



Allaitement maternel

Breastfeeding

Pourquoi le lait maternel est-il bon pour mon bébé?

Le lait maternel est la seule nourriture dont votre bébé a besoin les six premiers mois. Lorsqu'il commence à manger des aliments solides, continuez à lui offrir du lait maternel jusqu'à ce qu'il ait 2 ans ou plus.

Le lait maternel est bon pour lui pour les raisons suivantes :

- C'est la nourriture la plus sécuritaire et la plus saine pour les bébés
- Le lait maternel est facile à digérer pour votre bébé
- Le lait maternel et l'allaitement peuvent aider à son développement physique, affectif et intellectuel
- Les bébés nourris au sein souffrent moins d'infections (pneumonie, otites, diarrhée)
- L'allaitement maternel peut réduire le risque relatif au syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)

Pourquoi l'allaitement est-il bon pour les mères?

L'allaitement est bon pour la mère pour les raisons suivantes :

- Il aide la mère à établir un lien avec l'enfant
- Il favorise les relevailles après la naissance
- Il peut l'aider à retrouver son poids d'avant la grossesse
- Il diminue le risque de cancer du sein et peut diminuer aussi le risque de cancer de l'ovaire et de diabète

Quand allaiter mon bébé?

Allaitez ou offrez du lait maternel au bébé le plus tôt possible après la naissance, de préférence dans la première heure. Le premier lait, qui s'appelle le colostrum, est excellent pour votre bébé. Il est plein de nutriments importants qui peuvent aider à prévenir les infections.

Allaitez votre bébé quand il manifeste des signes de faim. Gardez-le proche de vous en lui offrant un contact peau à peau pour encourager l'allaitement et l'établissement d'un lien avec lui et favoriser son développement.

Comment savoir si mon bébé a faim?

Nourrissez votre bébé quand vous remarquez ces premiers signes de faim :

- Votre bébé porte les mains à la bouche.
- Il fait des mouvements ou émet des bruits de succion.

- Il tourne la tête vers la personne qui le tient, souvent la bouche ouverte
- Il pleure. Les pleurs sont un signe tardif de faim. Essayez de le nourrir avant qu'il ne se mette à pleurer

Les premiers mois, votre bébé se nourrira environ 8 fois ou plus par période de 24 heures. Votre bébé pourrait se nourrir beaucoup. Il peut s'écouler moins d'une heure entre deux tétées. L'allaitement au sein plusieurs fois rapprochées est appelé « alimentation en grappes » et se produit souvent les premiers jours et pendant les poussées de croissance. Avec le temps, le nombre de tétées diminue et les intervalles entre les tétées s'allongent.

Laissez-le décider du moment où il veut se nourrir et de la durée de la tétée. Ne vous souciez pas de la durée ou de l'heure de la tétée.

Vous saurez par les indices suivants si votre bébé en a eu assez :

- La succion et la déglutition ralentissent ou s'arrêtent
- Votre bébé ferme la bouche ou repousse le sein après la tétée
- Il semble satisfait et détendu après la tétée

Comment savoir si mon bébé consomme assez de lait maternel?

La plupart des mères produisent assez de lait pour leur bébé. Si vous avez des inquiétudes sur la croissance de votre bébé ou vous vous demandez s'il reçoit assez de lait maternel, communiquez avec votre médecin, votre sage-femme, votre infirmière de santé publique ou la conseillère en allaitement.

Vous saurez par les indices suivants si votre bébé en a assez :

- Vous pouvez voir et entendre votre bébé faire des mouvements de succion et de déglutition
- Il mouille assez souvent sa couche:
 - Jour 1 : 1 couche mouillée
 - Jour 2 : 2 couches mouillées
 - Jour 3 : 3 couches mouillées
 - Jour 4 : 4 couches mouillées
 - Jours 5 à 7 : 5 couches mouillées
 - Après le 7^e jour : 6 couches mouillées ou plus
- * L'urine est jaune pâle
- Il fait régulièrement des selles :

- Jour 1 à 2 : Au moins 1 à 2 selles. Peuvent être noires ou vert foncé et épaisses, collantes, goudronneuses
- Jour 3 à 4 : Au moins 2 à 3 selles par jour. Peuvent être marron, vertes ou jaunes, plus liquides
- Jour 5 à 3 semaines : Au moins 3 selles par jour ou plus si elles sont petites (taille d'un huard). Au moins 1 selle par jour si elle est grosse. Peut être jaune et ressembler à une graine, grumeleuse ou liquide
- Après 3 à 4 semaines : Les bébés ont souvent moins de selles
- Deux semaines après la naissance, votre bébé a un poids égal ou supérieur à son poids de naissance et se développe bien
- Vos seins sont plus doux après les tétées, surtout pendant les premières semaines

Mon bébé a-t-il besoin d'autre chose que du lait maternel?

Les bébés qui sont nourris au sein ont besoin d'un supplément liquide de vitamine D de 400 UI tous les jours. Le lait maternel contient de la vitamine D, mais pas assez pour répondre à leurs besoins.

À environ 6 mois, commencez à offrir à votre bébé des aliments solides riches en fer. Continuez à allaiter ou à lui offrir du lait maternel. Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n°69c Les premiers aliments de bébé](#).

Comment s'alimenter pendant l'allaitement?

Les mères qui allaitent ont parfois besoin de manger un peu plus chaque jour : un fruit et un yogourt comme collation, une tranche supplémentaire de pain grillé au déjeuner et un verre de lait supplémentaire au dîner.

Il est important de boire assez de liquides. L'eau est ce qu'il y a de mieux. Le lait faible en gras constitue également un bon choix, car il est riche en calcium et en autres nutriments nécessaires.

Il faut continuer à prendre des multivitamines contenant de l'acide folique.

Y a-t-il des aliments ou des boissons à éviter?

Vous pouvez consommer la plupart des aliments et boissons pendant que vous allaitez. Il y en a toutefois quelques-uns auxquels il faut faire attention.

Choisissez un poisson à faible teneur en mercure, comme le saumon ou la sole. Le poisson est une source d'oméga-3 qui

sont bons pour votre bébé. Pour de plus amples informations, consultez [HealthLinkBC File n° 68m Saine alimentation : Le poisson à teneur élevée en mercure](#).

Limitez la caféine à 300 mg par jour, soit 1 à 2 petites tasses (8 oz ou 237 ml) de café ou environ 4 petites tasses de thé. On trouve aussi de la caféine dans certaines boissons non alcoolisées ou les sodas, les boissons pour le sport, certains médicaments sans ordonnance et le chocolat. Les plus jeunes bébés peuvent y être plus sensibles.

Évitez les boissons énergisantes contenant de la caféine car leur teneur en caféine est très élevée. Certaines peuvent contenir des vitamines, des minéraux, des acides aminés et des herbes ajoutés. Ces ingrédients peuvent présenter des risques pour la santé.

Il est plus sûr de ne pas boire d'alcool pendant l'allaitement. L'alcool peut diminuer la quantité de lait maternel. Il peut affecter aussi le développement moteur de votre bébé et son sommeil, et diminuer la quantité de lait maternel qu'il boit lors de la tétée.

Si vous buvez de l'alcool, planifiez la façon dont vous allez allaiter votre bébé pour empêcher qu'il n'y soit exposé. Vous pouvez, par exemple, pomper et emmagasiner le lait avant de boire de l'alcool ou attendre jusqu'à ce que l'alcool soit sorti de votre système avant d'allaiter. Le temps nécessaire pour que toute trace d'alcool soit disparue est différent pour chaque femme. Parlez à votre professionnel de santé si vous avez des questions sur l'alcool et l'allaitement.

Il est préférable de ne pas consommer de cannabis pendant l'allaitement car il passe dans le lait maternel. Votre bébé peut s'endormir et avoir du mal à prendre le sein. On ne sait pas encore comment le cannabis affecte votre bébé à long terme. Parlez à votre professionnel de santé si vous avez des questions sur le cannabis et l'allaitement.

Quand obtenir de l'aide pour l'allaitement?

Il vaut mieux demander de l'aide le plus tôt possible. Adressez-vous à votre médecin, à votre sage-femme, à votre infirmière de santé publique ou à une conseillère en allaitement. Vous pouvez également composer le **8-1-1** pour parler à une infirmière ou diététiste autorisée.

Demandez de l'aide si vous avez l'une des préoccupations suivantes :

- Vous avez mal en allaitant
- Vos mamelons sont douloureux ou crevassés, ou ils saignent
- Vous craignez que votre bébé ne boive pas assez de lait maternel.
- Votre bébé ne mouille pas assez de couches chaque jour.