



REMARQUE : Veuillez vous reporter au sommaire du module où vous trouverez le but, les objectifs et le déroulement du module, le matériel particulier à utiliser, la documentation à distribuer et la bibliographie.

S'il s'agit du premier cours :

- Souhaitez la bienvenue aux personnes participantes
- Régie interne : toilettes, pauses, longueur de la séance, règles de base, respect
- Demandez aux couples (ou individus) de se joindre à un autre couple (ou individu) et de se présenter mutuellement (nom, date d'accouchement prévue, nom du prestataire de soins de santé, ce qu'elles aimeraient mentionner au sujet de la grossesse). Ensuite, demandez aux couples (ou individus) de présenter l'autre couple (ou individu) au groupe.
- Donnez un sommaire des sujets qui seront abordés
- En fonction de votre organisme, offrez à chacune des femmes enceintes l'un ou l'autre des documents suivants : *Partir du bon pied* ou *Un départ en santé pour mon bébé et moi*
- Fournissez une liste des ressources locales.
- Lors de la première session, il est préférable d'aviser les participants que vous avez l'obligation de signaler toute inquiétude que vous pourriez avoir concernant la sécurité ou le bien-être d'un enfant (incluant être témoin d'un mauvais traitement à la mère) au service de protection de l'enfance. (Ceci s'applique seulement s'il y a déjà des enfants dans la famille.)

Suggestion : sur un tableau à feuilles (*flipchart*), écrivez chacun des sujets qui seront abordés durant la séance :

- Bienfaits de l'allaitement et risques si le bébé n'est pas nourri au sein.
- Stimulants et lait maternel.
- Recommandations actuelles.
- Soutien du ou de la partenaire.
- Peau à peau et colostrum.
- Extraction à la main.
- Positions et mise au sein.
- Le bébé boit-il assez?



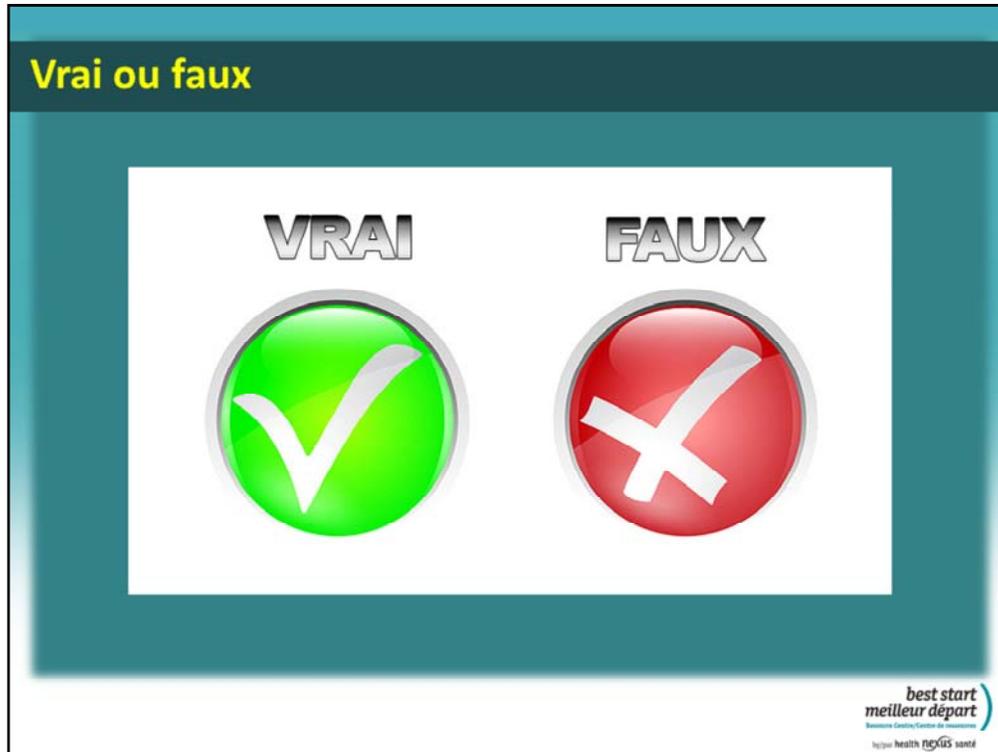
Veillez lire l'histoire suivante :

Sonia et Jérémie attendent leur premier enfant dans deux mois. En route pour leur cours prénatal sur l'allaitement, ils discutent des pratiques et points de vue familiaux concernant l'alimentation des nourrissons. Jérémie et ses frères et sœurs ont été nourris au sein. D'ailleurs, sa sœur allaite encore sa fille de six mois.

Sonia, de son côté, est fille unique et n'a pas été nourrie au sein. Elle n'a pas eu beaucoup d'exemples de femmes donnant le sein à leur bébé. Elle a peur que l'allaitement se révèle douloureux. Le couple a décidé de prendre un cours prénatal sur l'allaitement pour en savoir plus sur le sujet et pour les aider à prendre une décision éclairée quant à la façon dont ils nourriront leur bébé.

Au cours prénatal, ils apprennent comment est secrété le lait, l'importance du colostrum, les principes de base concernant la mise au sein et où obtenir de l'aide. Sonia pose de nombreuses questions auxquelles répond la personne donnant le cours.

Sur le chemin du retour, Sonia et Jérémie discutent des bienfaits de l'allaitement et des risques encourus si elle n'allait pas son bébé. Avec le soutien de Jérémie, les renseignements obtenus et la liste des endroits où il est possible d'obtenir de l'aide, Sonia se sent maintenant capable d'allaiter son bébé.



Activité suggérée : Allaitement : cartes vrai ou faux (voir le sommaire du module pour les cartes et les réponses).

But :

- Le but de l'activité consiste à faire réfléchir la classe sur l'allaitement et de dissiper certains mythes. Donnez ensuite la bonne réponse et une brève explication.

Matériel :

- Cartes d'allaitement Vrai ou Faux et réponses pour l'animatrice.

Instructions:

- Distribuez une carte vrai ou faux à chacun des couples (ou à un petit groupe selon la grosseur de la classe). Demandez aux personnes participantes de discuter pendant quelques minutes de l'énoncé apparaissant sur leur carte. Demandez ensuite aux couples ou aux groupes de lire l'énoncé à haute voix puis de donner leur réponse.



Le saviez-vous?

- Le lait humain est un liquide vivant non statique et non uniforme, ce qui n'est pas le cas de la préparation pour nourrissons.
- Le lait maternel contient plus de 200 nutriments, dont des facteurs de croissance, des anticorps et des hormones.
- La composition du lait change chaque fois que le bébé est allaité, en raison du drainage du sein et de l'augmentation de la teneur en gras.
- Le lait maternel contient toute l'eau et la nutrition dont un bébé a besoin, quel que soit le climat ou la saison?
- Le goût du lait maternel diffère en fonction de la nourriture que mange la mère.
- Le lait maternel contient la quantité idéale de protéines, de lipides et de glucides pour répondre aux besoins du bébé durant tous les stades de son développement.
- Le lait maternel est produit sur mesure (p. ex., une femme qui accouche à 34 semaines de grossesse produit du lait qui répond aux besoins d'un bébé prématuré tandis qu'une femme qui accouche à terme produit du lait adapté aux besoins d'un enfant né à terme).

Le lait maternel est parfaitement adapté à votre bébé!

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.

Faites la lecture des avantages apparaissant sur la diapositive et répondez à toutes les questions soulevées par les personnes participantes au cours.

Activité suggérée : Boîte à lunch pour l'allaitement (*traduction libre – reportez-vous au sommaire du cours*)

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

best start
meilleur départ
Bonneville Centre/Centre de Recherche
by the health experts santé

Notes pour l'animatrice :

La Société canadienne de pédiatrie et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommandent l'allaitement exclusif pour les six premiers mois après la naissance. Ensuite, il importe d'ajouter d'autres aliments afin de compléter le lait maternel tout en continuant l'allaitement pendant les deux premières années de la vie du bébé, et même plus longtemps.

L'OMS recommande en outre :

- De commencer l'allaitement dans la première heure suivant l'accouchement.
- De donner le sein « sur demande », aussi souvent que le demande le bébé le jour et la nuit.
- D'éviter le recours aux bouteilles et aux tétines.

Plus vous allaitez longtemps, plus les avantages pour vous et votre bébé sont grands. C'est pourquoi il est recommandé d'allaiter aussi longtemps que possible. Quelle que soit la durée, il est préférable d'allaiter, même pour une courte période, que de ne pas allaiter du tout.

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.

Notes pour l'animatrice :

- Les bébés naissent prêts à prendre le sein. Seuls les humains nourrissent leurs bébés avec du lait autre que celui de la mère.
- Le lait maternel et la préparation pour nourrissons ne se comparent pas. Plus les fabricants de préparation en savent sur la composition du lait maternel, plus ils tentent d'ajouter des ingrédients à leur produit en vue de concurrencer le lait maternel. Cela dit, les propriétés naturelles et exceptionnelles du lait maternel, qui permettent de protéger les bébés de bien des maux, ne peuvent être copiées artificiellement. Le lait maternel contient plus de 200 nutriments qui protègent des maladies et favorisent une croissance et un développement optimaux.

Le saviez-vous?

- La préparation pour nourrissons est fabriquée à base de lait de vache parce que celui-ci est économique et facilement accessible.
- Les bébés nourris au sein sont moins susceptibles de souffrir d'obésité parce qu'ils cessent la tétée dès qu'ils sont rassasiés; on ne peut pas les encourager à terminer « les derniers 30 millilitres (la dernière once) ».
- La préparation pour nourrissons en poudre n'est pas un produit stérile et peut causer une maladie si le produit est contaminé.
- En diluant trop la préparation pour nourrissons (en raison d'un manque de connaissances sur le sujet ou d'une tentative d'étirer le budget), on court le risque que le bébé souffre de malnutrition.
- L'allaitement maternel ne dépend pas d'une source d'eau potable.
- L'allaitement garantit la sécurité alimentaire parce qu'il n'y a aucun coût afférent.
- Les préparations lactées ne sont pas toujours disponibles advenant une situation d'urgence

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.

Notes pour l'animatrice :

- 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 aventure.
- Dans certains cas, la mère doit donner une préparation lactée à son nourrisson advenant que :
 - L'état de santé du bébé exige le recours à la préparation lactée ou spéciale.
 - L'état de santé de la mère l'empêche d'allaiter son enfant.
 - La mère et le bébé sont séparés l'un de l'autre et la mère ne peut produire suffisamment de lait pour son enfant.

Substances et lait maternel

Substances à considérer :

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



best start
meilleur départ
Bonneville Centre/Centre de Recherche
by the health experts santé

Notes pour l'animatrice :

Généralement, une mère qui donne le sein n'a pas besoin de faire attention à ce qu'elle mange et boit. Elle devrait toutefois limiter ou éviter de consommer certains stimulants ou de s'y exposer, par exemple: l'alcool, la caféine, les médicaments et les drogues, et le tabac.

L'alcool consommé par la mère se transmet dans le lait maternel et peut avoir un effet sédatif sur le bébé. Rien ne prouve que de prendre un verre d'alcool à l'occasion puisse nuire à un bébé nourri au sein. Il importe toutefois de noter qu'une consommation excessive peut altérer le débit, l'odeur et le goût du lait. Idéalement, il vaut mieux attendre environ deux heures après avoir pris une consommation standard d'alcool pour allaiter.

- Si vous choisissez de prendre un breuvage alcoolisé :
 - Limitez la quantité à 1 ou 2 verres par occasion.
 - Buvez de l'alcool après avoir allaité, pas avant.
- Une consommation standard:
 - Bière (5 % d'alcool) – 341 ml (12 oz).
 - Vin (12 % d'alcool) – 142 ml (5 oz).
 - Spiritueux (40 % d'alcool) – 43 ml (1,5 oz).

Caféine

- Les informations disponibles sur les effets de la caféine sur les bébés allaités sont souvent désuètes, non disponibles, trompeuses ou non concluantes.
- La caféine se trouve sous de nombreuses formes, telles que dans le thé, le café, le chocolat, certains analgésiques et remèdes contre le rhume, le thé, le cola et les boissons énergisantes.
- La caféine s'accumule dans le nourrisson parce qu'il métabolise plus lentement, mais certains bébés sont plus sensibles à la caféine que les autres.
- Les recommandations de consommation maximale quotidienne de caféine par les mères qui allaitent varient de 5 tasses de café ou moins (La Leche League) à 3 tasses ou moins (American Academy of Pediatrics, Hale) à 2 tasses ou moins (Santé Canada).
- Si vous sentez que votre enfant devient plus difficile ou irritable, vous pourriez envisager de réduire votre consommation de caféine.

Substances et lait maternel

Substances à considérer :

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



best start
meilleur départ
Bonneville Centre/Centre de Recherche
Institute of Health Research

Notes pour l'animatrice :

Médicaments et drogues

- Même si un bon nombre d'ordonnances et de médicaments en vente libre ne sont pas contre-indiqués pour la mère qui allaite, on recommande qu'elle consulte son prestataire de soins de santé au sujet de ce qu'elle prend.

Fumée du tabac

- On recommande aux femmes d'allaiter leur bébé même si elles fument. Soulignons à cet égard que le nourrisson est exposé à la nicotine et à des sous-produits chimiques perceptibles dans le lait. La nicotine peut affecter la production du lait. Voici des façons de protéger le bébé:
 - Allaiter votre bébé avant de fumer.
 - Établissez que la maison et la voiture sont des environnements sans fumée.
 - Si possible, réduisez le nombre de cigarettes fumées.
 - Après avoir fumé, changez les couches extérieures des vêtements avant d'allaiter.
 - Après avoir fumé, lavez-vous les mains avant d'allaiter.

Pour plus de renseignements

- Pour en savoir plus sur les stimulants et l'allaitement, téléphonez à la ligne secours de Motherisk au 1-877-439-2744 ou consultez le site Web à l'adresse www.motherisk.org (en anglais seulement).
- Infant Risk Centre est une autre ressource fiable pour les parents www.infantrisk.com (en anglais seulement).

Soutenir l'allaitement

Qui peut soutenir une mère qui allaite?

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



best start
meilleur départ
Réseau Centre-Centre de Montréal
by the health EQUUS santé

Notes pour l'animatrice :

- Le ou la partenaire, les membres de la famille et les amis jouent un rôle positif dans la réussite de l'allaitement.
- Quand la mère qui allaite est entourée de personnes renseignées, dévouées et attentives à la mère, celle-ci a plus de chance de se sentir à l'aise et contente d'avoir choisi d'allaiter.
- L'allaitement se fait à trois : la mère, le bébé et au moins une autre personne appuyant le choix de la mère de nourrir son bébé au sein.
- Les recherches montrent que les cours prénataux sur l'allaitement peuvent aider les pères à mieux appuyer la mère.



Activité suggérée : Explorer comment les partenaires peuvent aider

Matériel:

- Tableau
- Marqueurs effaçables ou craie.

Instructions:

- Demandez au groupe comment les partenaires peuvent aider à soutenir l'allaitement. Voici quelques réponses à suggérer si celles-ci ne sont pas mentionnées. Considérez de les écrire à l'avance sur une feuille.
 - Se renseigner sur la sécrétion du lait, les positions et la mise au sein et sur les signes que donne le bébé pour montrer qu'il est rassasié.
 - Cajoler le bébé, lui faire faire son rot et changer sa couche.
 - Tenir le bébé avant et après sa tétée.
 - Passer du temps avec lui peau à peau.
 - Nourrir la mère pour qu'elle puisse nourrir le bébé.
 - Aider la mère à se détendre et à profiter de plus d'heures de sommeil.
 - Participer à la préparation des repas, au ménage et au lavage.
 - Encourager et soutenir la mère.
 - Restreindre les visites.
 - Accompagner la mère à son groupe de soutien à l'allaitement.

Quand la mère et son partenaire travaillent ensemble et forment une équipe, les deux acquièrent la confiance et l'habileté nécessaires pour l'allaitement et pour leur rôle de parents.

Première heure après la naissance

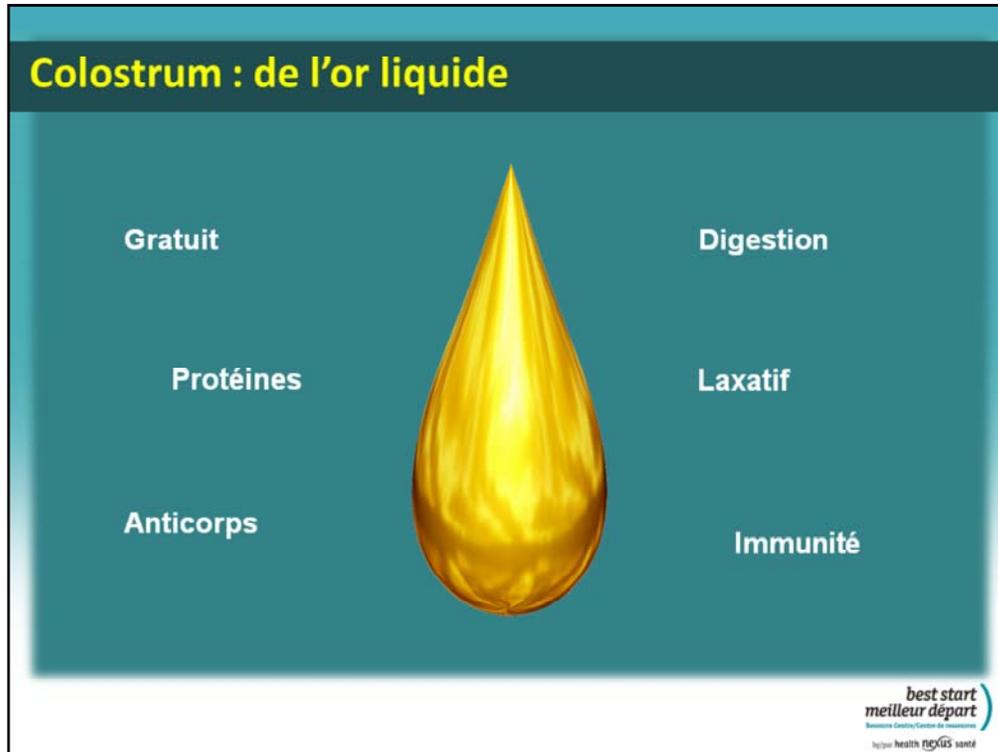
Le bébé peau à peau pourra :

- 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.



Notes pour l'animatrice :

- Le contact peau contre peau immédiatement après la naissance facilite l'allaitement, même si tous les nouveau-nés n'ont pas nécessairement faim tout de suite.
- Le contact peau contre peau stabilise la température, la fréquence cardiaque et la respiration du nouveau-né.
- Le nouveau-né jouissant du contact peau contre peau tout de suite après l'accouchement risque moins de souffrir d'hypoglycémie, qui requiert souvent des interventions médicales.
- Les bébés prématurés ou ayant un faible poids bénéficient particulièrement de ce toucher (méthode kangourou). Les mères qui appliquent cette technique sécrètent plus de lait maternel que les autres mères. Les bébés prématurés ou ayant un faible poids qui sont souvent tenus peau à peau ont deux fois plus de chance de prendre le sein. Généralement, ces bébés prennent plus de poids, pleurent moins, ont un cycle de sommeil plus long et n'ont pas besoin de rester aussi longtemps à l'hôpital.
- La méthode kangourou aide à tisser des liens avec le nouveau-né. Demandez de baisser l'éclairage et de placer votre bébé nu sur votre abdomen ou votre poitrine à découvert tout de suite après la naissance. Restez ainsi pendant au moins 60 minutes. Si cela n'est pas possible (p. ex., dans le cas d'une césarienne), alors le ou la partenaire peut le faire à votre place.
- Il est essentiel de discuter avec votre prestataire de soins de santé des pratiques à éviter si celles-ci nuisent au contact peau contre peau immédiatement après la naissance.
- Le contact peau contre peau, en tout temps, comporte des avantages pour la mère et pour le bébé. Les pères, partenaires et accompagnants peuvent aussi tenir le bébé peau à peau.
- Le contact peau contre peau et l'allaitement peuvent aussi aider à réduire la douleur et à calmer le bébé s'il doit avoir une prise de sang ou une autre intervention douloureuse.



Notes pour l'animatrice :

Les seins des femmes commencent à changer vers la mi-grossesse, afin de produire le colostrum quand le bébé est né. Certaines femmes vont commencer à produire du lait lorsqu'elles sont enceintes, d'autres non. Chaque femme est différente et cette variation n'est pas du tout liée à la production future d'une femme. Le colostrum, aussi connu comme l'or liquide, est le premier lait qu'une mère produit et est de couleur jaunâtre.

Faits intéressants au sujet du colostrum :

- Il est disponible aussitôt après la naissance et ne coûte rien.
- C'est l'aliment par excellence pour le nouveau-né; il contient plus de protéines que le lait parfait (lait sécrété au cours des premiers mois).
- Il renferme une plus forte concentration d'anticorps que le lait des jours suivants; c'est pour renforcer le système immunitaire.
- Il contient également une plus forte concentration de globules blancs afin d'aider à protéger le bébé des bactéries et des virus.
- Il a un effet laxatif et contribue de ce fait à nettoyer rapidement les intestins du bébé (première selle : le méconium) puis à excréter la bilirubine et à éviter ainsi la jaunisse.
- Il favorise le maintien d'une flore saine dans l'estomac et les intestins, ce qui protège des troubles digestifs.

La grosseur de l'estomac du nouveau-né correspond à peu près à celle d'une cerise. L'estomac peut contenir environ une cuillerée à thé de colostrum. Par conséquent, on doit fournir au nouveau-né de petites quantités de colostrum fréquemment.



Notes pour l'animatrice :

L'allaitement constitue une nouvelle habileté que doivent apprendre aussi bien la mère que le nouveau-né. Il est particulièrement important de pouvoir compter sur un soutien positif durant les premiers jours. C'est la clé de la réussite. La mère a besoin d'avoir confiance en elle-même et en sa capacité de nourrir son bébé.

Quelques conseils pour commencer :

- Initiez le contact peau contre peau et commencez l'allaitement dans la première heure suivant l'accouchement. C'est à ce moment que le réflexe de succion du bébé est au maximum, ce qui aide le nourrisson à prendre le mamelon correctement et à stimuler ainsi la sécrétion de lait.
- La mère et le nouveau-né devraient rester dans la même pièce (mais pas dans le même lit). Ceci aide :
 - La mère à découvrir et à réagir aux signes de son bébé.
 - La mère à produire plus de lait.
 - La mère à se sentir proche de son bébé.
 - Le bébé à s'ajuster à sa vie en dehors du ventre.
 - À coordonner la structure de leur sommeil. Quand le nourrisson dort profondément, la mère fait de même. Quand il commence à s'éveiller pour la tétée, la mère entre dans un sommeil plus léger.

(...la suite sur la prochaine diapositive)

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.



best start
meilleur départ
Bonneville Centre/Centre de Recherche
by the health EQUUS santé

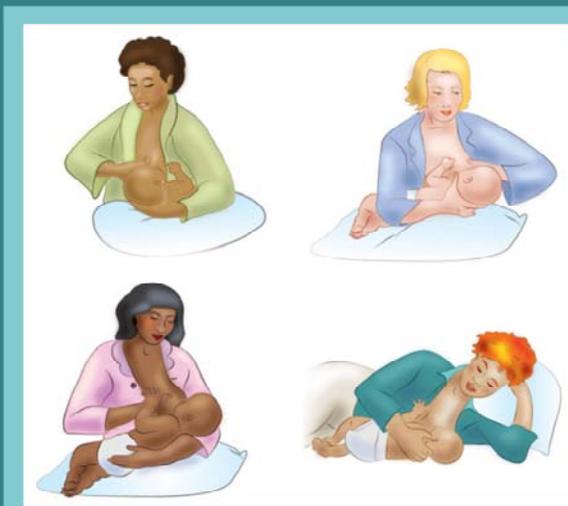
Notes pour l'animatrice :

Quelques conseils pour commencer :

- Ayez exclusivement recours à l'allaitement et évitez de donner au bébé des compléments alimentaires comme de la préparation pour nourrissons ou tout autre liquide.
- Évitez les tétines artificielles ou sucettes. Il existe une variété de façons d'apaiser votre bébé : tenir peau à peau, bercer, balancer, chanter, parler et faire un massage. Les bébés ont un besoin naturel de sucer et à l'allaitement maternel satisfait leur besoin. L'utilisation de sucettes est associée à une plus grande incidence de l'otite moyenne et de problèmes dentaires. Les sucettes peuvent aussi héberger et transmettre des agents pathogènes.
- Allaiter au moins huit fois par période de 24 heures. En nourrissant votre bébé souvent, sans restriction, vous lui fournirez et maintiendrez une quantité de lait adéquate. Les bébés ont besoin de se nourrir souvent, y compris la nuit, pour revenir en dix ou quatorze jours au poids qu'ils avaient à la naissance.
- Il importe de souligner que plus le bébé prend le sein, plus vous produirez du lait (question d'offre et de demande). Quand le bébé suce le mamelon, le corps de la mère libère de la prolactine et de l'ocytocine, ce qui provoque la sécrétion et l'éjection de lait (réflexe d'éjection) respectivement.
- Le colostrum laisse place graduellement au lait transitoire puis au lait parfait. Parfois, la mère prend plus de temps à sécréter le lait parfait. Envisagez la possibilité de demander l'aide d'une consultante en lactation ou d'une autre personne spécialisée en la matière si tel est votre cas.

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.



best start
meilleur départ
Réseau Centre-Canada de Pédiatrie
by the health experts santé

Notes pour l'animatrice :

Toute position confortable pour vous et votre bébé est une bonne position. Les positions montrées sur la diapo sont seulement quelques exemples. Une bonne position favorise une bonne mise au sein.

Quelques conseils à suivre :

- La mère devrait se sentir bien soutenue, quelque soit la position qu'elle choisit.
- Le dos de la mère doit être bien supporté.
- Assurez-vous que la position ne cause aucune douleur (des suites d'une épisiotomie ou d'une césarienne).
- Assurez le soutien de la tête et du corps du bébé, sans mettre de pression sur le derrière de la tête du bébé.
- Faites en sorte que la tête du bébé soit à hauteur du sein.
- Collez votre ventre à celui du bébé (ventre contre ventre).
- Alignez la tête, l'épaule et la hanche du bébé, en allongeant son corps contre le vôtre.
- Faites en sorte que le nez du bébé soit tourné vers le mamelon et que son menton touche le sein.
- La tête de du bébé devrait être légèrement inclinée vers l'arrière; cela lui permet d'avoir une bonne prise sur le sein et d'avaler facilement.
- La mère approche la tête du bébé près de sa poitrine; elle ne va pas au-devant de lui.

Remarque : La mère, ou la personne aidant, ne devrait pas placer sa main derrière la tête du bébé. Sinon, celui-ci aura sans doute le réflexe de se cambrer, ce qui l'éloignera du sein.

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.



best start
meilleur départ
Réseau Centre-Centre de Montréal
by the health EQUUS santé

Notes pour l'animatrice :

- L'allaitement se déroule bien quand la mère voit que son bébé tète et avale énergiquement quand elle le nourrit.
- Au début de la tétée, les suctions sont courtes et rapides afin de stimuler le réflexe d'éjection du lait. Une fois que le lait entre dans la bouche du bébé, la succion se fait plus intense, plus lente et plus rythmique.
- Laissez le bébé téter un sein jusqu'à ce qu'il s'en détache ou qu'il ne tète plus aussi *énergiquement*. Lui faire faire son rot et lui offrir l'autre sein. Pour la prochaine tétée, commencez avec le sein qui a été offert en deuxième lors de la dernière tétée.
- Il se peut que la mère ressente un tiraillement dans le sein mais pas de la douleur. Le mamelon devrait avoir la même forme avant et après la tétée. Si la mise au sein n'est pas adéquate, rapprochez le bébé du sein puis glissez un doigt dans le coin de sa bouche entre les gencives, et poussez doucement vers le bas pour briser la succion.

Activité suggérée : Amener le bébé au sein

Buts:

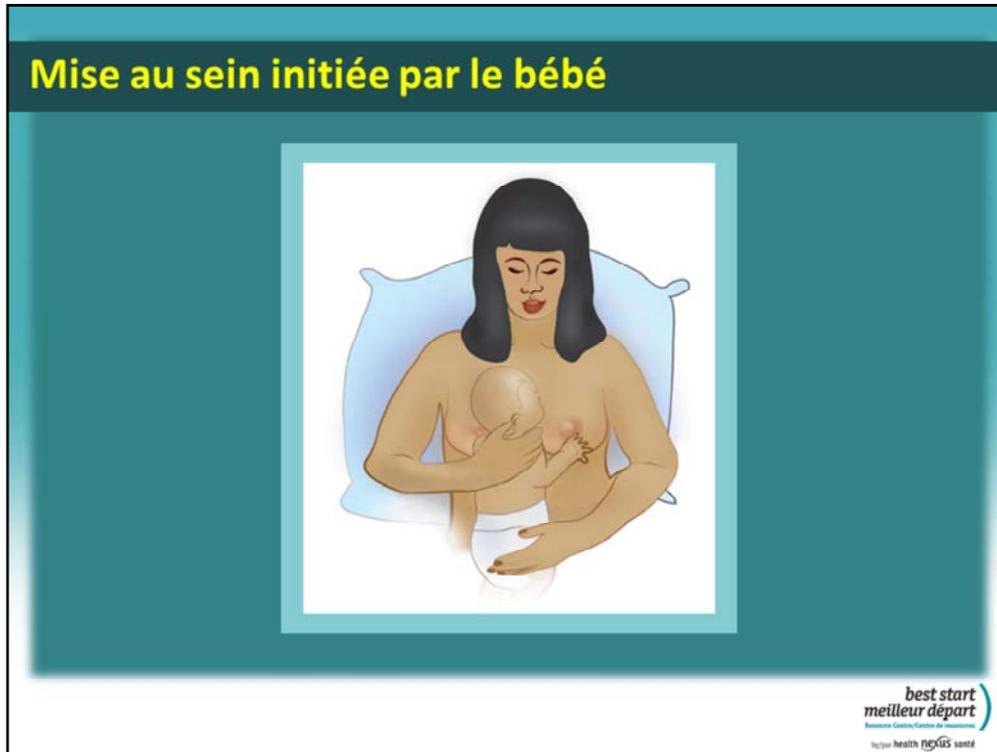
- Familiariser les participants avec de bonnes caractéristiques de positionnement pour l'allaitement maternel.
- Encourager les participants à appliquer ces caractéristiques à une variété de positions d'allaitement.

Matériel :

- Poupées
- Oreillers
- Poufs / appuis pour les pieds

Instructions:

Démontrez les caractéristiques du bon positionnement comme indiqué ci-dessus. Encouragez les participants à apporter leur poupée vers la poitrine dans la position de leur choix, utilisant ces caractéristiques.



Notes pour l'animatrice :

- L'allaitement est inné chez le bébé, qui dispose de nombreux réflexes, dont certains lui permettent de trouver et de saisir le sein. Mentionnons, entre autres, le réflexe de la marche automatique, le réflexe des points cardinaux et le réflexe de succion.
- La mise au sein initiée par le bébé est celle où celui-ci commence à chercher le sein *sans* l'aide de la mère. Selon la D^{re} Christina Smillie, IBCLC (Bureau international des consultants certifiées en lactation), le rôle des mères ne consiste pas à « amener » le bébé à saisir le sein mais simplement à le « laisser » agripper le sein de lui-même.
- Le processus débute quand la mère et le nourrisson sont tous les deux calmes et détendus. Cet état de quiétude permet au bébé de se concentrer sur son entourage, de ne pas sursauter pour rien et de bien se nourrir. Il est important de bien soutenir le cou, les épaules et les fesses du bébé. La stabilité du bassin et des épaules facilitent la stabilité de la mâchoire, le gage d'un allaitement adéquat.

Conseils pour la mise au sein initiée par le bébé à partager avec les participants :

- Asseyez-vous confortablement avec un support, en vous inclinant légèrement vers l'arrière.
- Tenez votre bébé peau à peau, de sorte que son ventre repose sur vous, avec la tête près de vos seins.
- 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 peut d'abord le toucher avec la main.
- Après quelques essais, il enfoncera son menton dans votre sein, ouvrira grand la bouche en levant la tête et agrippera votre sein.
- Une fois qu'il a une bonne prise, vous pouvez ajuster votre position à tous les deux afin que vous soyez tous les deux confortables. Cette méthode réussit bien quand on laisse le bébé initier le geste et qu'on fait preuve de patience pendant ce temps.

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! »



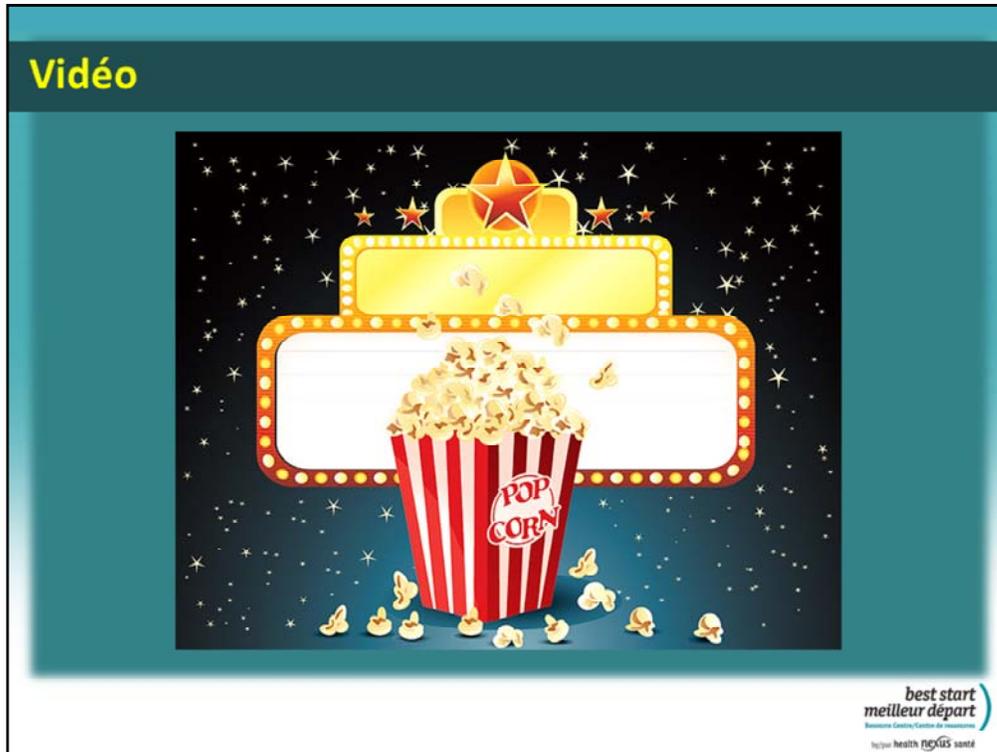
best start
meilleur départ
Bonneville Centre/Centre de Bonneville
by the health  santé

Notes pour l'animatrice :

Partagez les points suivants sur l'allaitement initié par les signes du bébé avec les participants :

- Allaiter votre bébé souvent. La plupart des bébé se nourrissent au moins 8 fois par 24 heures.
- Surveillez les signes que vous donne votre bébé. Il vous signalera lorsqu'il a faim et lorsqu'il est rassasié.
- Votre bébé vous fera savoir qu'il est prêt et qu'il a hâte de boire en vous montrant ce qu'on appelle des « signes de faim ». Pour des exemples, visitez <https://www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf> (en anglais).

Activité suggérée: Activité sur l'allaitement initié par les signes du bébé (voir sommaire du module).



Notes pour l'animatrice :

Visionnez une vidéo sur l'allaitement dans laquelle on montre clairement les positions et la mise au sein, de manière à compléter la matière présentée dans ce module. La vidéo devrait porter surtout sur les façons de bien établir l'allaitement au sein plutôt que sur les problèmes particuliers de l'allaitement.

Vidéos suggérées (voir sommaire du module).

- *Allaitement maternel : la mise au sein.*
- *Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding* (version française intégrée).
- *Delivery Self-Attachment.*(version française intégrée).
- *Follow Me Mum* (version française intégrée).
- *Baby-Led Breastfeeding...The Mother-Baby Dance* (en anglais seulement).
- *Better Breastfeeding: Your Guide to a Healthy Start* (en anglais seulement).
- *Making Enough Milk, The Key to Successful Breastfeeding... Planning for Day One* (en anglais seulement).
- *The Real Deal on Breastfeeding* (en anglais seulement).

Extraction manuelle



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



Notes pour l'animatrice :

- Il est important que la mère apprenne comment extraire le lait maternel à la main quelques jours après la naissance du bébé.
- L'extraction à la main du colostrum et du lait maternel se fait aisément à n'importe quel moment et n'exige aucun outil. Seuls sont nécessaires des mains et un contenant propres. L'extraction à la main prend moins de temps qu'avec les tire-lait. En raison du contact peau contre peau, elle se révèle aussi plus efficace pour stimuler et maintenir la production de lait.
- Certaines femmes essaient diverses techniques avant de trouver celle qui leur convient le mieux.
- L'expression à la main tôt et fréquente :
 - Permet à la mère de devenir à l'aise avec une compétence importante qui sera utile si des défis d'allaitement surviennent.
 - Si la mère enlève même de petites quantités de colostrum après la plupart des boires, cela va l'aider à développer une offre de lait abondante.
 - Si le bébé ne tète pas bien dans les premières heures ou jours, l'expression à la main et l'alimentation du bébé de petites quantités de colostrum par une tasse ou une cuillère contribuent à assurer suffisamment de calories pour bébé.

Démonstration :

Utilisant le sein en tissu, démontrez les étapes suivantes de l'expression à la main :

- Lavez-vous les mains.
- Asseyez-vous confortablement.
- Massez doucement vos seins.
- Placez vos doigts et votre pouce dans la forme d'un "C", derrière l'aréole.
- Poussez doucement sur le sein vers l'intérieur de votre poitrine. Comprimez vos doigts ensemble vers le mamelon.
- Relâchez et cessez de comprimer.
- Recueillez les gouttes de lait (tasse, cuillère, seringue) pour nourrir votre bébé ou conserver.
- Répétez (poussez vers l'arrière, compressez, relâchez) et faites le tour de votre sein pour le vider.
- Continuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de lait.
- Changez de sein et répétez.

Source : Adapté de *L'allaitement, ça compte*, Centre de ressources Meilleur départ, 2014

On montre une autre méthode pour l'extraction du lait à la main dans le vidéoclip suivant (en anglais seulement) :
newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

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>Grosseur d'une cerise</p>		<p>Grosseur d'une noix</p>		<p>Grosseur d'un abricot</p>		<p>Grosseur 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	Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement. Vos seins devraient être plus mous et moins pleins après avoir allaité.								

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.
 - Télé-santé 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.

best start
meilleur départ

by/par health santé

best start
meilleur départ

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health santé

Notes pour l'animatrice :

On peut savoir si le bébé est rassasié de bien des manières.

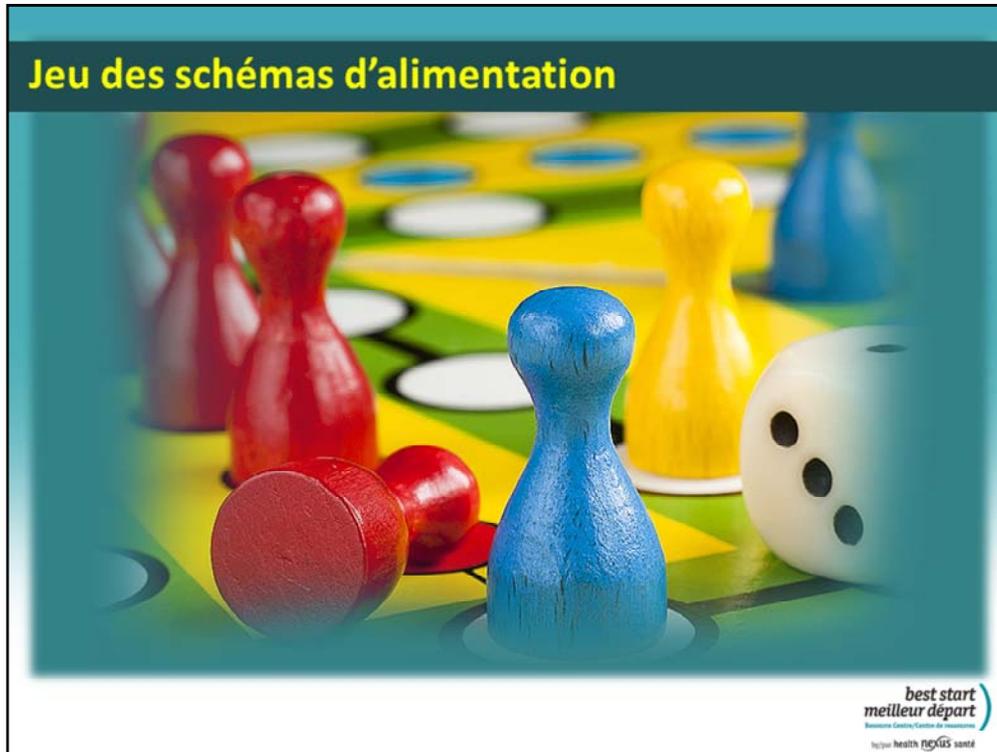
Lignes directrices :

- Il faut allaiter le bébé au moins huit fois dans l'espace de 24 heures.
- Le bébé tète avec force, lentement et de façon constante et il avale souvent.
- Vous devez changer suffisamment de couches mouillées et de couches souillées dans l'espace de 24 heures (passez en revue l'affiche magnétique).
- Un nourrisson perd en moyenne sept pour cent de son poids à la naissance dans les trois premiers jours suivant l'accouchement. Par exemple, un bébé de 3,2 kilogrammes (sept livres) perd environ 230 grammes (une demi-livre). À partir de la quatrième journée, il prend normalement de 20 à 35 grammes par jour (de 2/3 d'once à une once et tiers) pour atteindre le poids qu'il avait à la naissance vers l'âge de 10 à 14 jours.
- Un bébé a souvent des poussées de croissance durant les premiers mois, généralement vers l'âge de dix jours, trois semaines, six semaines, trois mois et six mois. On remarque qu'il a faim plus fréquemment qu'à l'habitude pendant un ou deux jours. C'est le moyen qu'a trouvé la nature pour augmenter la production du lait de la mère.
- Après l'allaitement, le bébé se détache du sein l'air détendu et contenté. La mère a les seins plus mous et moins pleins après avoir allaité.

(Adaptation de l'affiche aimantée *Allaiter votre bébé. Guide pour les mères qui allaitent*, Centre de ressources Meilleur départ, 2009)

Démonstration utilisant des échantillons préparés (voir sommaire du module):

- Montrez aux participants des couches contenant des échantillons d'une petite quantité de méconium et de lait maternel pour leur montrer quelle apparence celles-ci ont.



- Bien des parents sont surpris de voir combien de fois il faut allaiter un nouveau-né dans une période de 24 heures. Ils n'ont qu'à penser au nombre de repas et de liquide qu'ils prennent dans ce même laps de temps et ils ne seront pas si surpris.
- Le nourrisson a un tout petit estomac et il digère le lait maternel très vite. C'est pour cette raison qu'on dit que les nouveau-nés seront mieux rassasiés s'ils sont nourris fréquemment, en petite quantité, non pas à intervalle fixe de trois ou quatre heures.
- Dans les deux ou trois premiers jours après l'accouchement, les seins de la mère produisent de petites quantités de colostrum, une sécrétion facilement digestible et qui est riche d'une protéine contenant des facteurs d'immunisation préparant le système digestif du bébé à recevoir une nourriture plus substantielle.
- Ce n'est pas un hasard si le fait d'allaiter fréquemment permet aussi au bébé de se faire prendre souvent et de profiter d'un contact peau contre peau. Ces avantages secondaires remplissent son besoin d'interaction et de protection. La fréquence de l'allaitement des premiers jours offre aussi au nouveau-né l'occasion de se familiariser avec la succion sur un sein relativement vide, ce qui le prépare à recevoir une plus grande quantité de lait par la suite.
- La fréquence de l'allaitement des premiers jours favorise une plus grande stabilité de la production du lait durant les mois suivants. Par ailleurs, la mère qui passe plus de temps avec le bébé dans ses bras apprend à comprendre les signaux de son bébé plus rapidement.

Source : *Trousse d'information et d'activités au sujet de l'allaitement maternel à l'intention des enseignants du secondaire*, Groupe de travail pour la promotion de l'allaitement de l'Association pour la santé publique de l'Ontario, mai 2009.

Activité suggérée :

Remettre une copie de la feuille de travail du « Jeu des schémas d'alimentation » à chacune des personnes participantes et leur demander de remplir la feuille. Se reporter à la feuille d'instructions annexée au sommaire.

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)

Les mères qui profitent d'un soutien communautaire dans les premiers jours suivant l'accouchement ont de plus fortes chances d'allaiter plus longtemps, au-delà de deux semaines.

Reportez-vous aux ressources communautaires mentionnées sur la diapositive.

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/paz health **nexus** santé

© 2016