

Principes de base de l'allaitement

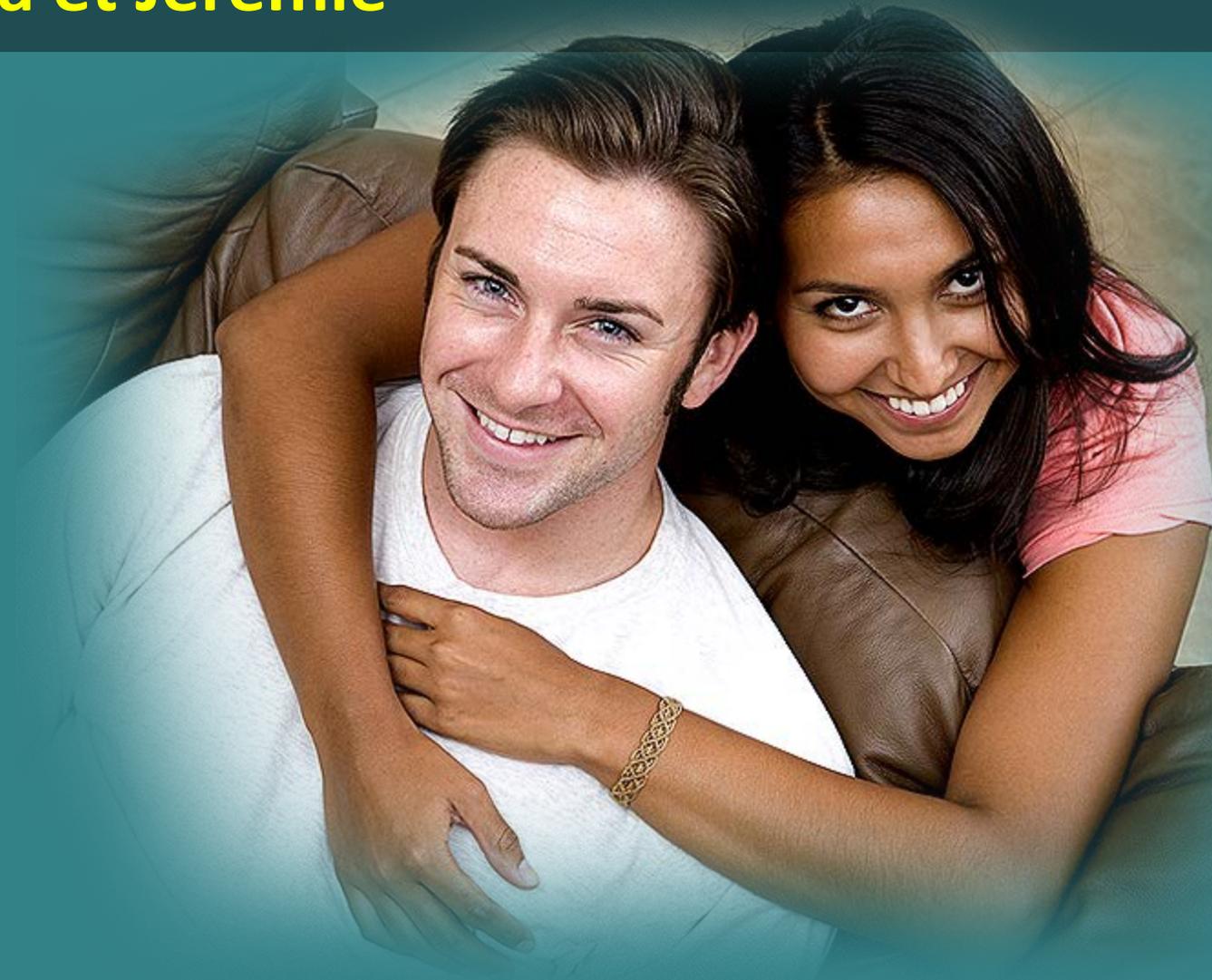


best start
meilleur départ

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

Sonia et Jérémie



Vrai ou faux

VRAI



FAUX



Le lait maternel est extraordinaire



L'importance de l'allaitement

Pour le bébé	Pour la mère
<ul style="list-style-type: none">• Répond aux besoins nutritionnels à tous les stades de son développement.	<ul style="list-style-type: none">• Amène l'utérus à reprendre sa taille normale et contrôle les saignements après l'accouchement.
<ul style="list-style-type: none">• Favorise le développement du cerveau.	<ul style="list-style-type: none">• Favorise le retour à la normale du corps maternel.
<ul style="list-style-type: none">• Diminue le risque du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).	<ul style="list-style-type: none">• Protège la mère du cancer du sein, du cancer de l'ovaire, et du diabète.
<ul style="list-style-type: none">• Protège davantage contre le diabète et certains cancers infantiles.	<ul style="list-style-type: none">• Diminue le risque de souffrir d'ostéoporose.
<ul style="list-style-type: none">• Protège contre les infections de l'oreille, de l'estomac et des voies respiratoires.	<ul style="list-style-type: none">• N'exerce aucune pression sur le budget et l'environnement.
<ul style="list-style-type: none">• Favorise le sain développement des dents et de la mâchoire.	<ul style="list-style-type: none">• Moins susceptible de manquer le travail à cause d'un bébé malade.
<ul style="list-style-type: none">• Diminue le risque d'obésité infantile.	<ul style="list-style-type: none">• Est pratique et transportable.

Recommandations actuelles

- ✓ Allaitement exclusif durant les six premiers mois après la naissance
- ✓ Introduction des aliments solides à partir de six mois
- ✓ Poursuite de l'allaitement pendant les deux premières années et plus

Risques entourant la préparation lactée

Les enfants nourris à la préparation courent* un risque accru :

- D'infections de l'oreille, des poumons et des voies urinaires
- De problèmes de l'appareil digestif et des intestins
- Du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)
- D'obésité et de maladies chroniques plus tard
- De certains cancers infantiles
- De caries dentaires

* Il y a des risques pour tous types de préparations lactées, même celles qui sont organiques.

Prendre des décisions éclairées

- Informez-vous sur l'importance de l'allaitement.
- Soyez conscients des risques des préparations lactées.
- Discutez des options avec votre prestataire de soins de santé.
- Renseignez-vous sur les ressources communautaires qui peuvent vous aider.

Substances et lait maternel

Substances à considérer :

- Alcool
- Caféine
- Médicaments/drogues
- Fumée du tabac



Substances et lait maternel

Substances à considérer :

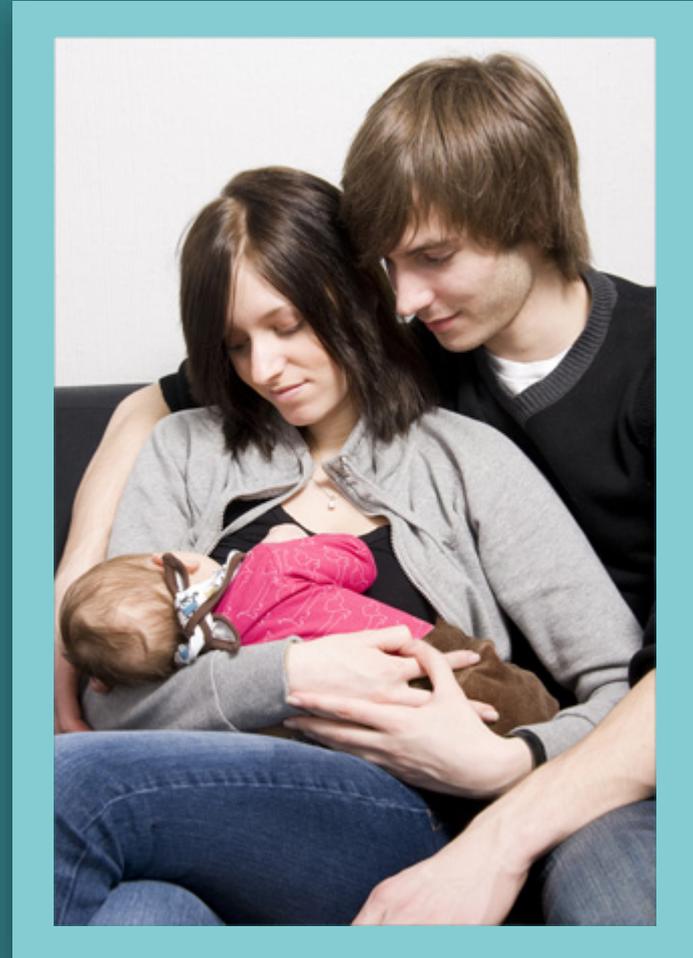
- Alcool
- Caféine
- Médicaments/drogues
- Fumée du tabac



Soutenir l'allaitement

Qui peut soutenir une mère qui allaite?

- Partenaire
- Famille
- Amis
- Groupe de soutien
- Prestataire de soins de santé



Comment les partenaires peuvent aider?



Première heure après la naissance

Le bébé peau à peau pourra :

- Trouver et bien prendre le mamelon.
- Conserver sa température corporelle.
- Maintenir son rythme cardiaque, son rythme respiratoire, et sa pression artérielle.
- Avoir un taux normal de sucre dans le sang.
- Moins pleurer.
- Téter exclusivement et plus longtemps.



Colostrum : de l'or liquide

Gratuit

Digestion

Protéines

Laxatif

Anticorps

Immunité



Partir du bon pied : gardez votre bébé près de vous



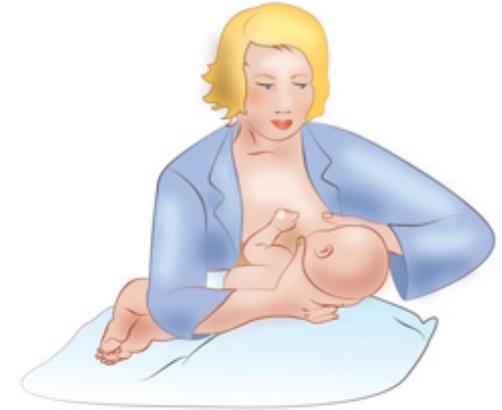
Partir du bon pied : allaitez exclusivement et souvent

- Nourrissez souvent (au moins huit fois en 24 heures).
- Évitez les compléments alimentaires.
- Évitez les tétines artificielles et les sucettes.
- Surveillez votre bébé, pas l'horloge.



Positions : principes de base

- La mère et le bébé sont bien soutenus.
- Ventre à ventre.
- La tête, l'épaule et la hanche forment une ligne droite.
- Le bébé est amené au sein, et non le sein au bébé.

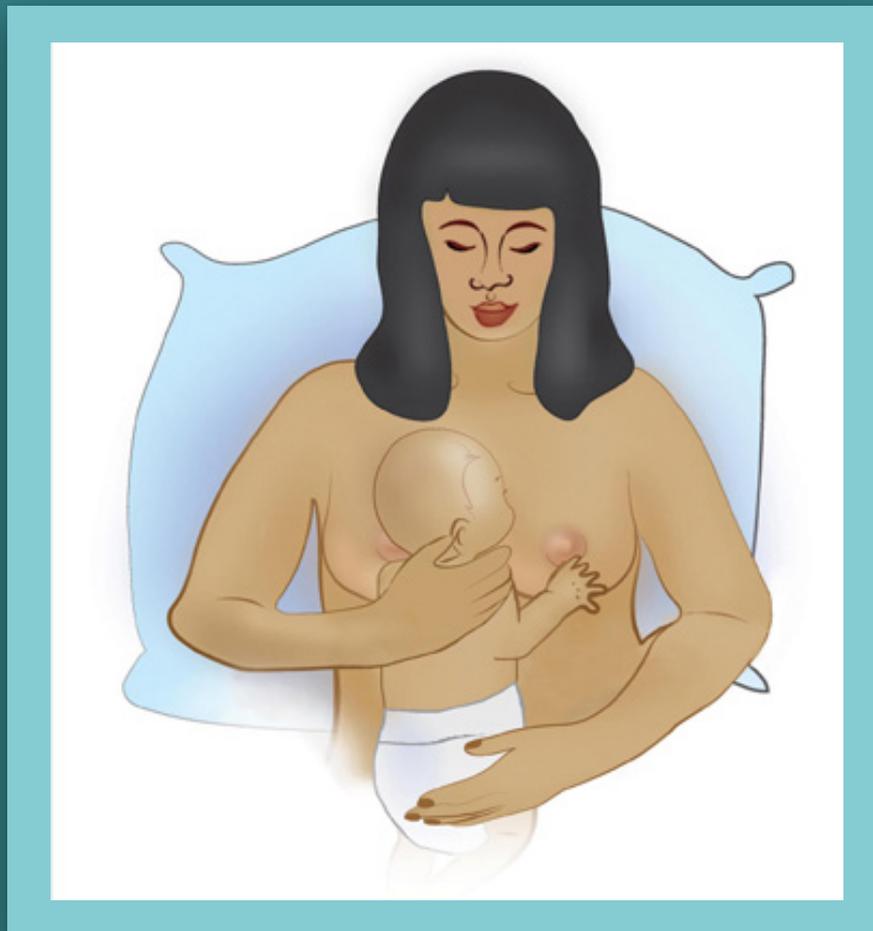


Mise au sein : principes de base

- Bouche ouverte bien grande.
- Lèvre inférieure couvre une plus grande surface de l'aréole que lèvre supérieure.
- Menton bien collé au sein; bout du nez à peine appuyé dessus.
- Joues pleines et rondes.
- Bouche agrippe bien le mamelon.
- Oreilles ou tempes bougent.



Mise au sein initiée par le bébé



L'allaitement initié par les signes du bébé

- Premiers signes : « J'ai faim! »
- Signes intermédiaires : « J'ai vraiment faim! »
- Signes tardifs : « Calme-moi puis nourris-moi! »



Vidéo



Extraction manuelle



Utilisé avec permission, Stanford School of Medicine,
newborns.stanford.edu/Breastfeeding

Le bébé boit-il assez?

GUIDE POUR LES MÈRES QUI ALLAIENT									
Âge de votre bébé	1 SEMAINE							2 SEMAINES	3 SEMAINES
	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS	4 JOURS	5 JOURS	6 JOURS	7 JOURS		
À quelle fréquence devriez-vous allaiter? Par jour, en moyenne sur 24 heures	 <p>Au moins 8 fois par jour. Votre bébé tète avec force, lentement, régulièrement et avale souvent.</p>								
Taille de l'estomac de votre bébé	 <p>Grosueur d'une cerise</p>		 <p>Grosueur d'une noix</p>		 <p>Grosueur d'un abricot</p>		 <p>Grosueur d'un oeuf</p>		
Couches mouillées : Combien et à quel degré Par jour, en moyenne sur 24 heures	 <p>Au moins 1 MOUILLÉE</p>	 <p>Au moins 2 MOUILLÉES</p>	 <p>Au moins 3 MOUILLÉES</p>	 <p>Au moins 4 MOUILLÉES</p>	 <p>Au moins 6 TRÈS MOUILLÉES AVEC DE L'URINE JAUNE PÂLE OU CLAIRE</p>				
Couches souillées : Fréquence et couleur des selles Par jour, en moyenne sur 24 heures	 <p>Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERTES FONCÉES</p>		 <p>Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES</p>		 <p>Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses JAUNES</p>				
Poids de votre bébé	La plupart des bébés perdent un peu de poids dans les trois premiers jours après la naissance.			À partir de la 4e journée, la plupart des bébés prennent du poids régulièrement.					
Autres signes	<p>Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement. Vos seins devraient être plus mous et moins pleins après avoir allaité.</p>								

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Le lait maternel est tout ce dont un bébé a besoin pendant les six premiers mois.

Vous pouvez obtenir de l'aide, de l'information ou du soutien concernant l'allaitement maternel en consultant :

- Votre prestataire de soins de santé.
- Télésanté Ontario au 1 866 797-0000 ou au 1 866 797-0007 (ATS) disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.
- Le répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario à l'adresse www.allaiterontario.ca.

2016

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

Jeu des schémas d'alimentation



Pour en savoir plus

- Infirmière de la santé publique
- Prestataire de soins de santé
- Clinique d'allaitement
- Hôpital ou maison de naissance
- Programme d'entraide
- Consultante en allaitement agréée
- Éducatrice en allaitement ou en lactation
- Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario (www.AllaiterEnOntario.ca)
- BreastFeeding Inc (www.BreastfeedingInc.ca)

En anglais seulement :

- La Leche League
- Motherisk
- Breastfeeding Information for Parents (www.BreastfeedingInfoForParents.ca)

**Au moment de sa publication, la présente information
suit les lignes directrices des pratiques exemplaires.
Le gouvernement de l'Ontario ne reconnaît pas officiellement le contenu.
Consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir de l'information
spécifique à votre grossesse.**



**L'élaboration du présent document a été rendue possible grâce à des fonds
du gouvernement de l'Ontario.**

www.meilleurdepart.org

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé