratique et ne coûte rien.

Que vous exprimiez votre lait à la main ou à l'aide d'un tire-lait, il pourrait mettre quelques minutes à s'écouler. Parfois, le débit sera plus rapide, puis plus lent, puis augmentera à nouveau. C'est normal. Vous pourriez avoir entre trois et six réflexes d'éjection de lait pour chaque sein.

Vous mettrez probablement de 10 à 15 minutes pour recueillir la plus grande partie du lait de chaque sein. Avec de la pratique, vous découvrirez les méthodes qui vous conviennent le mieux.

Préparation

Lorsque vous vous apprêtez à exprimer votre lait, il est important que vous relaxiez pour permettre au lait de s'écouler aisément. Vous pouvez essayer certains ou l'ensemble des trucs suivants pour voir lesquels vous conviennent le mieux.

- Lavez-vous bien les mains avant d'exprimer du lait pour votre enfant.
- lacez une serviette humide et tiède autour de vos seins, ou prenez une douche pour déclencher le réflexe d'éjection du lait, qui l'aide à s'écouler.
- Optez pour un endroit intime et confortable.
- Relaxez en pensant à votre bébé, en écoutant de la musique ou en regardant une émission que vous aimez à la télévision.
- Massez vos seins pour aider à faire descendre le lait. Vous pouvez le faire de plusieurs façons. 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. Partez toujours de la base du sein vers le mamelon, et massez tout autour du sein. Utilisez de l'huile d'olive pour éviter d'irriter votre peau.
- Secouez doucement votre sein en vous penchant vers l'avant.
- Faites doucement rouler votre mamelon avec votre pouce et votre index.

Exprimer le lait à la main

- Utilisez un contenant propre muni d'une grande ouverture. Placez-le sur une surface devant vous, ou tenez-le sous votre sein pour recueillir le lait.
- Tenez votre sein avec une main, pas trop près du mamelon. Le pouce doit être placé à l'opposé des autres doigts de votre main, et vos doigts devraient être situés à environ 2 ½ à 4 cm (1 à 1 ½ pouce) du mamelon. Soulevez légèrement le sein, puis poussez doucement sur le sein vers l'intérieur de votre poitrine.
- Appuyez doucement sur votre pouce et vos doigts en effectuant un mouvement rotatif vers le mamelon.
- Répétez ce mouvement à intervalles réguliers, en attendant quelques secondes entre chaque pression, comme le ferait un bébé qui tète. Ne comprimez pas la base de votre mamelon, car cela freinerait l'écoulement du lait.
- Faites le tour de votre sein pour vous assurer de le vider entièrement de son lait. Continuez jusqu'à ce que le lait se soit entièrement écoulé. Vous pouvez changer de main de temps en temps.

Passer d'un sein à l'autre peut favoriser l'écoulement du lait, tout comme le fait de toujours masser le sein avant d'exprimer le lait.

Exprimer le lait avec un tire-lait

Si vous décidez d'utiliser un tire-lait, vous avez le choix entre un modèle manuel ou électrique. La plupart des tire-laits manuels sont actionnés par la force des bras ou des mains pour créer un effet de succion.

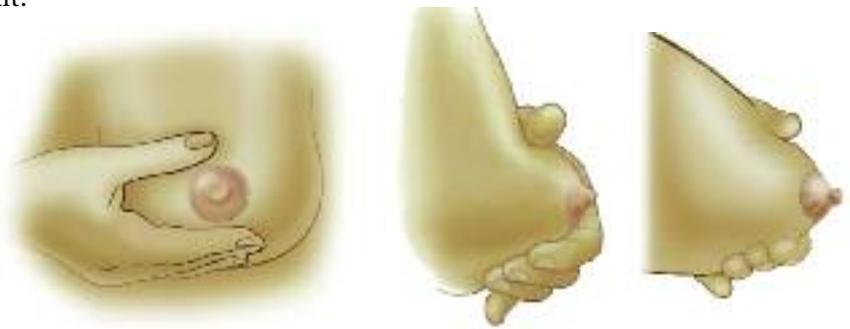
Si vous éprouvez des problèmes aux bras ou aux mains, un tire-lait manuel pourrait ne pas vous convenir.

Certaines mères choisissent d'acheter un tire-lait. Si vous prévoyez ne l'utiliser que quelques jours ou quelques semaines, vous pouvez en louer un. Si vous en avez besoin pour plus longtemps parce que votre bébé est incapable de téter au sein ou que vous retournez au travail, vous gagnerez du temps avec un tire-lait électrique double. Avec un tire-lait électrique simple, il faut compter de 10 à 15 minutes pour recueillir le lait de chaque sein. Un tire-lait double recueille le lait des deux seins en 10 à 15 minutes. Les tire-laits à piles ne sont pas recommandés pour une utilisation prolongée, car la pression diminue à mesure que les piles se vident.

Que vous optiez pour un tire-lait manuel ou électrique :

- Choisissez un modèle qui vous permet d'ajuster la pression à « faible » ou « élevée ».
- Assurez-vous qu'il est muni d'une valve pour prévenir les refoulements.
- Assurez-vous de ne pas ressentir de douleur. Si c'est le cas, demandez de l'aide.

Lorsque vous utilisez un tire-lait, assurez-vous que toute la zone du mamelon soit à l'intérieur de l'entonnoir de façon à ce que vous ne ressentiez aucune douleur. Les entonnoirs sont de dimension variée. Optez pour un entonnoir qui vous convient. Réglez la pression au niveau le plus faible possible, puis augmentez la pression lorsque le lait commence à s'écouler. Mettez autant de pression que nécessaire pour permettre au lait de continuer de s'écouler. Vous ne devriez pas ressentir de douleur. Un professionnel de la santé compétent peut vous aider à choisir un tire-lait qui répond à vos besoins.



Pourquoi exprimer le lait maternel?

Il existe différentes raisons qui pourraient vous inciter à exprimer et à entreposer votre lait pour nourrir votre bébé :

- Votre nourrisson est incapable de se nourrir au sein.
- Vos seins sont trop pleins.
- Votre enfant a besoin d'avantage de lait.
- Vous prévoyez ne pas être avec votre enfant pendant un certain temps.

Exprimer le lait lorsque votre petit est incapable de se nourrir au sein

Si votre bébé est malade ou prématuré, il pourrait être impossible de le nourrir au sein dès le début. Commencez à exprimer votre lait dans les six heures suivant la naissance. Demandez à votre infirmière de vous aider à démarrer le processus. Au cours des deux ou trois jours suivant la naissance, vos seins produisent du colostrum. Le colostrum est riche en anticorps et éléments nutritifs. Excellent aliment pour les nouveau-nés, il stimule de façon importante le système immunitaire de votre poupon.

Vous devriez exprimer votre lait huit fois par période de 24 heures, jusqu'à ce que votre bébé soit en mesure de téter efficacement directement au sein. Exprimez le lait au moins une fois pendant la nuit, car c'est à cette période que la production est à son maximum. Exprimez votre lait régulièrement afin d'avoir une quantité suffisante de lait maternel.

Exprimer le lait lorsque vos seins sont trop pleins

Parfois, lorsque vos seins sont trop pleins, il est utile d'exprimer votre lait. Certains petits éprouvent de la difficulté à s'accrocher au mamelon si le sein est plein. Si c'est le cas de votre enfant, exprimez suffisamment de lait pour amollir la zone autour du mamelon. Cela permettra à votre bébé de s'y accrocher adéquatement et de se nourrir plus efficacement. Si vos seins sont douloureux, exprimez assez de lait pour corriger la situation. Lorsque votre poupon apprendra à bien téter, vos seins s'amolliront avec le temps, et, avant longtemps, ils produiront la quantité de lait qui convient à votre bébé.

Exprimer le lait lorsque vous devez donner à votre enfant davantage de lait

Parfois, pour une raison ou une autre, votre nourrisson a besoin de plus de lait. Il pourrait être somnolent durant les tétées, ne pas prendre assez de poids ou être né un peu avant terme. Après l'avoir allaité, vous pouvez offrir à votre petit votre propre lait exprimé. Le fait d'exprimer du lait après chaque séance d'allaitement accroîtra également votre production de lait et, bientôt, votre bébé n'aura plus besoin de quantités supplémentaires de lait.

Exprimer le lait si vous prévoyez ne pas être avec votre enfant pendant un certain temps

Lorsque vous prévoyez vous absenter quelque temps, assurez-vous d'exprimer suffisamment de lait pour couvrir tous les boires durant votre absence. Si vous n'exprimez pas votre lait de façon régulière lorsque vous n'êtes pas avec votre petit, vous pourriez être aux prises avec un blocage des canaux ou une mastite. Pour de plus amples informations sur le *blocage des canaux* ou la *mastite*, allez à l'adresse : www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/index.html.

La plupart des mamans qui désirent conserver du lait maternel sont d'avis que le matin est le meilleur moment pour exprimer du lait supplémentaire. Vous pouvez exprimer votre lait soit avant l'allaitement, lorsque vos seins sont plus engorgés, ou encore après les tétées. Votre production s'ajustera et vous produirez la bonne quantité de lait que vous désirez conserver.

Si vous avez de la difficulté à faire couler votre lait, essayez de comprimer un sein pendant que votre bébé tète l'autre sein. Vous remarquerez probablement que la quantité obtenue varie selon le moment de la journée ou votre niveau de fatigue ou de stress. Si vous désirez recueillir davantage de lait, prenez une pause et essayez de nouveau. Vous découvrirez assez rapidement les méthodes qui vous conviennent le mieux.

Conserver le lait maternel

Le lait maternel frais est meilleur pour votre petit que le lait maternel congelé.

Le temps de conservation sécuritaire du lait maternel varie selon l'endroit où il est conservé et selon l'état de santé de votre enfant.

Les bébés malades ou nés avant terme qui sont hospitalisés doivent être protégés des bactéries nocives. Les parents devraient être particulièrement prudents relativement à la façon de conserver le lait maternel.

Si vous exprimez votre lait pour un enfant prématuré ou malade hospitalisé :

- Placez toujours le lait au réfrigérateur dans l'heure suivant l'expression.
- Ne conservez pas le lait plus de deux jours au réfrigérateur.
- Étiquetez clairement les contenants de lait en inscrivant votre nom, la date et l'heure.



Utilisez des contenants en verre ou en plastique dur sans BPA, ou des sacs conçus pour congeler le lait. Évitez les sacs de biberon car ils se brisent souvent.

Inscrivez la date à laquelle vous avez exprimé le lait sur le contenant, et utilisez le lait le plus ancien. Jetez le lait dont la durée de conservation est dépassée.

Conservez le lait en quantité suffisante pour un boire. Si vous n'en obtenez pas assez pour un boire complet, vous pouvez y ajouter de petites quantités de lait exprimé auparavant, pourvu que vous laissiez refroidir le lait fraîchement tiré avant de le mélanger. Utilisez alors le lait conservé le plus ancien.

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, l'endroit le moins froid.

Lorsque vous congélez du lait, laissez un espace de 1,5 cm (1/2 pouce) au haut du contenant, car le lait prend du volume lorsqu'il gèle. Si vous utilisez un sac, ne le scellez pas avant que le lait soit congelé. Si vous avez un congélateur autodégivrant, placez le lait sur une tablette, car le bas du congélateur émet de la chaleur pour le dégivrage. Vous pouvez ajouter du lait frais refroidi à du lait décongelé.



Lait décongelé

Le lait maternel décongelé pourrait avoir une saveur ou une odeur différente de celle du lait frais. Il peut aussi être légèrement bleuté, jaune ou brun, selon ce que la mère a mangé.

- Décongelez le lait maternel pendant 8 à 12 heures au réfrigérateur, ou encore sous de l'eau courante froide, puis tiède.
- Lorsqu'il est décongelé, remuez le lait doucement pour que le gras soit bien mélangé.
- Jetez le lait décongelé depuis plus de 24 heures.

Nettoyage

Il est important de nettoyer le tire-lait et les contenants utilisés pour conserver le lait maternel de façon à ce que le matériel soit sans danger pour votre bébé.

- Après chaque utilisation, nettoyez les éléments du tire-lait qui ont été en contact avec le lait. Lavez-les avec de l'eau chaude savonneuse, rincez-les et laissez-les sécher à l'air.
- Durant les quatre premiers mois après la naissance de votre petit, stérilisez les éléments du tire-lait une fois par jour. Placez-les dans une casserole, recouvrez-les d'eau, puis faites bouillir pendant deux minutes. Vous pouvez également les mettre au cycle hygiénique du lave-vaisselle.
- Nettoyez avec de l'eau savonneuse les contenants utilisés pour recueillir et conserver le lait. Frottez-les avec une brosse à biberon, rincez-les et laissez-les sécher à l'air.

Comment nourrir votre bébé avec du lait exprimé

- Lorsque c'est possible, offrez du lait frais à votre nourrisson.
- Réchauffez le contenant de lait maternel en le plaçant dans un bol rempli d'eau chaude. Ne le réchauffez pas au micro-ondes ou sur la cuisinière; ces méthodes pourraient favoriser la formation de gorgées très chaudes qui pourraient brûler la bouche de votre enfant, en plus d'éliminer certains bienfaits du lait maternel.

Jetez tout lait que votre enfant n'a pas terminé durant un boire.

Vous pouvez utiliser une tasse ou une cuillère pour offrir à votre bébé le lait exprimé. Si vous désirez de l'information ou de l'aide à ce sujet, communiquez avec votre bureau local de santé publique ou consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 41.

« *Lorsqu'on compare le temps passé à nourrir un enfant avec du lait maternel à la durée de sa vie, on constate qu'il vaut la peine de consacrer temps et efforts pour lui offrir le meilleur départ possible.* »



SECTION 5

Faits importants à connaître

Bébé endormi

Certains nouveau-nés dorment beaucoup. Pour cette raison, il se pourrait que votre bébé ne se réveille pas de lui-même au moins huit fois dans une période de 24 heures. Il pourrait également ne pas s'accrocher au mamelon ou encore s'endormir peu après le début de l'allaitement.

Conseils pour réveiller et nourrir un enfant endormi :

- Gardez-le à proximité de façon à remarquer les signes indiquant qu'il a faim.
- Nourrissez votre poupon dès qu'il présente des signes de faim, car il pourrait se rendormir profondément. Obtenez de plus amples renseignements sur les signes de faim à la page 12 de ce livret.
- Votre enfant boira plus souvent si vous le gardez sur votre poitrine, peau contre peau, lorsque vous êtes éveillée.
- Déshabillez votre nourrisson. Changez sa couche si elle est humide.
- Placez-le contre votre épaule et frottez-lui le dos. Massez-le.
- Faites-le rouler doucement d'un côté à l'autre. Parlez-lui.
- Exprimez un peu de lait du mamelon lorsque vous portez votre enfant à votre sein, de façon à stimuler son appétit.
- Le recours à la compression des seins durant l'allaitement encouragera un bébé endormi à être plus alerte et accroîtra la quantité de lait qu'il avalera. Pour de plus amples informations sur la compression des seins, allez à la page 18 de ce livret.

Bébé difficile

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 bien nourris. 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.

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

- Si vous savez que votre bébé a bien bu et a fait son rot, essayez le contact peau à peau, de marcher avec lui dans vos bras, de le bercer ou de vous lever et de le bercer dans vos bras. Les bébés se familiarisent avec les battements cardiaques, la voix et les mouvements de leur mère durant les mois précédant la naissance; ces manifestations de votre présence les calment.
- Changez sa couche si elle est humide ou souillée.
- Modifiez les couvertures ou les vêtements s'il semble avoir froid ou chaud.
- Offrez-lui le sein de nouveau. Recourez à la compression des seins et offrez-lui de nouveau le premier et le second sein.



Faire faire un rot à votre nourrisson

Un enfant nourri au sein n'avale pas beaucoup d'air, mais on doit quand même lui faire faire son rot. L'air dans son estomac peut lui causer de la douleur.

- Faites faire un rot à votre enfant une fois durant le boire et une autre fois à la fin.
- Faites-lui faire son rot quand il est appuyé contre votre épaule ou en position assise sur vos genoux.
- Supportez sa tête et tapotez ou massez son dos. Une bulle d'air remonte plus aisément si le dos du bébé est droit.
- Certains bébés régurgitent du lait après un allaitement. S'il semble satisfait et prend du poids, au fil des semaines, ne vous préoccupez pas de cette situation.

Les bébés nourris au sein pourraient ne pas faire de rot à chaque boire.

Utilisation de la suce

Il est préférable de ne pas offrir une suce à votre poupon au cours des premières semaines d'allaitement. Les bébés ne tètent pas une suce de la même façon qu'un sein. Votre poupon pourrait trouver difficile de passer d'une suce au sein, et inversement. L'utilisation d'une suce peut aussi changer la façon dont le bébé tète et rendre la succion moins efficace. Cela peut rendre les mamelons douloureux ou nuire à la prise de poids chez le bébé. L'utilisation de la suce peut entraîner une baisse de la production de lait chez la mère. Si vous avez recours à une suce, ne la donnez à votre petit que durant une brève période de temps après le boire. Plusieurs bébés nourris au sein refusent les sucres.



Poussées de croissance

Certains jours, les nourrissons sont plus affamés que d'autres. Ces périodes sont appelées « poussées de croissance » et surviennent habituellement lorsque le bébé à environ 10 jours, deux à trois semaines, six semaines, trois mois et six mois. Cela ne signifie pas que votre production de lait est insuffisante. En allaitant plus souvent votre enfant pendant quelques jours, vous produirez davantage de lait pour répondre à ses besoins accrus.

Irritation des mamelons

Certaines mères éprouvent de la douleur aux mamelons ou aux seins durant la période d'apprentissage de l'allaitement. La cause la plus fréquente de l'irritation des mamelons est une mauvaise prise du sein par le nourrisson.

Signes d'irritation des mamelons :

- 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 enfant.

Comment déterminer si votre bébé prend bien le sein

Vérifiez pour vous assurer que :

- Votre bébé a la bouche grande ouverte et est bien accroché à l'aréole.
- Sa langue est située sous le mamelon et ses lèvres sont retournées vers l'extérieur.
- Votre main est placée en retrait de la zone du mamelon.

Vous trouverez de l'information à ce sujet à la page 15.

Pour prévenir l'irritation des mamelons, assurez-vous de :

- Placer votre enfant dans une position favorisant une bonne prise du sein. Pour voir à quoi ressemble une bonne prise du sein, regardez la photographie à la page 17.
- Soutenir votre sein en formant un grand C ou U avec votre pouce et vos doigts.
- Placer vos doigts loin du visage de votre enfant, bien en retrait de la zone du mamelon.
- Pointer votre mamelon vers le nez de votre poupon, afin que son menton atteigne le sein en premier et qu'il ouvre bien grand la bouche pour pouvoir bien prendre le sein et recouvrir une plus grande zone sous le mamelon.



Que faire?

- Faites sécher vos mamelons à l'air libre après les tétées.
- Appliquez un peu de lait exprimé sur vos mamelons après les boires.
- De la lanoline pure, offerte en vente libre, ou encore de l'onguent pour mamelons sur ordonnance, est sans danger et pourrait être utile dans certains cas.
- Offrez le sein le moins douloureux en premier.
- Allaiter dans différentes positions.
- 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.
- Changez souvent vos compresses d'allaitement lorsqu'elles sont humides.
- Soutenez vos seins durant l'allaitement.
- Roulez des mouchoirs en forme de beigne et placez-les autour de vos mamelons lorsque vous portez un soutien-gorge. Cela permet à l'air de circuler et empêche votre soutien-gorge ou vos compresses de coller à vos mamelons, tout en favorisant l'absorption du lait maternel, de la lanoline ou de l'onguent pour mamelons.
- Lavez les mamelons qui semblent gerçés avec de l'eau et du savon une fois par jour, bien rincez et séchez à l'air ou en tapotant légèrement avec une serviette.
- Prenez un analgésique doux, 30 minutes avant de donner le sein à votre enfant.

Si vous ne constatez aucune amélioration dans les 24 heures suivantes ou si vous remarquez des rougeurs, gerçures ou crevasses, consultez votre fournisseur de soins de santé. Consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 41 de ce livret.

« Des amies qui ont eu un bébé m'ont dit avoir eu recours à une conseillère en allaitement. Il s'agit d'une merveilleuse ressource pour les femmes éprouvant des difficultés à allaiter. »

Engorgement

Quelques jours après la naissance de votre enfant, vos seins pourraient enfler et devenir sensibles. Ce phénomène est appelé engorgement. Bien qu'un certain gonflement soit normal pendant une période de 24 à 48 heures, il est toujours préférable de prévenir l'engorgement en offrant l'occasion à votre poupon de se nourrir fréquemment. En cas d'engorgement grave, vos mamelons pourraient s'aplatir de façon temporaire, rendant difficile une bonne prise du sein par votre bébé. Si l'engorgement grave ne s'atténue pas dans les deux jours, votre production de lait pourrait diminuer.

Qu'est-ce que l'engorgement?

L'engorgement survient généralement au cours de la première semaine d'allaitement, lorsque la production mammaire passe du colostrum au lait. Il est attribuable à :

- Une augmentation du débit sanguin dans les seins.
- Un gonflement des tissus mammaires.
- Une quantité de lait dans les seins supérieure à celle avalée par le nourrisson.

Comment prévenir l'engorgement?

- Allaiter votre enfant 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 allaitement. Si votre petit refuse le second sein, exprimez-en suffisamment de lait pour être à l'aise.
- Massez vos seins pour favoriser l'écoulement du lait.

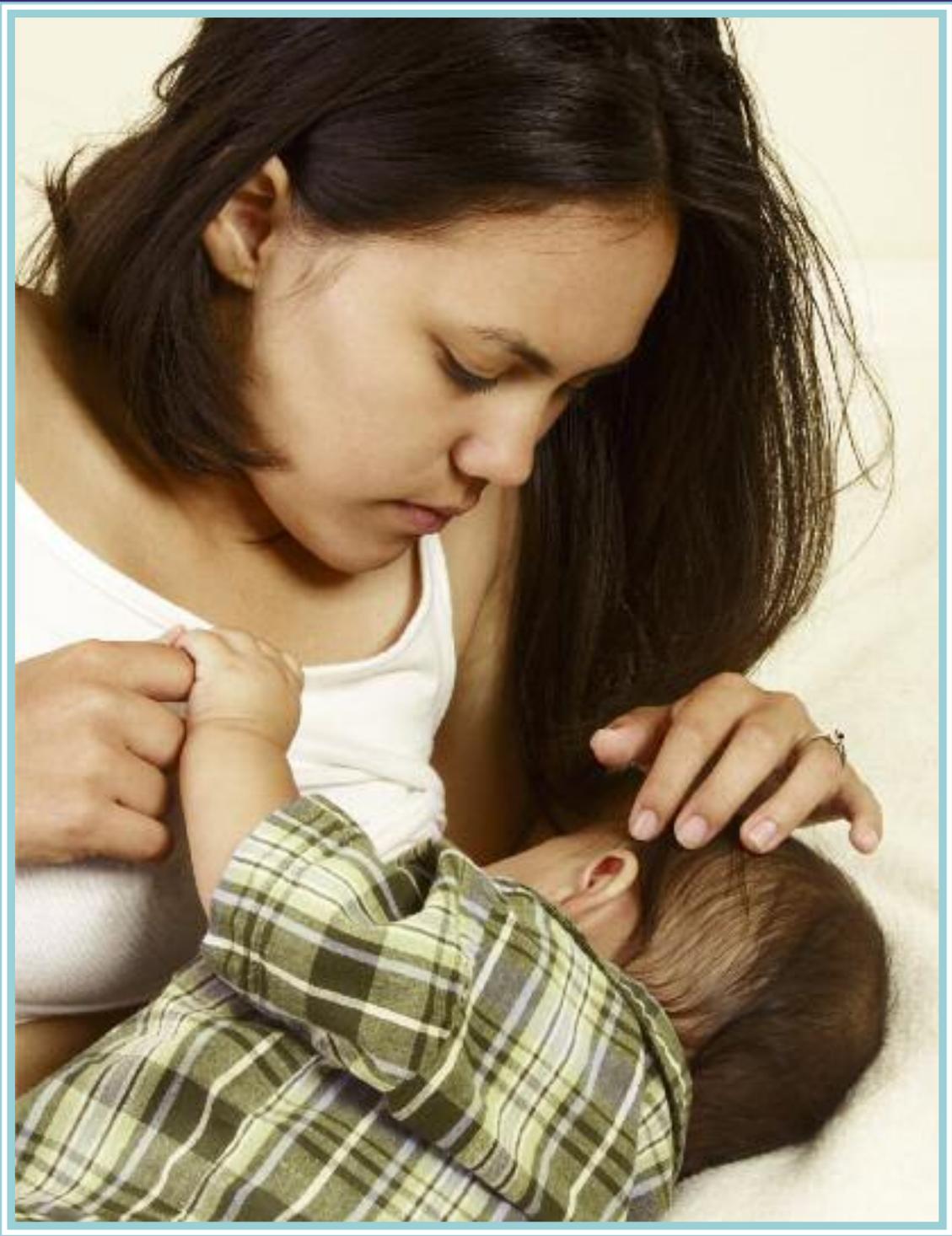
Que faire si vos seins sont engorgés?

- Allaiter votre bébé plus fréquemment.
- Si votre bébé ne s'accroche pas au mamelon, exprimez un peu de lait pour amollir l'aréole, et essayez de nouveau.
- Certaines mères sont plus confortables 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.
- Si l'engorgement ne s'atténue pas et que votre bébé ne semble pas se nourrir correctement, exprimez du lait jusqu'à ce que vos seins soient plus mous.

Lorsque l'engorgement est entièrement résorbé (entre 10 et 14 jours après l'accouchement), vos seins devraient être plus mous et moins pleins, car le gonflement a disparu. Cela ne signifie pas que vous produisez moins de lait.



« Rencontrez d'autres mamans dans votre communauté. Fréquenter un centre de la petite enfance s'est révélé une des meilleures décisions de ma vie. Je m'y rends encore chaque semaine avec ma fille de 10 ½ mois. Nous parlons, écoutons, racontons des anecdotes et apprenons l'une de l'autre. Il est stupéfiant de constater que, même si l'allaitement maternel est une activité naturelle, il y a tant à apprendre à ce sujet. »



SECTION 6

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, mais les petits seins ne peuvent pas en contenir autant. Si vos seins sont petits, votre bébé pourrait avoir besoin de se nourrir plus fréquemment.

J'ai eu une réduction ou une augmentation mammaire. Puis-je allaiter?

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

- Le type de chirurgie (implants, réduction).
- La technique utilisée (emplacement de l'incision).
- Les dommages possiblement causés aux nerfs et conduits.
- Le temps écoulé depuis la chirurgie.
- Il est impossible de prévoir si une femme ayant eu recours à une chirurgie mammaire pourra réussir à allaiter efficacement. La seule façon de le découvrir, c'est d'en faire l'essai.

J'ai les mamelons plats? Puis-je allaiter?

Oui. Certaines femmes ont des mamelons plats ou invertis. Si vos mamelons pointent lorsqu'ils sont stimulés, ils réagiront également à la tétée de votre petit. Celui-ci prendra dans sa bouche le mamelon et la plus grande partie de la zone autour du mamelon pour téter. La plupart des bébés apprennent rapidement à prendre le sein, peu importe la forme ou la taille des mamelons. Si vous avez des inquiétudes, consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 41.

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

Voici quelques mesures à prendre pour vous assurer d'avoir assez de lait pour votre nourrisson.

- Commencez à allaiter votre enfant le plus tôt possible après sa naissance.
- Allaitiez-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 enfant s'il est maussade.

Si vous avez toujours des inquiétudes, demandez de l'aide. Consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 41.

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 très rapidement au début de l'allaitement en raison d'une puissante éjection de lait. Ce phénomène, plus fréquent au cours des six premières semaines d'allaitement, pourrait provoquer chez votre nourrisson des gaz ou des selles explosives, ou l'obliger à régurgiter le lait. Voici quelques conseils à ce propos :

- Allaiter votre petit dès qu'il se réveille; il tètera plus doucement.
- Exprimez du lait à la main avant de commencer à allaiter. Lorsque le lait commence à couler, attendez que l'écoulement diminue avant de porter le bébé au sein.
- Étendez-vous ou penchez-vous vers l'arrière pour permettre au lait de s'écouler contre la gravité.
- Laissez votre enfant téter plus longtemps le premier sein avant de lui 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.

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

Si vous remarquez une bosse sur un sein pendant que vous allaitez, il est fort probable que vous soyez aux prises avec un conduit obstrué ou bouché. Continuez à allaiter votre enfant et consultez le site www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/index.html pour en apprendre davantage sur ce problème.

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

Vous pourriez être atteinte d'une infection mammaire, également appelée mastite. Vous pouvez continuer à allaiter. Communiquez avec votre fournisseur de soins. Pour de plus amples informations sur la mastite, consultez le site www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/index.html.



Mes seins semblent plus mous qu'au début de la période d'allaitement. Est-ce qu'ils contiennent moins de lait?

La quantité de lait dans vos seins n'est pas nécessairement liée à la sensation ressentie. Vos seins changent avec le temps et s'adaptent à la croissance de votre petit. Règle générale, les femmes qui allaitent un bébé plus âgé ont les seins plus mous.

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 mamans produisent davantage de lait que la quantité dont a besoin leur petit durant les premières semaines, en particulier si l'enfant est petit ou 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 constituer 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 bébé a besoin.

Si vous n'exprimez pas votre lait mais en produisez quand même trop, essayez de nourrir votre enfant avec un seul sein par boire. Cette méthode permettra de réduire votre production.

Vous pouvez mélanger le lait congelé avec des céréales ou d'autres aliments pour bébés.

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

Parfois, les mamans ou les tout-petits sont atteints d'une affection appelée muguet, qui peut rendre les mamelons sensibles. Votre enfant peut aussi avoir des plaques blanches dans sa bouche. Communiquez avec votre fournisseur de soins et consultez le site www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/index.html pour de plus amples informations sur le muguet.

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

Chaque nourrisson est différent, et 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 en outre cela vous aide en stimulant vos seins. Passer de longs moments sans nourrir votre bébé la nuit n'est pas souhaitable au cours des premiers mois. Vous pourriez remarquer que votre petit se réveille plus souvent la nuit s'il :

- A une poussée de croissance.
- Est malade.
- Acquiert une nouvelle habileté comme rouler sur lui-même ou se mettre debout.
- A besoin d'être réconforté.

À mesure qu'un bébé vieillit, il acquiert des habitudes de sommeil et se réveille moins souvent. Pour certains petits, par contre, peu importe qu'ils soient nourris au sein ou non, cela pourrait prendre du temps. Vous n'êtes pas seule... toutes les nouvelles mamans rêvent du moment où elles pourront dormir toute la nuit sans interruption. Pour l'instant, demandez de l'aide et, lorsque c'est possible, reposez-vous lorsque votre bébé dort.

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

Environ une mère sur cinq sera aux prises avec un trouble de l'humeur post-partum. Communiquez avec votre fournisseur de soins pour obtenir de l'aide. Vous pouvez également trouver des renseignements à l'adresse www.lavieavecunnouveau bebe.ca.

Puis-je allaiter quand je suis malade?

Règle générale, vous pouvez allaiter même si vous êtes malade. Si vous avez un rhume, la grippe ou un autre type d'infection, votre organisme produira des anticorps pour combattre la maladie, que vous transmettez à votre poupon par le lait maternel. Ces anticorps le protégeront contre la maladie. Lorsque vous êtes malade, il est toujours préférable de consulter votre fournisseur de soins de santé ou un professionnel compétent.



Que devrais-je manger quand j'allaite?

Allez-y et mangez tous vos aliments favoris qui sont sains. Même si vous n'avez pas une alimentation parfaite, votre lait va contenir toute la nutrition dont votre bébé a besoin. Pour votre propre santé, suivez le Guide alimentaire canadien, buvez beaucoup de liquides et reposez-vous. Pour de plus amples informations sur les suppléments de vitamine D pour bébés, consultez la section 6 à la page 41. Appelez votre bureau local de santé publique pour obtenir un exemplaire du *Guide alimentaire canadien* ou visitez le site Web www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php.

Si vous avez d'autres questions à propos de votre alimentation, communiquez avec **Saine alimentation Ontario** sur le site www.Ontario.ca/SaineAlimentation ou appelez le 1-877-510-510-2.

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

L'alcool passe dans le lait maternel. Il peut avoir des répercussions sur le développement du bébé et réduire votre production de lait. Si vous décidez de prendre une boisson alcoolisée, il est préférable de ne pas allaiter votre enfant pendant au moins deux heures. Le site Web du programme Motherisk offre davantage d'informations sur la consommation d'alcool durant l'allaitement : www.motherisk.org/breastfeeding/index.php3 (en anglais seulement). Vous pouvez aussi appeler le programme Motherisk au 1-877-439-2744.

Est-il risqué de prendre des médicaments lorsque j'allaite?

La plupart des médicaments sont sans danger si vous allaitez, mais vous devriez toujours vérifier auprès de votre fournisseur de soins de santé, votre pharmacien ou sur le site Web de Motherisk. Discutez de l'allaitement avec votre fournisseur de soins de santé si vous prenez des drogues

illicites, qui peuvent être nocives pour votre enfant. La décision d'allaiter, ou encore de retarder l'allaitement, repose sur le type, la quantité de drogue que vous consommez, sur la façon dont vous prenez la drogue et sur votre poids. Si vous avez des questions sur les médicaments et les autres substances en lien avec l'allaitement, vous pouvez appeler le programme Motherisk ou consulter son site Web. Consultez la section *Obtenir de l'aide* à la page 41.

Je suis fumeuse, devrais-je allaiter?

Il est souhaitable de cesser ou au moins de réduire votre consommation de tabac. Le tabagisme peut rendre votre bébé difficile et faire diminuer votre production de lait. Même si vous ne pouvez cesser de fumer, l'allaitement maternel est quand même bénéfique pour votre petit. Les enfants sont particulièrement vulnérables aux effets de la fumée secondaire. Si vous décidez de continuer à fumer, voici quelques conseils pour réduire l'exposition de votre poupon à la fumée secondaire :

- Allaiter avant de fumer.
- Fumez à l'extérieur de votre résidence et de votre automobile.
- Lavez-vous soigneusement les mains et changez de vêtements après avoir fumé.
- Demandez aux gens de ne pas fumer près de vous et votre bébé.

Pour obtenir de l'aide afin d'éliminer la fumée de votre environnement, visitez le site www.meilleurdepart.org/resources/tabagisme/index.html.

Si vous êtes intéressée à cesser de fumer, visitez le site Pregnets au www.pregnets.ca (en anglais seulement).

Devrais-je donner des vitamines à mon petit?

L'Agence de la santé publique du Canada et la Société canadienne de pédiatrie recommandent que tous les bébés reçoivent des gouttes de vitamine D. Consultez votre professionnel de la santé.

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

Toutes les mères ont le droit d'allaiter leur enfant en public. La plupart des mères allaitantes se sentent à l'aise avec cette situation après avoir allaité quelques fois dans un lieu public. Vous pouvez placer une couverture sur votre poupon pour couvrir votre sein. Si vous ne vous sentez pas à l'aise, de nombreux centres commerciaux et édifices publics mettent un espace propre et intime à la disposition des mères allaitantes. Si vous ne savez pas où ils sont situés, demandez-le.

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

La plupart des nouveau-nés n'ont besoin que de lait maternel et de gouttes de vitamine D au cours des six premiers mois de leur vie. Certains bébés doivent boire de la préparation pour nourrissons pour des raisons médicales.

« ***Écoutez votre bébé! Il sait quand il a faim et quand il a besoin d'être réconforté. Persévérez parce que les choses deviennent plus faciles...
Donnez-vous au moins deux mois pour apprendre à vous connaître l'un l'autre. C'est bien peu dans le grand ordre des choses.*** »

Lorsque votre enfant atteindra l'âge de six mois, vous pouvez commencer à lui offrir des aliments solides nutritifs et à teneur élevée en fer. Pour en apprendre davantage sur la façon d'introduire et de servir des aliments solides à votre petit, consultez le livret *Nourrir votre bébé : De six mois à un an* à l'adresse www.meilleurdepart.org/resources/nutrition/pdf/feeding_baby_french.pdf ou appelez votre bureau local de santé publique.

Vous pouvez allaiter votre enfant jusqu'à l'âge de deux ans ou plus. Le lait maternel occupe une place importante dans l'alimentation et le développement de votre enfant au cours de cette période, même s'il semble manger tous les types d'aliments.

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

Certaines mamans choisissent d'introduire le lait de vache tout en continuant à allaiter leur bébé. Ne lui servez pas de lait de vache avant au moins neuf mois. Lorsque vous commencez à lui en offrir, il est important d'opter pour le lait pasteurisé entier (3,25 %). Votre petit a besoin du gras et des calories présents dans le lait pour se développer adéquatement. Ne lui donnez pas de 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 à nourrir votre enfant avec du lait maternel. Consultez la section sur l'expression et la conservation du lait maternel à la page 21. Vous pouvez également consulter le livret *Le retour au travail après une naissance* à l'adresse www.meilleurdepart.org/resources/travail/index.html.

Quel type de contraceptifs puis-je prendre?

L'allaitement et les contraceptifs sont compatibles. Idéalement, pour votre santé et celle d'un futur enfant, vous devriez attendre 18 mois 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 la consultation médicale suivant l'accouchement.

- Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (expliquée à la page 39).
- Condoms (masculins ou féminins).
- Spermicides (mousse, gel, pellicule contraceptive vaginale).
- 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. On recommande 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. Les méthodes contraceptives combinant les œstrogènes et la progestérone devraient être envisagées seulement si toutes les autres méthodes ont été écartées, car elles pourraient réduire la production de lait maternel.



Les options de contraception hormonale comprennent :

- Progestérone seule
 - Mini-pilule
 - Depo-Provera
- Œstrogènes et progestérone
 - Pilules anticonceptionnelles
 - Timbre contraceptif
 - Anneau vaginal contraceptif

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 encore recommencé.
- Mon bébé est entièrement nourri au sein, ou presque.
- 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 enfant qui est exclusivement nourri au sein. « Presque entièrement nourri au sein » signifie qu'en plus du lait maternel et de la vitamine D, un enfant ne reçoit quotidiennement qu'une ou deux bouchées de tout autre type de liquides, solides, vitamines ou minéraux.

Si vous ne prévoyez pas une autre grossesse et avez répondu « non » à n'importe lequel des énoncés proposés, recourez à un autre type de contraception.

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

Plusieurs mamans craignent qu'une fois que leur bébé aura des dents, il morde ou mâche leurs mamelons. Ne croyez pas d'emblée que cela constituera un problème. Si votre bébé mord, vous l'éloignerez naturellement de votre sein. Une telle réaction dissuade souvent l'enfant de recommencer.





SECTION 7

Obtenir de l'aide

Quand obtenir de l'aide?

L'allaitement maternel est naturel, mais il faut du temps pour apprendre à le maîtriser. Il pourrait arriver que vous ayez besoin d'aide de la part d'un professionnel.

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 le 4^e jour, votre petit a des selles noires.
- Après le 4^e jour, votre enfant fait moins de trois selles ou mouille moins de six couches par période de 24 heures.
- Votre enfant est plus somnolent, difficile ou agité qu'à l'ordinaire.

Voici d'autres signes que quelque chose cloche :

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

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou votre bureau local de santé. Pour connaître les coordonnées de votre bureau local de santé, allez à l'adresse : www.health.gov.on.ca/french/publicf/contactf/phuf/phuloc_dtf.html.

Où obtenir de l'aide?

Ressources provinciales

Ligue La Leche du Canada ... 1-800-665-4324
Télesanté (24 heures) 1-866-797-0000
Saine alimentation Ontario ... 1-877-510-510-2

Motherisk (drogues et médicaments) .. 1-877-439-2744
(en anglais seulement)
INFACT Canada www.infactcanada.ca

Conseillères en allaitement

Pour trouver une consultante en allaitement dans votre région, visitez l'adresse www.ilca.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3432 (en anglais seulement) et cliquez sur l'onglet « Find a Lactation Consultant » à droite de l'écran.

Pour connaître les coordonnées de votre bureau local de santé, allez à l'adresse : www.health.gov.on.ca/french/publicf/contactf/phuf/phuloc_dtf.html

Ressources locales

Plusieurs ressources locales sont offertes. Informez-vous des ressources disponibles auprès de votre bureau de santé local, votre fournisseur de soins de santé, votre hôpital, d'autres mamans ou sur Internet. Inscrivez-en les coordonnées dans l'espace ci-dessous pour consultation rapide.

« J'éprouve une vive reconnaissance pour les responsables de la production de ce livret et les groupes qui appuient l'allaitement maternel. Lorsque ma fille est née, je me sentais perdue et vidée émotionnellement. J'ai été renversée de constater tout le soutien offert dans ma région. Les autres mamans du groupe de soutien ont été formidables; le simple fait de discuter de nos difficultés m'a permis de me sentir en confiance à propos de ma décision de continuer à allaiter. Ce type de groupes et de livrets est vraiment important. »

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Meilleur départ : Le Centre de ressources sur la maternité,
les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

Ce document a été préparé grâce à des fonds du gouvernement de l'Ontario.

