

Allaiter votre enfant

Pourquoi allaiter?

Allaiter offre de nombreux avantages pour votre bébé.

Le lait maternel :

- assure la meilleure nutrition possible à votre bébé
- est la seule nourriture dont votre bébé a besoin les 6 premiers mois et continue d'être important pendant 2 ans ou plus
- change au fur et à mesure que votre bébé grandit afin de lui offrir exactement la nutrition qu'il lui faut
- est facile à digérer
- aide les systèmes immunitaire et digestif de votre bébé à se former et à bien fonctionner
- aide votre bébé à se développer sur les plans mental et affectif
- aide votre bébé à grandir en santé

Les bébés allaités pourraient avoir un plus faible taux de :

- syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN) (voir [Le sommeil](#))
- toux, rhumes et pneumonies
- otites et autres infections
- vomissements, diarrhée, constipation et autres problèmes digestifs
- maladies graves comme le diabète et la leucémie infantile

Allaiter est bon pour vous.

Allaiter va vous aider à tisser des liens affectifs plus solides avec votre bébé et à vous rétablir plus vite après l'accouchement. L'allaitement peut être apaisant pour vous et votre bébé. Allaiter fait aussi dépenser des calories et vous aidera à retrouver un poids santé et à le maintenir. Et en allaitant, vous pourriez réduire votre propre risque de maladies comme le cancer du sein ou des ovaires.

Allaiter, c'est pratique.

Une fois que vous avez réussi à le faire, allaiter est habituellement facile. Votre lait est toujours prêt à être consommé, à la bonne température... et gratuit.

Allaiter, ça s'apprend et vous pouvez le faire. De l'aide est disponible.

Il est tout à fait possible d'apprendre à allaiter. Parlez avec votre professionnel de la santé si vous avez des craintes ou des questions. Consultez aussi la section [Ressources](#) où vous trouverez une liste des organismes qui peuvent vous aider, qui respecteront vos choix pour l'alimentation de votre bébé et vous aideront à atteindre vos objectifs à ce sujet.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les mots *allaiter* et *allaitement* sont utilisés dans les pages qui suivent pour désigner le fait, pour un bébé, d'être nourri avec du lait maternel produit, à partir du sein de sa mère. Vous pourriez préférer des termes différents, comme *nourrir au sein* ou *faire boire*. Utilisez les mots avec lesquels vous êtes le plus à l'aise et demandez à vos amis, aux membres de votre famille et aux professionnels de la santé d'utiliser ces mots eux aussi.

Se préparer à allaiter

Les premiers jours sont une période d'apprentissage, pour vous comme pour votre bébé.

Pendant votre grossesse, renseignez-vous autant que vous pouvez sur l'importance de l'allaitement et sur les moyens de commencer le plus facilement possible. Vous pourriez, par exemple :

- parler à votre professionnel de la santé, à votre sage-femme ou à une infirmière en santé publique
- vous exercer à adopter diverses positions et apprendre à bien donner le sein
- regarder des vidéos sur l'allaitement
- parler à des amies ou à des membres de votre famille qui ont déjà allaité

- participer à des groupes ou à des cafés d'allaitement, comme la Ligue La Lèche (lllc.ca)
- trouver une conseillère en lactation en vous adressant à la British Columbia Lactation Consultants Association (bclca.ca)
- vous renseigner sur l'aide disponible pour les parents qui allaitent (voir la section [Ressources](#))

Tout de suite après la naissance de votre bébé, gardez-le peau à peau jusqu'à ce qu'il finisse de boire pour la première fois, et ensuite aussi longtemps que vous voudrez. Le contact peau à peau ininterrompu – idéalement dans les premières heures suivant la naissance – est une première étape importante de l'allaitement. Votre bébé va probablement chercher votre sein afin de se nourrir. S'il ne le fait pas, essayez d'exprimer quelques gouttes de colostrum de votre sein, puis essayez à nouveau (voir [Exprimer votre lait](#)). La petite quantité de lait très riche que produiront vos seins les premiers jours est tout ce dont votre enfant a besoin. Et si votre bébé ne peut être avec vous après la naissance, pour une raison ou pour une autre, vous pouvez presser vos seins à la main afin d'exprimer le lait et d'aider votre corps à commencer à produire le lait dont vous aurez besoin pour nourrir votre enfant (voir [Problèmes particuliers liés à l'accouchement](#)).

C'est quoi... le contact peau à peau?

C'est un contact qui consiste à tenir votre bébé sur votre poitrine nue. Le contact peau à peau est bénéfique pour tous les bébés.

Pourquoi est-ce si important?

Le contact peau à peau peut :

- aider votre bébé à se sentir plus en sécurité
- calmer votre bébé et apaiser ses pleurs
- le garder au chaud
- aider à stabiliser son rythme cardiaque, sa respiration et sa glycémie après la naissance
- vous aider à savoir quand votre bébé a faim
- aider à son développement social et au développement de son cerveau
- alléger la dépression post-partum

Quand faut-il avoir un contact peau à peau?

- tout de suite après la naissance
- chaque jour au cours des premiers mois
- chaque fois que votre bébé a besoin d'être réconforté, par exemple lorsqu'il est de mauvaise humeur ou qu'il va recevoir un vaccin

Qui peut avoir un contact peau à peau avec votre bébé?

- vous-même
- votre partenaire
- toute autre personne digne de confiance qui en prendra soin

N'oubliez pas – lorsque vous avez un contact peau à peau, vous devez être bien éveillée et toujours respecter des pratiques sécuritaires pour le dodo (voir [Le sommeil](#)).

C'est quoi... le colostrum?

Il s'agit de votre premier lait, riche en anticorps et en éléments nutritifs. Le colostrum enrobe le tube digestif de votre bébé, aide à le protéger contre les infections et l'aide aussi à déféquer (« faire caca ») pour la première fois. Ces premières selles portent le nom de méconium.

Obtenir de l'aide

Allaiter est beaucoup plus facile quand on a l'aide qu'il faut pour commencer. Cette aide peut venir de votre partenaire, de membres de votre famille ou d'amis.

Vous pouvez aussi avoir de l'aide de professionnels ou d'organismes dans votre milieu en vous adressant à :

- votre professionnel de la santé
- votre sage-femme
- une infirmière en santé publique
- votre doula
- une personne de la British Columbia Lactation Consultants Association (bclca.ca)
- HealthLink BC (composez le 811)
- une clinique d'allaitement à l'hôpital
- un groupe d'aide formé d'autres parents, par exemple les cafés d'allaitement organisés par la Ligue La Lèche (lllc.ca)

La vitamine D

Santé Canada recommande que tous les bébés nourris au sein, en bonne santé et nés à terme reçoivent 400 U.I. de vitamine D sous forme liquide chaque jour, dès leur naissance. Lisez bien les étiquettes de ces produits pour en savoir plus.

Prendre soin de vous

Pendant que vous allaitez, essayez de faire attention aux points suivants :

- **prenez assez de repos**; faites une sieste pendant que votre bébé dort lui aussi et essayez de ne pas prendre trop de responsabilités autres que les soins de votre bébé
- **buvez** dès que vous avez soif
- **mangez sainement** (voir [Bien manger pendant la période d'allaitement](#))
- **continuez de prendre chaque jour des multivitamines et des suppléments de minéraux prénataux**
- **demandez l'aide** de votre partenaire, de membres de votre famille et d'amis
- **partagez vos préoccupations** avec votre professionnel de la santé



PARTENAIRES

Ce que vous pouvez faire

- Accordez, vous aussi, de l'importance à l'allaitement.
- Demandez à votre partenaire ce dont elle a besoin et comment vous pouvez l'aider.
- Soyez à l'écoute des inquiétudes de votre partenaire et appuyez-la dans ses décisions sur l'allaitement.
- Sortez faire une promenade avec le bébé pour laisser votre partenaire se reposer.
- Prenez en charge un peu plus de tâches ménagères.
- Occupez-vous des autres enfants.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous attrapez un rhume ou une grippe, ne cessez pas d'allaiter. L'allaitement pourrait même protéger votre bébé et l'empêcher d'être malade lui aussi.

Comment allaiter

Quel sein?

Commencez par le sein que vous n'avez pas utilisé la dernière fois, ou par celui que vous avez utilisé en dernier.

À quelle fréquence?

Le deuxième jour, votre bébé sera plus éveillé et va sans doute boire beaucoup plus – au moins 8 fois par 24 heures. Il pourrait même s'écouler moins d'une heure entre le moment où il commence à téter et la tétée suivante. Avec le temps, le nombre de tétées diminuera et elles s'espaceront.

C'est quoi... des tétées groupées?

Cela consiste à prendre le sein plusieurs fois d'affilée. Votre bébé peut vouloir des tétées groupées dans les premiers jours ou lors d'une poussée de croissance.

C'est quoi... les signaux de faim?

Ce sont les signes que votre bébé a faim. Quand il est prêt à téter, votre bébé peut :

- mettre une main dans sa bouche
- tourner ou bouger la tête comme s'il cherchait le sein
- ouvrir la bouche, se lécher les lèvres ou téter
- placer ses poignets sur sa poitrine ou son ventre, plier les bras et les jambes ou devenir agité

Les pleurs sont un signe de faim qui arrive en dernier. Calmer votre bébé avant d'essayer de le faire boire pourrait l'aider à mieux prendre le sein.

Pendant combien de temps?

Regardez votre bébé plutôt que l'horloge, pour voir les signes qui disent que c'est le temps d'allaiter. Placez votre bébé au sein s'il montre des signaux de faim, même si vous venez tout juste de finir de l'allaiter.

Votre bébé va probablement téter activement pendant quelques minutes avant de cesser de boire. Prenez votre temps et ne bousculez rien. Votre bébé prend peut-être juste une petite pause. Essayez de lui faire faire son rot ou de changer de position afin de voir s'il réagira et prendra l'autre sein. S'il a encore faim, il continuera de téter.

Votre production de lait

Vous serez fort probablement en mesure de produire tout le lait dont votre bébé aura besoin. En fait, au cours des premières semaines, vous pourriez avoir plus de lait qu'il en voudra. Si votre bébé ne tète pas bien, exprimez votre lait (voir [Exprimer votre lait](#)) pour aider à maintenir une bonne production de lait.

Pour vous aider à avoir une bonne production de lait :

- répondez aux signaux de faim de votre bébé
- allaitez souvent, au moins 8 fois par 24 heures
- exprimez votre lait *tout de suite après* avoir allaité, puis conservez-le afin de pouvoir le donner à votre enfant plus tard (voir [Exprimer votre lait](#))
- donnez les deux seins à chaque tétée, et changez quand votre bébé devient endormi
- allaitez en gardant un contact peau à peau
- assurez-vous que votre bébé prend bien le sein
- apprenez à vérifier si votre bébé tète bien et avale bien votre lait
- gardez du temps pour prendre soin de vous
- évitez d'ajouter de la formule pour nourrissons à l'alimentation de votre bébé (voir [Donner un supplément](#))

Allaiter des deux côtés vous aidera à avoir une bonne production de lait dès que vous commencerez à allaiter. Une fois que votre bébé boira bien et aura commencé à prendre du poids, vous n'aurez plus besoin d'alterner un sein et l'autre au fil des tétées.

Mon bébé prend-il assez de lait?

Quand un bébé en bonne santé est nourri en réponse à ses signaux de faim, il boira ce dont il a besoin. Laissez votre bébé vous servir de guide.

N'oubliez pas que l'estomac de votre bébé est tout petit – il est gros comme une bille à la naissance, puis comme un œuf au bout de 10 jours.

Le meilleur moyen de savoir si votre bébé prend assez de lait est de vérifier qu'il tète bien et que vous l'entendez avaler. Vous pouvez aussi le voir par le poids qu'il prend et à la quantité d'urine et de selles qu'il produit (voir [Les selles, l'urine et les couches](#)).

Si vous craignez que votre bébé ne boive pas assez de lait, parlez de vos inquiétudes avec votre professionnel de la santé ou avec une infirmière en santé publique, ou appelez HealthLink BC au 811.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les premiers jours, il est normal que votre bébé perde un peu de poids – habituellement de 7 % à 10 % du poids qu'il avait à la naissance, ou un peu plus si vous avez subi une césarienne ou si vous avez reçu une intraveineuse durant le travail. Votre bébé va probablement reprendre le poids perdu en 2 semaines et, par la suite, il devrait prendre de 120 à 240 grammes (de 0,25 à 0,5 lb) par semaine jusqu'à l'âge de 4 à 6 mois; il aura alors doublé de poids depuis sa naissance. Si votre bébé perd plus de 10 % de son poids au cours des premiers jours, parlez à votre professionnel de la santé ou appelez HealthLink BC au 811.

Positions pour allaiter

Une bonne position aidera votre bébé à bien prendre le sein. Utilisez la position qui vous convient le mieux à tous les deux. Pour être plus confortable :

- tenez votre bébé directement contre votre peau
- utilisez des coussins pour soutenir vos bras, votre dos et vos pieds
- utilisez un repose-pied si vous êtes assise et placez un coussin sur vos cuisses
- si vous tenez votre sein avec votre main libre, évitez de placer vos doigts de façon à nuire à la prise du sein
- gardez un verre d'eau pas loin
- demandez à votre partenaire de vous aider
- n'oubliez pas les principes de base d'un dodo en sécurité (voir [Le sommeil](#)); si vous craignez de vous endormir, assurez-vous que l'environnement est aussi sécuritaire que possible pour votre bébé



**Position de la madone
(ou du « berceau »)**



**Position de la madone inversée
(ou du « berceau inversé »)**



Position football



Position allongée sur le côté



Position inclinée

La prise du sein

C'est quoi... la prise du sein?

Il s'agit du contact entre la bouche de votre bébé et votre sein au cours de l'allaitement. Une prise du sein efficace permet à votre bébé de bien téter et vous aide à rester confortable pendant que vous allaitez.



COMMENT FAIRE

Pour une prise du sein efficace

- Dégagez votre bébé de la couverture qui l'enveloppe ou placez-le en contact peau à peau.
- Tenez votre bébé près de votre corps. Tournez son corps face à vous pour être ventre contre ventre. Ses hanches doivent reposer contre votre cage thoracique.
- Si vous utilisez une main pour tenir votre sein, éloignez les doigts de l'aréole (la partie colorée du sein qui entoure le mamelon).
- Prenez le menton de votre bébé et dirigez-le vers votre sein, et dirigez son nez vers votre mamelon, puis attendez qu'il ouvre la bouche bien grande, comme pour bâiller.
- Serrez ses épaules pour le rapprocher et faites glisser votre aréole sur sa langue afin que votre mamelon glisse dans sa bouche.
- Assurez-vous que le sein lui remplit bien la bouche et que ses lèvres et sa mâchoire inférieures couvrent une plus grande part de l'aréole que les lèvres et la mâchoire supérieures.

L'un des meilleurs moyens de vous assurer que votre bébé boit suffisamment de lait est de vérifier si le bébé a bien placé sa bouche sur votre sein et a une prise du sein efficace.



Étape 1



Étape 2

Une prise du sein efficace :

- ✓ est confortable pour vous
- ✓ le menton du bébé touche le sein; le nez en est un peu plus éloigné
- ✓ sa lèvre inférieure est bien ouverte (il se peut toutefois que vous ne la voyiez pas)
- ✓ ses joues sont rondes et bien remplies
- ✓ bébé tête intensément, puis prend une petite pause et recommence
- ✓ il ne quitte pas facilement le sein
- ✓ le mamelon a sa couleur habituelle, est arrondi ou légèrement plus étiré lorsque le bébé s'en retire
- ✓ vous entendez le bébé avaler une fois que le lait arrive dans sa bouche
- ✓ le bébé tête pendant plusieurs minutes
- ✓ il est calme après avoir fini de boire
- ✓ vos seins sont plus mous après l'allaitement, surtout les premières semaines

Une prise du sein inefficace :

- ✗ vous voyez des creux ou des fossettes dans les joues du bébé
- ✗ le mamelon est aplati ou déformé quand le bébé s'en retire
- ✗ le mamelon est fissuré, a des ampoules, saigne ou est douloureux
- ✗ quand le bébé tête, on entend parfois des claquements de langue ou des bruits secs
- ✗ la bouche du bébé reste difficilement sur le mamelon



À ESSAYER

Si vous devez arrêter la tétée ou si vous avez mal quand votre bébé prend le sein, retirez le bébé en plaçant un doigt propre dans le coin de sa bouche. Abaissez délicatement son menton pour arrêter la succion. Calmez votre bébé s'il pleure, puis recommencez. N'oubliez pas que même s'il n'est pas rare de ressentir de la douleur quand vous apprenez à allaiter, cette douleur devrait diminuer graduellement au cours de la tétée et disparaître complètement par la suite. Parlez avec votre professionnel de la santé ou avec une infirmière en santé publique, ou appelez HealthLink BC au 811 si la douleur ne cesse pas.

L'éjection du lait

Si du lait est éjecté et que vous n'êtes pas en train d'allaiter votre bébé, mettez des compresses mammaires ou placez la main sur votre sein et pressez légèrement sur le mamelon pour retenir le lait.

Si le lait s'éjecte lentement, essayez de vous détendre avant de commencer à allaiter ou à exprimer votre lait. Pour ce faire :

- prenez votre bébé et gardez-le en contact peau à peau
- assoyez-vous ou allongez-vous dans un endroit intime et tranquille
- massez doucement vos seins ou placez-y une débarbouillette d'eau chaude
- pensez à votre bébé ou regardez des photos de lui

C'est quoi... le réflexe d'éjection du lait?

C'est l'écoulement du lait dans les canaux lactifères du sein. Cet écoulement peut se produire sans que vous vous en rendiez compte. Lorsque cela arrive, vous pourriez aussi sentir un chatouillement ou un léger inconfort. Le réflexe d'éjection survient lorsque votre bébé tète. Cela peut aussi arriver quand vous entendez un bébé pleurer ou sans aucune raison en particulier.



COMMENT FAIRE

Faire faire le rot à votre bébé

1. Attendez que le bébé ait fini de téter le premier sein.
2. Trouvez une position confortable, soit :
 - placez le bébé sur vos genoux, sur le ventre, ou
 - appuyez le bébé debout contre vous, la tête au-dessus de votre épaule tout en soutenant son dos et sa tête d'une main, ou
 - installez votre bébé de côté, sur vos genoux, puis mettez le pouce et l'index sous son menton pour lui soutenir la tête, et utilisez le reste de la main pour tenir son corps. Placez l'autre main dans son dos.
3. Frottez ou tapotez doucement son dos (évittez d'y aller trop fort, car vous risquez de lui faire régurgiter tout le lait qu'il vient d'avalier).

Si bébé ne fait pas de rot au bout d'une minute ou deux et qu'il semble confortable, il n'a probablement pas besoin de faire son rot.

L'éructation (le « rot »)

Pourquoi faire faire le rot à votre bébé?

Si votre bébé s'est endormi après avoir tété un seul sein, le rot peut l'aider à se réveiller pour finir de boire. Il aide aussi à faire sortir l'air avalé en même temps que le lait et empêche le bébé de régurgiter.

Faut-il absolument faire faire le rot à votre bébé?

Le rot peut être utile pour certains bébés, mais il n'est pas toujours nécessaire. Souvent, le bébé fait son rot tout seul, lorsqu'il change de position. Et si votre bébé semble confortable, le rot ne sera peut-être pas nécessaire du tout.

