

Chaque goutte est précieuse :



GUIDE SUR L'ALLAITEMENT  
POUR VOUS ET VOTRE FAMILLE

## **Chaque goutte est précieuse : Guide sur l'allaitement pour vous et votre famille**

Province du Nouveau-Brunswick

Case postale 6000

Fredericton (N.-B.)

E3B 5H1

Canada

[gnb.ca](http://gnb.ca)

Mars 2023

ISBN 978-1-4605-3423-6

22-00206





# À propos de ce livre

**Chaque goutte est précieuse : guide sur l'allaitement maternel pour vous et votre famille** fournit des renseignements pour les personnes enceintes, celles qui allaitent, leurs partenaires, leurs familles et leurs personnes de soutien. Vous pourrez l'utiliser pendant votre grossesse, pendant votre séjour à l'hôpital et lorsque vous serez de retour chez vous avec votre bébé.



Une version en ligne de ce livre se trouve sur le site **Allaitement maternel et Initiative Amis des bébés** [GNB.CA/Allaitement](https://GNB.CA/Allaitement)



## Nous valorisons la diversité et l'inclusivité

Les personnes qui donnent naissance à un enfant ou qui lui donnent du lait humain ne se définissent pas toutes comme des femmes. Dans ce document, nous employons des termes inclusifs et compatibles avec tous les genres dans la mesure du possible. Nous vous conseillons de choisir les termes avec lesquels vous êtes le plus à l'aise.

De plus, il existe de nombreux types de familles, de parents et de personnes qui s'occupent de bébés. Pour mieux réussir l'allaitement et pour vous préparer à votre propre expérience, nous vous encourageons à consulter votre fournisseur de soins de santé ou la consultante en lactation de votre région.

Ces renseignements portent sur l'allaitement maternel et ce à quoi vous attendre pendant les premières semaines avec votre bébé. Les familles qui décident de nourrir leur bébé avec des préparations commerciales pour nourrissons et celles qui allaitent et qui utilisent aussi des préparations commerciales pour nourrissons, pour des raisons médicales ou personnelles, recevront des renseignements individuels par leur fournisseur de soins de santé. De cette façon, les familles peuvent être certaines de savoir comment nourrir leur bébé en toute sécurité selon leur situation personnelle. Toutes les familles sont soutenues dans leurs décisions concernant l'alimentation des nourrissons.

***Les renseignements contenus dans ce livre sont à jour à sa date d'impression. Ces renseignements ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de la santé.***

## Remerciements

Le ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick tient à remercier les gens de la province qui se sont engagés à aider les familles à nourrir et à prendre soin de leurs bébés et jeunes enfants. Un merci spécial aux membres du Groupe de travail sur l'éducation de l'Initiative Amis des bébés (IAB) et aux coordonnatrices de l'IAB des réseaux de santé Horizon et Vitalité. Vos conseils, votre soutien et votre dévouement ont rendu ce livre possible.



# Table des matières

## SECTION 1: Pourquoi allaiter?

- 1 Les avantages de l'allaitement pour les bébés, les parents et la société
- 2 Se préparer à l'allaitement vous donne confiance
- 3 Obtenir le soutien dont vous avez besoin
- 4 Parler avec votre fournisseur de soins de santé

## SECTION 2: Comment puis-je bien démarrer l'allaitement?

- 5 Contact peau à peau et allaiter dès que possible après la naissance
- 7 Apprendre à reconnaître les signes de faim et les comportements normaux de votre bébé
- 8 Garder votre bébé près de vous
- 9 Allaiter pendant les premiers jours et les premières semaines

## SECTION 3: Quelles sont les bases de l'allaitement?

- 11 Les positions et les principes d'un bon positionnement
- 14 Favoriser une prise du sein profonde
- 15 Comment savoir si votre bébé boit suffisamment de lait maternel
- 18 Comment exprimer votre lait maternel manuellement et le donner à votre bébé

## SECTION 4: Que faire si j'ai des défis?

- 21 Surmonter les défis les plus courants – engorgement, mamelons douloureux, allaiter un bébé endormi
- 22 Pleurs et tétées groupées
- 24 Circonstances particulières

## SECTION 5: Et si j'ai des questions?

- 27 Réponses aux questions les plus fréquentes au sujet de l'allaitement, par exemple :
  - contraception et allaitement;
  - cannabis, alcool et tabagisme;
  - nutrition et médicaments;
  - allaitement et santé mentale
  - où obtenir de l'aide
  - ... et plus encore

## RÉFÉRENCE RAPIDE 1 :

- 37 Exprimer, conserver et préparer le lait maternel

## RÉFÉRENCE RAPIDE 2:

- 43 Relever les défis les moins courants liés à l'allaitement : mastite, abcès du sein et muguet

## RESSOURCES

- 47 Liens vers des informations utiles







## SECTION 1:

# Pourquoi allaiter?

Le lait maternel est le meilleur aliment pour aider votre bébé à grandir et à se développer, mais les avantages de l'allaitement vont au-delà de la nutrition.

Santé Canada et de nombreux autres organismes de santé recommandent ce qui suit :

- Nourrir votre bébé **exclusivement** au lait maternel de la naissance à 6 mois;
- Introduire les aliments solides vers l'âge de 6 mois;
- Continuer l'allaitement jusqu'à 2 ans ou plus, après l'introduction d'aliments solides;
- **Donner un supplément de vitamine D de 400 unités internationales (UI)** par jour (consultez votre fournisseur de soins de santé à ce sujet).

### NOTE

**L'allaitement exclusif** signifie que le bébé reçoit que du lait maternel. On peut également donner au bébé des médicaments, des vitamines et des minéraux au besoin.

## L'IMPORTANCE DE L'ALLAITEMENT POUR LES BÉBÉS

- Le lait maternel se digère facilement et change pour répondre aux besoins de votre bébé.
- Il favorise la croissance et le développement du cerveau de votre bébé.
- Il offre une certaine protection contre les infections d'oreilles et des poumons.
- Il réduit le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
- L'allaitement aide votre bébé à apprendre de saines habitudes alimentaires.
- Il protège contre certaines maladies plus tard dans la vie.



## L'IMPORTANCE DE L'ALLAITEMENT POUR LES PARENTS ET LES FAMILLES

- L'allaitement réduit le risque de cancer du sein, de cancer de l'ovaire et de diabète de type 2 chez la personne qui allaite.
- L'allaitement libère des hormones qui peuvent avoir un effet positif sur l'humeur et réduire l'anxiété de la personne qui allaite.
- Il permet d'économiser de l'argent, ce qui contribue à la sécurité alimentaire de toute la famille.
- Il est prêt chaque fois que vous en avez besoin – rien à nettoyer ou à préparer, et il n'y a aucune inquiétude à avoir quant aux pénuries ou aux rappels de produits.
- C'est une source d'alimentation fiable pour votre bébé ou votre jeune enfant, même pendant les pannes de courant, les tempêtes et les maladies.

## L'IMPORTANCE DE L'ALLAITEMENT POUR LES COMMUNAUTÉS

- Il est bon pour l'environnement car il ne produit aucun déchet.
- Il réduit les coûts des soins de santé et améliore la santé de la communauté.



## SE PRÉPARER À L'ALLAITEMENT VOUS DONNE CONFIANCE

L'allaitement maternel est la façon normale de nourrir les bébés, mais ce n'est pas parce que c'est naturel, que c'est toujours facile! Comme toutes les autres compétences que vous allez développer en tant que nouveau parent, l'allaitement prend du temps et nécessite de la pratique.



Une façon de se sentir plus confiant au sujet de l'allaitement est de prendre un cours prénatal sur l'allaitement maternel. Le gouvernement du Nouveau-Brunswick offre un cours gratuit en ligne sur l'allaitement maternel. Ce cours est conçu par des consultantes en lactation certifiées, du personnel infirmier et des diététistes. Vous et votre famille pouvez accéder au cours ici : [GNB.ca/allaitement](https://www.gnb.ca/allaitement).





D'autres groupes près de chez vous peuvent également offrir des cours prénataux en personne ou en ligne. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre **centre de ressources familiales**.

Certains organismes communautaires organisent des groupes de soutien pour les parents qui allaitent. Il est également conseillé aux parents qui attendent un enfant d'y participer afin de s'informer sur l'allaitement. Vous pourrez trouver leurs coordonnées aux pages **Ressources** à la fin de ce livre.

#### ÊTES-VOUS UN PARTENAIRE OU UN MEMBRE DE LA FAMILLE?

Félicitations! La lecture de ce guide vous aidera à vous préparer à soutenir la personne que vous aimez avec l'allaitement. Pour en apprendre davantage sur les ressources pour les partenaires et les personnes de soutien, consultez les pages Ressources.

## OBTENIR LE SOUTIEN DONT VOUS AVEZ BESOIN

L'allaitement n'est pas seulement la responsabilité de la personne qui allaite. Le soutien de la famille, des amis, des fournisseurs de soins de santé et de la communauté aidera davantage de familles à atteindre leurs objectifs d'allaitement.

Ce que les autres personnes disent ou pensent peut affecter votre expérience d'allaitement. **Parlez de vos plans avec votre partenaire et votre famille.** Demandez-leur de se familiariser avec le contenu de ce livre et d'autres sources d'information fiables sur l'allaitement afin qu'ils sachent comment vous aider.

## PARLER AVEC VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ

Vous avez probablement beaucoup de questions sur l'alimentation de votre bébé. Le présent livre peut vous aider à prendre des **décisions éclairées**. Si vous voulez en savoir plus sur l'importance de l'allaitement et sur les effets et les coûts associés aux préparations commerciales pour nourrissons, parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé.

Voici quelques questions à poser, sur l'allaitement, pendant votre grossesse :

- Y a-t-il des risques à ne pas allaiter pour ma santé ou celle de mon bébé?
- Si je décide de ne pas allaiter, quels seront les coûts supplémentaires ?
- Est-ce que moi ou mon bébé avons des facteurs de risques qui pourrait influencer mon expérience d'allaitement ?

### QUE DEVEZ-VOUS SAVOIR D'AUTRE POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS D'ALLAITEMENT?

Il y a peut-être des traditions familiales ou culturelles importantes, ou des pratiques autochtones que vous aimeriez intégrer à votre cheminement de grossesse, d'accouchement et d'allaitement. Votre fournisseur de soins de santé est là pour vous aider – posez-lui vos questions!

#### NOTE

**Des décisions éclairées** c'est lorsque vous décidez entre plus d'une option après avoir compris tous les risques et les avantages.

Les renseignements que vous utilisez pour prendre votre décision doivent être fondés sur des recherches et provenir de sources fiables, comme votre fournisseur de soins de santé. Les informations sur Internet ou dans les publicités d'entreprises vendant des produits peuvent être moins fiables.





## SECTION 2:

# Comment puis-je bien démarrer l'allaitement?

L'allaitement fait partie du cycle de reproduction. Votre corps commence à se préparer à l'allaitement pendant la puberté. Le processus de « lactation » (ou de « production de lait ») débute dès que vous êtes enceinte.

À environ 16 semaines de grossesse, votre corps commence à produire le **colostrum**. C'est la première nourriture de votre bébé. Le colostrum est un riche mélange de protéines, de matières grasses, de sucres et d'anticorps. Il donne de l'énergie à votre bébé, le protège contre les infections et l'aide à passer le méconium (premières selles noires ou vert foncé).

Le colostrum est jaunâtre, épais et produit en petites quantités. Ceci aide votre bébé à apprendre à téter, avaler et respirer en même temps.

## COMMENCEZ PAR LE CONTACT PEAU À PEAU ET ALLAITER DÈS QUE POSSIBLE APRÈS LA NAISSANCE

**Le contact peau à peau** est un début incroyable pour vous et votre bébé. Tenez votre bébé en peau à peau immédiatement après la naissance, à moins qu'il n'y ait une raison médicale. Cela consiste à tenir votre nouveau-né nu sur votre poitrine nue, en étant recouverts l'un et l'autre d'une couverture. Si vous n'êtes pas capable, votre partenaire ou votre personne de soutien pourra le faire jusqu'à ce que vous soyez prête.

Le peau à peau sans interruption, pendant une heure ou plus après la naissance, aide votre bébé à s'adapter au monde extérieur. Après les premières heures, vous et votre partenaire ou une personne de soutien êtes encouragés à tenir le bébé peau à peau souvent.



### LE CONTACT PEAU À PEAU SÉCURITAIRE

Quand vous êtes en contact peau à peau avec votre bébé, assurez-vous que :

- ses épaules et sa poitrine vous font face;
- vous pouvez voir son visage; son nez et sa bouche ne sont pas couverts;
- sa tête est tournée vers le coté; son cou est droit et n'est pas plié;
- sa tête est vers le haut (position de reniflement);
- ses jambes sont en position de grenouille.

**Si vous voulez dormir, placez votre bébé dans son berceau ou contact peau à peau avec une**

**autre personne qui est éveillé et alerte.**



Pour en savoir plus, consultez la fiche d'information **Tenir votre bébé peau à peau.**

Pendant que votre bébé est en contact peau à peau, il vous donnera souvent des signes qu'il est prêt à se nourrir. **L'allaitement, dans l'heure suivant la naissance, aide à la production de lait.** Dès les premières heures de vie, votre colostrum fournit au nouveau-né des anticorps et des nutriments importants.

*Discutez avec votre fournisseur de soins de santé à propos du contact peau à peau dès la naissance, que vous ayez un accouchement par voie vaginale ou par césarienne.*

## LE CONTACT PEAU À PEAU AIDE :



### LA MÈRE/PERSONNE QUI A DONNÉ NAISSANCE À

- se remettre de l'accouchement et avoir moins de saignements;
- stabiliser ses hormones; et
- initier l'allaitement et la production de lait.



### LE BÉBÉ À

- respirer normalement, avoir un rythme cardiaque et une glycémie normale;
- se sentir en sécurité, à se garder au chaud et à pleurer moins;
- avoir moins de douleur pendant les prises de sang et la vaccination;
- bien démarrer l'allaitement.



### LES DEUX PARENTS À

- créer un lien d'attachement avec le bébé;
- être plus confiants pour prendre soin du bébé; et
- savoir quand le bébé a faim.



## APPRENDRE LES SIGNES DE FAIM DE VOTRE BÉBÉ

Il est important de reconnaître les signes de faim de votre bébé pour savoir quand et à quelle fréquence le nourrir. L'allaitement sera plus facile si vous lui offrez le sein dès ses **premiers signes de faim**. À mesure que votre enfant grandira, il développera d'autres façons de vous montrer qu'il a faim ou qu'il n'a plus faim.



### PREMIERS SIGNES DE FAIM

- Le bébé se réveille ou bouge en dormant.
- Il fait du bruit avec sa bouche ou se lèche les lèvres.
- Il ouvre et ferme sa bouche.



### SIGNES DE FAIM ACTIFS

- Il se tortille et porte ses mains à sa bouche.
- Il s'agite ou respire rapidement.



### SIGNES DE FAIM TARDIFS

- Il bouge la tête rapidement d'un côté à l'autre.
- Il pleure.

#### Petit indice... observe ses mains!

Quand les bébés ont faim, ils tiennent leurs mains près de leur corps avec les poings serrés. Pendant la tétée, lorsque leur ventre se remplit, leurs mains s'ouvrent et leurs bras se détendent.

L'allaitement peut être difficile si votre bébé est très agité. Si votre bébé est trop agité pour prendre le sein, pratiquez le contact peau à peau ou calmer votre bébé de d'autres façons avant de le nourrir.

N'oubliez pas qu'il est normal d'allaiter très souvent. Cela n'indique pas que votre bébé ne reçoit pas assez de lait. Surveiller les couches mouillées et souillées de votre bébé est une

excellente façon de savoir s'il reçoit suffisamment de lait (page 17). Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez des questions ou si vous craignez que votre bébé ne reçoive pas assez de lait.



## RESTER PRÈS DE VOTRE BÉBÉ

**La cohabitation** favorise un lien d'attachement avec votre bébé et vous aide à vous reposer. La cohabitation signifie que votre bébé restera avec vous 24 heures sur 24 heures dans votre chambre pendant votre séjour à l'hôpital, à moins qu'il y ait une raison médicale pour que vous soyez séparés. Si c'est possible, demandez à votre partenaire ou à une personne de soutien de rester avec vous pendant votre séjour à l'hôpital afin de vous aider à prendre soin de vous et de votre bébé. Le berceau de votre bébé sera placé à côté de votre lit. Vous êtes encouragé à vous reposer ou à faire une sieste pendant que votre bébé dort.

Quelques bonnes choses sur la cohabitation :

- vous donne plus de temps pour le contact peau à peau.
- vous aide à apprendre les signes de faim de votre bébé.
- vous donne plus de confiance pour nourrir et prendre soin de votre bébé.
- votre bébé est exposé à vos bactéries normales, ce qui lui donne une meilleure protection contre les maladies.

**Continuez de garder votre bébé près de vous à la maison.** Santé Canada recommande de placer votre bébé dans un lit d'enfant, un berceau ou un moïse dans la même pièce où vous dormez pendant les 6 premiers mois. **Veillez consulter les pages Ressources pour plus de renseignements sur le sommeil sécuritaire.**

## L'ALLAITEMENT DURANT LES PREMIERS JOURS ET LES PREMIÈRES SEMAINES

Pendant cette période, vous apprenez à connaître votre bébé et vous vous remettez émotionnellement et physiquement de l'accouchement. Essayez d'éviter les distractions et profitez de chaque moment avec votre bébé. C'est le meilleur moyen d'en apprendre davantage sur ses besoins.

### MESSAGES CLÉS À NE PAS OUBLIER

- Les bébés allaités tètent souvent et probablement plus souvent que vous vous y attendiez.
- Les bébés allaités ont besoin de téter au moins 8 fois toutes les 24 heures, y compris la nuit. C'est un minimum, certains bébés tètent plus souvent. Cela peut être difficile pour les parents fatigués, mais c'est une période cruciale pour établir une bonne production de lait.
- Les tétées fréquentes aident votre bébé à avoir de l'énergie, à prendre du poids et signale à votre corps qu'il faut produire du lait.
- Surveillez les signes de faim de votre bébé et répondez-y.
- Les nouveau-nés ne doivent être mis sur un horaire – certaines tétées peuvent être courtes, d'autres longues. Certaines tétées peuvent être espacées de quelques heures, tandis que d'autres sont très rapprochées. Tout cela est normal.
- Vous ne donnez pas de mauvaises habitudes à votre bébé et vous ne le gâchez pas en répondant à ses besoins. Vous lui apprenez à se sentir aimé et en sécurité. De plus, vous aidez votre corps à construire une production de lait suffisante pour votre bébé.

### LA DEUXIÈME NUIT DE VOTRE BÉBÉ (ET PROBABLEMENT QUELQUES-UNES DE PLUS)

La deuxième nuit avec votre bébé peut être difficile. Les bébés sont souvent endormis pendant les premières 24 heures de vie, pour ensuite être "éveillés" la deuxième nuit. Votre bébé voudra peut-être téter presque tout le temps et pleurera chaque fois que vous essaieriez de le placer dans son berceau. Ce comportement est normal chez tous les nouveau-nés, mais peut être très fatigant pour les parents.

Allaiter souvent pendant les premières heures et les premiers jours après la naissance est très important pour aider votre corps à produire du lait. Il y aura aussi d'autres moments où votre bébé voudra allaiter souvent, comme lors d'une **poussée de croissance**. Il peut être difficile de s'y adapter, en plus du manque de sommeil, des changements d'hormones et de la pression ressentie pour se remettre rapidement de l'accouchement. Quand votre bébé sera plus âgé, les tétées prendront moins de temps et vous serez plus à l'aise dans votre rôle de parent.

## POUR VOUS AIDER À Y FAIRE FACE :

- diminuez vos attentes et soyez gentils envers vous-même!
- prenez l'habitude de vous reposer quand votre bébé dort.
- limitez le nombre de visiteurs afin de vous reposer et garder un environnement calme.
- Acceptez l'aide lorsqu'elle est offerte.
- prenez des médicaments antidouleur au besoin pour vous sentir confortable.

### LES POUSSÉES DE CROISSANCE

**Les poussées de croissance** sont des moments où votre bébé grandit rapidement. Pendant cette période, votre bébé voudra se nourrir très souvent, parfois toutes les heures.

Vous pouvez avoir l'impression que votre bébé ne sera jamais satisfait, mais cela est normal. Cette période dure habituellement que quelques jours. Offrez votre sein au bébé aussi souvent qu'il le demande et chaque fois qu'il semble agité.

Les poussées de croissance se produisent généralement autour de 10 jours, 3 semaines, 6 semaines, 3 mois et 6 mois. Si vous le pouvez, demandez de l'aide pour d'autres tâches ménagères pour vous aider à surmonter cette période plus intense.





## SECTION 3:

# Quelles sont les bases de l'allaitement?

### CE QUE CELA VEUT DIRE

**Prise du sein :** Comment votre bébé s'attache au sein pour allaiter.

Apprendre à allaiter prend du temps et demande de la pratique. Mettre votre bébé dans une *position confortable où sa prise du sein est profonde* l'aide à bien téter et à ne pas blesser vos mamelons. Chaque parent et chaque bébé trouvera ce qui lui convient. Essayez différentes positions pour trouver celle qui est le mieux pour vous et votre bébé.

À mesure que votre bébé grandit, vous trouverez peut-être plus confortable de changer de position.

## LES POSITIONS LES PLUS COURANTES SONT LES SUIVANTES :



**POSITION SEMI-ASSISE  
(NATURELLE OU BIOLOGIQUE)**



**POSITION DE LA  
MADONE INVERSÉE**



**POSITION DE LA MADONE**



**POSITION EN BALLON DE FOOTBALL**

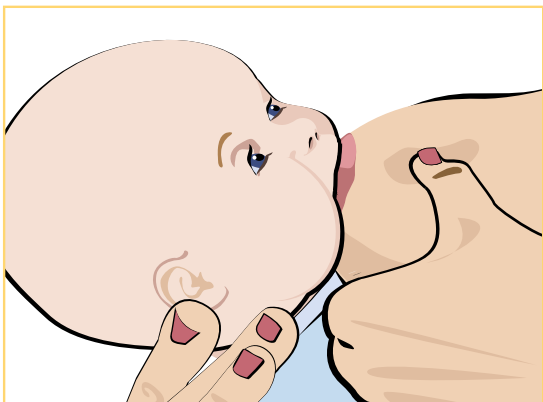
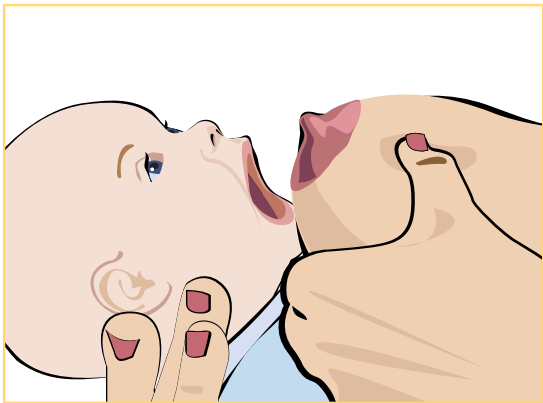
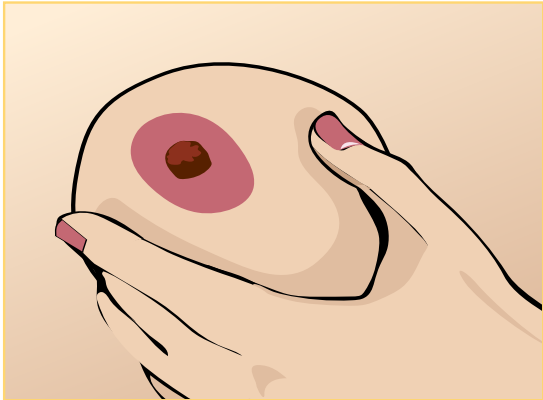


**POSITION ALLONGÉE SUR LE CÔTÉ**

Toutes les images du positionnement sont reproduites avec la permission de Toronto Public Health et du Toronto East Health Network.

## LES PRINCIPES D'UN BON POSITIONNEMENT

Il n'existe pas de règles bien définies pour le positionnement. L'important c'est que vous et votre bébé soyez confortables. Les conseils ci-dessous vous aideront à effectuer des changements si les tétées sont inconfortables ou difficiles.



Reproduites avec la permission de Meilleur départ par Health Nexus

1. **Installez-vous dans une position confortable** avec un soutien pour vos bras, votre dos et vos pieds.
2. **Assurez-vous que les bras de votre bébé sont libres** et non enveloppés dans des couvertures ou des vêtements.
3. **Tenez votre bébé près de vous en position « ventre contre ventre »**, de préférence en contact peau à peau, sans l'emballoter dans une couverture. Cela l'aide à se sentir en sécurité et à se détendre. L'oreille, l'épaule et la hanche de votre bébé doivent être alignées.
4. **Vous pouvez tenir votre sein dans votre main** pour aider votre nouveau-né avec la prise du sein. Assurez-vous de garder vos doigts éloignés de l'aréole (le cercle de couleur plus foncé autour du mamelon).
5. **Laissez votre bébé lécher, sentir et explorer votre mamelon.** Cela l'incitera à ouvrir grand la bouche comme pour bâiller.
6. **Approchez votre bébé vers votre sein** en plaçant son nez au niveau de votre mamelon et en appuyant son menton sur votre sein.
7. **Soutenez délicatement le dos et les épaules de votre bébé** (pas la tête). Son menton doit toucher votre sein et sa tête doit être légèrement inclinée vers l'arrière.

Reportez-vous aux pages Ressources où vous trouverez des vidéos montrant les différentes positions.

## LAISSEZ-VOUS GUIDER PAR LES INSTINCTS NATURELS DE VOTRE BÉBÉ

**La position semi-assise (également appelée « biologique ou naturelle »)** est une façon simple de guider le bébé vers votre sein. Elle permet aux parents et aux bébés d'utiliser leurs habiletés naturelles au lieu d'appliquer des règles ou des positions strictes. Elle est excellente pour les nouveau-nés et les nouveaux parents.

1. Adoptez cette position dès les premiers signes de faim, quand votre bébé est calme. (voir page 7).
2. Installez-vous en position semi-assise en relevant votre tête et vos épaules avec des oreillers, au besoin.
3. Tenez votre bébé ventre contre ventre, sa tête entre vos seins. Le poids de votre bébé est presque entièrement supporté par votre corps.
4. Soutenez délicatement le cou de votre bébé, ses épaules et ses fesses pendant qu'il s'approche de votre sein.
5. Votre bébé commencera à soulever sa tête, pousser avec ses jambes et il utilisera ses mains pour trouver le mamelon.
6. Au début, il se peut qu'il lèche simplement votre mamelon, mais au bout d'un moment, il finira par ouvrir la bouche et prendre le sein.



## FAVORISER UNE PRISE DU SEIN PROFONDE

Une **bonne prise du sein** est essentielle afin que votre bébé reçoive le lait dont il a besoin et que l'allaitement soit confortable pour vous. On appelle souvent cela une **prise du sein « profonde »** parce que le mamelon est profondément installé dans la bouche de votre bébé.

Quand la **prise du sein est profonde** :

- Votre bébé a le mamelon et une grande partie de l'aréole dans sa bouche.
- Votre mamelon est placé loin dans la bouche de votre bébé afin que la pression soit exercée par son palais **mou**.
- On peut voir une plus grande partie de l'aréole au-dessus de la lèvre supérieure de votre bébé plutôt qu'en dessous.

Quand la **prise du sein n'est pas profonde** :

- Votre mamelon n'est pas assez loin dans la bouche de votre bébé et il est comprimé ou pincé par son palais **dur**.
- Le lait ne s'écoule pas bien.



Vidéo : **Installer votre bébé au sein**  
(en anglais seulement)

### SI VOTRE BÉBÉ À DE LA DIFFICULTÉ À PRENDRE LE SEIN :

- Prenez de grandes respirations pour vous détendre.
- Placez votre bébé en position verticale entre vos seins.
- Calmez votre bébé en lui faisant des câlins et en lui parlant.
- Essayez une position d'allaitement différente – la position « semi-assise » est une bonne position à essayer!
- Exprimez un peu de lait sur votre mamelon pour que votre bébé sente et goûte.
- Essayez à nouveau de lui faire prendre le sein.



**SIGNES QUE LA PRISE DU SEIN DE VOTRE BÉBÉ EST PROFONDE :**

- L'allaitement ne devrait pas être douloureux. Il est normal d'avoir une sensation de tiraillement. Parfois, cela peut être légèrement inconfortable, mais **vous ne devriez jamais ressentir de douleur au mamelon.**
- Le menton de votre bébé est enfoncé dans votre sein et sa tête est légèrement inclinée vers l'arrière.
- Sa bouche est grande ouverte et ses lèvres sont retroussées.
- Ses oreilles ou ses tempes bougent pendant qu'il boit.
- Ses joues sont pleines et arrondies.
- Votre bébé est calme et il reste attaché au sein.
- Vous l'entendez avaler.

**COMMENT SAVOIR SI VOTRE BÉBÉ REÇOIT SUFFISAMMENT DE LAIT MATERNEL**

Certains parents se demandent combien de lait leur bébé boit. Vous ne pouvez pas mesurer la quantité de lait, mais il y a plusieurs façons de savoir si votre bébé boit suffisamment. Allaiter très souvent les premiers jours et les premières semaines aide votre corps à établir une bonne production de lait.

**Signes que votre bébé reçoit suffisamment de lait :**

- Votre bébé boit souvent – **au moins 8 fois toutes les 24 heures** – de jour comme de nuit. **C'est normal.**
- Votre bébé tète activement et avale régulièrement. Au début, il tète plus vite et quand le lait arrive, il ralentit en prenant une petite pause pour avaler. Lorsqu'il avale, vous entendez un faible son « kah ».
- Votre bébé est détendu et heureux après le boire.
- Il mouille et souille un nombre suffisant de couches selon son âge (reportez-vous au tableau page 17).
- Il est actif et ses pleurs sont puissants.
- Il prend du poids régulièrement.

## COMMENT SAVOIR QUAND CHANGER DE SEIN?

- Regardez votre bébé téter pour vérifier s'il avale.
- Laissez-le téter activement jusqu'à ce qu'il arrête, lâche le sein ou s'endorme.
- S'il ne lâche pas le sein de lui-même, insérez doucement un doigt entre ses gencives pour briser la succion.
- Vous pouvez essayer de lui faire faire un rot en lui frottant doucement le dos.
- Vous pouvez aussi en profiter pour changer sa couche.
- Offrez-lui ensuite le deuxième sein.
- Il est possible qu'il tète le deuxième sein moins longtemps, voire pas du tout. Laissez votre bébé décider ce qu'il veut.
- Vous pourrez commencer par ce sein au prochain boire.

**Offrez les deux seins à chaque boire. Cela permet à votre bébé d'obtenir les nutriments dont il a besoin et aide votre corps à produire une bonne quantité de lait.**

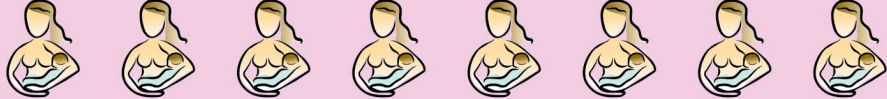












## APRÈS L'ALLAITEMENT :

- Vos mamelons sont normaux, arrondis et ne semblent pas être pincés.
- Votre bébé est détendu et satisfait. Il peut même s'endormir.
- Les bébés plus vieux peuvent rester éveiller, mais il tourne la tête pour vous laisser savoir qu'ils ont fini.

## CONSULTEZ VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ SI :

- Votre nouveau-né semble très endormi et ne tète pas au moins 8 fois toutes les 24 heures.
- Votre bébé s'endort rapidement après avoir commencé à téter ou ses tétées durent très longtemps.
- L'allaitement est douloureux.
- Votre bébé n'a pas assez de couches mouillées ou souillées (reportez-vous au tableau page 17).
- L'urine de votre bébé n'est pas pâle ou vous voyez des "cristaux" (tâches de couleur orangé) dans la couche.

# Signes que le boire se déroule bien

Âge de votre bébé	1 semaine							2 semaines	3 semaines
	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours	7 jours		
<b>À quelle fréquence</b> devriez-vous allaiter? Par jour, en moyenne sur 24 h	<b>Au moins 8 fois par jour.</b> Votre bébé tète avec force, lentement, régulièrement et avale souvent. 								
<b>Taille de l'estomac</b> de votre bébé	 Grosseur d'une cerise	 Grosseur d'une noix	 Grosseur d'un abricot	Grosseur d'un oeuf 					
<b>Couches mouillées</b> Combien et à quel degré? Par jour, en moyenne sur 24 h	 Au moins 1 mouillée	 Au moins 2 mouillées	 Au moins 3 mouillées	 Au moins 4 mouillées	 Au moins 6 très mouillées avec de l'urine jaune pâle ou claire				
<b>Couches souillées</b> Fréquence et couleur des selles Par jour, en moyenne sur 24 h	 Au moins 1 ou 2 noires ou vert foncé	 Au moins 3 brunes, vertes ou jaunes			 Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses jaunes				
<b>Poids de votre bébé</b>	La plupart des bébés perdent un peu de poids dans les 3 premiers jours après la naissance.				À partir de la 4 <sup>e</sup> journée, la plupart des bébés prennent du poids régulièrement.				
<b>Autres signes</b>	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.

## L'EXPRESSION MANUELLE DU LAIT MATERNEL

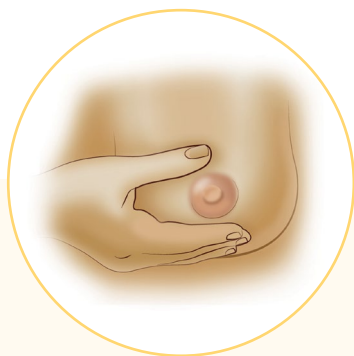
L'expression manuelle est une façon de faire sortir le colostrum ou le lait de votre sein avec vos mains. Savoir comment exprimer le lait manuellement est une compétence importante pour les parents qui allaitent. Lorsque vous apprendrez à exprimer votre lait, il en sortira peut-être que quelques gouttes. L'expression manuelle du lait maternel deviendra plus facile avec le temps.

L'expression manuelle peut être utilisée pour :

- Faire sentir et faire goûter votre colostrum ou lait à votre bébé en exprimant quelques gouttes pour l'encourager à prendre le sein.
- exprimer du lait pour nourrir votre bébé s'il ne prend pas bien le sein.
- apaiser et guérir vos mamelons.
- soulager vos seins s'ils sont très pleins.
- recueillir du lait si vous et votre bébé êtes séparés.
- augmenter votre production de lait.

## ÉTAPES POUR EXPRIMER VOTRE LAIT MATERNEL AVEC VOS MAINS

Avant de commencer, lavez-vous les mains et massez doucement vos seins.



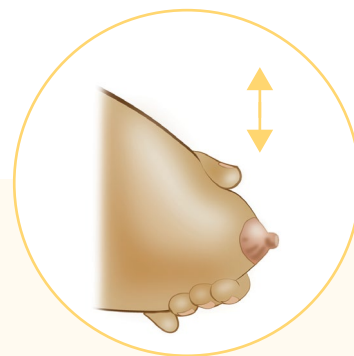
1

Placez votre pouce et vos doigts autour de votre sein pour former un « C », à quelques pouces derrière l'aréole.



2

Poussez légèrement vers l'intérieur de votre poitrine et compressez légèrement votre main. Il vous faudra peut-être le refaire plusieurs fois avant de voir quelques gouttes de lait.



3

Relâchez la pression et recommencez.



**NOTE**

Vous pouvez passer d'un sein à l'autre plusieurs fois. Déplacer vos doigts autour de votre sein pour atteindre toutes les zones. Passez à l'autre sein lorsque le lait cesse de couler.

Exprimez votre colostrum à la main tôt et souvent, même si l'allaitement va bien. Vous pouvez recueillir les gouttes dans une cuillère propre, dans un gobelet ou directement dans la bouche de votre bébé. Votre bébé peut ensuite recevoir le colostrum ou le lait maternel à l'aide d'une cuillère, d'un gobelet, d'un compte-gouttes, ou d'une autre méthode. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé des façons de donner du lait maternel exprimé à un bébé allaité.

Vous pouvez également conserver votre lait si votre bébé n'en a pas besoin immédiatement. Reportez-vous à les pages 39 et 40 de ce livre où vous trouverez de plus amples renseignements sur la conservation du lait maternel.



**Cliquez ou scannez ici** pour une vidéo sur l'expression manuelle.



BC Women's Hospital + Centre de santé

## UTILISER DES TÉTINES ARTIFICIELLES, COMME LES BIBERONS ET LES SUCES

Si vous envisagez d'utiliser des biberons ou des sucres, il est important d'en parler avec votre fournisseur de soins de santé. Ils peuvent vous parler de leur utilisation et des effets qu'ils peuvent avoir sur l'allaitement.

## QUELLES SONT LES BASES DE L'ALLAITEMENT?

### CHOSSES À CONSIDÉRER :

- Elles peuvent entraîner des défis d'allaitement, endommager les mamelons et causer des problèmes dentaires.
- Il est facile de donner trop de lait avec un biberon, car le lait continue de s'écouler par le trou de la tétine, même si le bébé ne tète plus.
- Elles peuvent propager des microbes si elles ne sont pas bien nettoyées.
- Utiliser des sucres ou tétines artificielles pour calmer un bébé qui montre des signes de faim pourrait lui faire manquer une tétée qu'il a besoin.
- Vos seins ne recevront pas non plus la stimulation nécessaire pour stimuler votre production de lait. Cela peut entraîner une baisse de production de lait au fil du temps.

### COMMENT CALMER VOTRE BÉBÉ SANS BIBERONS, SUCES OU TÉTINES ARTIFICIELLES :

- Si votre bébé est agité, essayez d'abord de lui offrir le sein, même si la tétée précédente remonte à peu de temps.
- Placer votre bébé en contact peau à peau, utiliser un porte-bébé et aller dehors prendre une marche peut également aider à calmer un bébé agité.

### TOUTEFOIS...

- Les recherches démontrent que l'utilisation d'une suce peut diminuer le risque de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
- Les sucres/tétines artificielles peuvent reconforter l'enfant pendant les procédures douloureuses.

Si vous décidez d'utiliser des biberons, sucres ou tétines artificielles, attendre d'avoir confiance dans vos capacités à allaiter peut aider. Par exemple, attendez que votre bébé prend assez de poids et si vous êtes à l'aise avec la prise du sein et le positionnement.

### LA TÉTERELLE

La tétérelle est un accessoire fait de silicone moulé qui se place sur le mamelon et l'aréole pendant l'allaitement. Elle est souple et a plusieurs trous à l'extrémité qui laissent passer le lait. Elle peut être utile dans certaines situations, mais elle peut entraîner une diminution de la production de lait chez la personne qui allaite et aussi créer une habitude chez le bébé. Il est important de demander conseil à une consultante en lactation avant son utilisation et un suivi étroit est nécessaire.



## SECTION 4:

# Que faire si j'ai des défis?

## SURMONTER LES DÉFIS LES PLUS COURANTS

Vous pourriez rencontrer des défis en allaitant. Savoir à quoi vous attendre et comment obtenir de l'aide pourra vous aider à les surmonter.

### ENGORGEMENT

La production de lait augmente habituellement trois à cinq jours après la naissance. C'est ce que certaines personnes appellent la « montée de lait ». Il est normal que vos seins semblent lourds et pleins, mais cela n'affecte pas l'écoulement du lait et la prise du sein.

Alors que le corps s'adapte aux besoins du bébé, certaines personnes peuvent avoir de **l'engorgement** aux seins. Dans ce cas, les seins peuvent devenir durs et douloureux et le bébé peut avoir de la difficulté à prendre le sein.

Ces conseils peuvent vous aider :

- Restez près de votre bébé et tenez-le souvent en contact peau à peau.
- Allaitiez votre bébé dès ses premiers signes de faim et ne limitez pas la durée des tétées.
- Veillez à ce que la prise du sein de votre bébé soit profonde (demandez de l'aide au besoin).

- Offrez les deux seins pendant un boire.
- Entre les tétées, placez de la glace ou des compresses froides sur vos seins pour réduire l'enflure (15 minutes à la fois), en prenant soin de placer un linge entre la glace et votre peau.
- Les médicaments antidouleur en vente libre, comme l'ibuprofène et l'acétaminophène peuvent soulager et ne présentent aucun danger pendant l'allaitement.
- Si votre bébé a de la difficulté à prendre le sein à cause de l'engorgement, exprimez un peu de lait avec vos mains avant la tétée (voir Expression manuelle, page 18).
- Si votre bébé ne peut toujours pas téter sur votre sein, donnez-lui votre lait maternel exprimé dans un gobelet ou à la cuillère pour le nourrir une ou deux fois.
- Si l'engorgement dure plus de quelques jours, cherchez un soutien spécialisé en allaitement près de chez vous. Reportez-vous à la page Ressources.

**Un engorgement non soulagé peut entraîner d'autres problèmes pour les seins, comme la mastite. Pour obtenir de plus amples renseignements, reportez-vous à Référence rapide 2.**

## MAMELONS DOULOUREUX

L'allaitement n'est pas censé être douloureux. Il peut être normal de ressentir une légère sensibilité ou un inconfort quelques secondes au début de la tétée, mais différent de la douleur causée par une mauvaise prise du sein. Une mauvaise prise du sein est la cause la plus fréquente des mamelons douloureux. Une mauvaise prise du sein peut pincer les mamelons, les blesser, les crevasser ou les faire saigner. S'ils sont douloureux, demandez de l'aide professionnelle. La plupart des problèmes se règlent facilement.

Voici des façons de soulager vos mamelons douloureux :

- Assurez-vous que le bébé prend bien le sein – demandez de l'aide s'il le faut!
- Exprimez du lait et appliquez-le sur les mamelons après la tétée.
- Essayez différentes positions d'allaitement.
- Allaiter d'abord du côté le moins douloureux.
- Soutenez votre sein avec votre main pendant l'allaitement.



## PLEURS ET TÉTÉES GROUPÉES

Il arrive que les bébés demandent à téter plus souvent, mais moins longtemps. On parle de **tétées groupées**. Elles se produisent souvent en soirée et elles sont parfois suivies d'un sommeil plus long que d'habitude.

Les tétées groupées ont souvent lieu quand votre bébé est agité. Il tète pendant quelques minutes, il se retire du sein, il pleure, il semble inconfortable, il reprend le sein

et ainsi de suite. Parfois, ceci peut durer des heures, ce qui peut être très décourageant. Vous vous demandez peut-être si votre bébé boit assez de lait ou si les aliments que vous mangez le dérangent. Cette période d'agitation peut briser votre confiance, en particulier si quelqu'un d'autre s'inquiète autour de vous (votre mère, partenaire ou belle-mère).

Ce comportement est normal et n'a rien à voir avec votre lait maternel ou votre rôle de parent. Si votre bébé semble heureux et ne semble pas souffrir :

- continuez à le calmer (en l'allaitant, le berçant, l'emmenant en promenade, etc.);
- laissez-le téter aussi longtemps et aussi souvent qu'il veut;
- demandez à votre partenaire ou à une autre personne de soutien de vous apporter ce dont vous avez besoin pendant que vous allaitez ou consolez votre bébé (p. ex. nourriture, téléphone, livres, etc.);
- si vous êtes seule et avez besoin d'un moment de répit, placez votre bébé dans un endroit sécuritaire, comme son berceau, et éloignez-vous pendant quelques minutes pour vous changer les idées.



## ALLAITER UN BÉBÉ ENDORMI

Les bébés peuvent s'endormir pour de nombreuses raisons. C'est fréquent quand les bébés sont nés quelques semaines plus tôt que prévu, après une naissance longue ou difficile ou à cause d'une jaunisse. N'oubliez pas que les bébés devraient téter **au moins 8 fois toutes les 24 heures**, y compris la nuit.

Voici quelques conseils pour réveiller un bébé endormi :

- Stimulez un peu votre bébé pour l'encourager à boire plus activement. Par exemple, déshabillez votre bébé ou changez sa couche. Parlez-lui et touchez-le sous les pieds ou sous le menton pendant que vous l'allaitez.
- Parfois, les bébés s'endorment au sein vers le milieu de la tétée, parce que le lait s'écoule plus lentement. **La compression du sein** accélère l'écoulement du lait et garde le bébé éveillé (voir l'encadré). La compression du sein est très efficace pendant les premiers jours, surtout pendant la période de colostrum.
- Si la compression du sein n'est pas efficace, offrez l'autre sein. L'écoulement du lait pourra être plus rapide que l'autre sein et aidera votre bébé à rester éveillé. Vous



pouvez passer d'un sein à l'autre, si cela peut aider votre bébé à rester éveillé et à téter.

- Essayez d'exprimer quelques gouttes de lait maternel et déposez-les sur les lèvres de votre bébé ou donnez-lui à la cuillère, puis réessayez à nouveau de lui offrir le sein.
- Garder votre bébé en contact peau à peau est une excellente façon d'encourager l'allaitement lorsque votre bébé est endormi. Le contact peau à peau peut vous aider à reconnaître les premiers signes de faim de votre bébé. Lorsque votre bébé démontre ses premiers signes de faim, c'est le moment idéal pour lui offrir le sein.

Si vous êtes inquiets de la quantité de lait que votre bébé consomme, contactez votre fournisseur de soins de santé.

### EN QUOI CONSISTE LA COMPRESSION DU SEIN?

La compression du sein consiste à serrer délicatement votre sein avec votre main pendant que votre bébé tète afin d'aider le lait à couler. Cela peut aussi aider votre bébé à recevoir plus de lait.

- Tenez votre sein le pouce d'un côté et les doigts de l'autre, loin de l'aréole.
- Comprimez votre sein légèrement pendant quelques secondes, puis relâchez.
- Vous pouvez attendre un moment et recommencer.

La compression doit être ferme, mais pas douloureuse.



## CIRCONSTANCES PARTICULIÈRES

### ALLAITER DES JUMEAUX OU PLUSIEURS ENFANTS

Cela vous surprendra peut-être, mais on peut très bien allaiter des jumeaux ou des triplés (ou plus d'enfants)! Si vous attendez des jumeaux ou plusieurs enfants, discutez avec d'autres personnes dans votre communauté qui ont allaité plusieurs bébés, afin de savoir comment cela a fonctionné pour eux. Pendant vos premiers jours à l'hôpital, le personnel vous aidera à vous assurer que chaque bébé sait bien prendre le sein, puis vous aidera à les allaiter ensemble si vous le souhaitez.

**L'allaitement en tandem** est l'allaitement d'enfants d'âges différents, par exemple un enfant plus âgé et un nouveau bébé. C'est sécuritaire pour la majorité des personnes en bonne santé. Parlez avec votre fournisseur de soins de santé si vous avez des questions à ce sujet.



## ALLAITER DES BÉBÉS PRÉMATURÉS, QUI ONT DES BESOINS MÉDICAUX OU BESOIN DE SOINS INTENSIFS

Le lait maternel est l'aliment le plus sain pour tous les bébés. Il est encore plus important pour les bébés nés petits, malades ou prématurés. Le lait maternel est comme un médicament spécial pour les bébés malades et nés avant terme. Il les protège contre les infections graves, est facile à digérer et améliore leur santé à long terme.

Les bébés nés prématurément ou qui ont des besoins spéciaux ne sont pas toujours capables de téter au sein à la naissance. Ils peuvent quand même bénéficier des avantages du lait maternel si on utilise un tube ou si on dépose du lait maternel sur leurs lèvres. Ils apprennent à téter au sein lorsqu'ils sont prêts. Même si vous ne prévoyez pas allaiter, donner votre premier lait maternel (colostrum) à votre bébé prématuré ou malade stimule son système immunitaire et réduit leur risque de complications graves.

En tant que parent, vous êtes la meilleure personne pour aider votre bébé à grandir et à se développer. Vous pouvez aider votre nouveau-né en passant le plus de temps

possible avec lui, en pratiquant le peau à peau, en lui donnant du lait maternel ou en l'allaitant.

Parfois, des membres de la famille bien intentionnés découragent les parents ayant un bébé aux soins intensifs d'allaiter ou d'exprimer leur lait, parce qu'ils croient que ce sera une source de stress supplémentaire. En fait, donner votre lait maternel peut vous aider à faire face au stress émotionnel d'avoir un bébé malade.

Au lieu de vous décourager à allaiter, votre partenaire et les membres de votre famille peuvent vous aider en veillant à ce que vos seules tâches sont de tenir votre bébé, d'exprimer votre lait, allaiter votre bébé, manger et vous reposer. Ils peuvent nettoyer les pièces des tire-laits, étiqueter et entreposer le lait, s'occuper des tâches ménagères et de la préparation des repas. Le contact peau à peau avec votre partenaire est également très efficace pour créer un lien d'attachement avec bébé!









SECTION 5:

## Et si j'ai des questions?

### RÉPONSES AUX QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES SUR L'ALLAITEMENT

Il est normal d'avoir des questions sur l'allaitement et la manière de prendre soin de votre bébé. L'allaitement est naturel, mais il peut y avoir des défis en cours de route. Tous les nouveaux parents ont besoin de temps pour apprendre à connaître leur bébé. De plus, au fur et à mesure que le bébé grandit et change, d'autres questions surgiront.

Nous avons inclus des réponses à de nombreuses questions que les parents pourraient avoir. Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à les poser à votre fournisseur de soins ou à utiliser les ressources à la fin de ce livre.

### COMMENT PUIS-JE PRODUIRE ASSEZ DE LAIT POUR MON BÉBÉ?

Beaucoup de gens craignent de ne pas produire assez de lait pour nourrir leur bébé. Cependant, **le pourcentage réel de ceux qui ne parviennent pas à produire suffisamment de lait est très faible**. Plus souvent, les parents ne reçoivent pas suffisamment de soutien et d'enseignement pour bien démarrer l'allaitement.

La recherche démontre que **l'allaitement maternel dès que possible après la naissance** et passer beaucoup de temps en contact peau à peau avec son bébé signale à votre corps de produire du lait. Allaiter souvent, au moins **8 fois toutes les 24 heures**, y compris la nuit, vous aidera aussi à établir votre production de lait. Plus vos seins sont drainés souvent, plus ils produisent du lait. Si vous êtes séparée de votre bébé ou si votre bébé est malade et ne peut pas téter, commencez à exprimer votre lait à la main dans **l'heure qui suit sa naissance ou dès que vous le pouvez**. Votre fournisseur de soins de santé peut vous montrer comment faire.

Parfois, certaines situations peuvent empêcher l'établissement d'une production de lait complète. Dans ces cas, vous devriez parler avec votre fournisseur de soins de santé à propos de vos objectifs d'allaitement. N'oubliez pas que chaque situation est unique et que chaque goutte de lait est précieuse pour votre bébé.

## **SI JE CHOISIS DE NE PAS ALLAITER OU SI J'ARRÊTE D'ALLAITER, PUIS-JE CHANGER D'AVIS?**

Ce n'est pas impossible, mais il peut être difficile de recommencer à allaiter après avoir cessé ou si vous n'avez pas initié l'allaitement peu après la naissance. C'est à cause de la façon dont le corps établit la production de lait. Tout d'abord, votre production de lait démarre dès l'accouchement, à l'aide des hormones de naissance. Par la suite, elle dépend de la fréquence et de l'efficacité à retirer le lait du sein.

Si les seins ne sont pas stimulés après les premiers jours, la production de lait va cesser. Si vous n'êtes pas certaine de vouloir allaiter, parlez à un professionnel de la santé afin d'avoir tous les renseignements nécessaires pour prendre une décision éclairée.



## **PUIS-JE DONNER DES PRÉPARATIONS COMMERCIALES POUR NOURRISSONS À MON BÉBÉ, TOUT EN L'ALLAITANT?**

Très peu de bébés devront recevoir des préparations commerciales pour nourrissons avec l'allaitement maternel pour des raisons médicales. Votre fournisseur de soins de santé vous en parlera.

Si votre bébé a besoin d'un supplément de préparations commerciales pour nourrissons pour des raisons médicales, vous recevrez du soutien pendant cette période pour continuer à allaiter et pour maintenir votre production de lait.

Parfois, certaines personnes décident de donner des préparations commerciales pour nourrissons et du lait maternel à leur bébé (allaitement mixte) pour des raisons personnelles ou autres. Avant de donner des préparations commerciales pour nourrissons à votre bébé allaité sans raisons médicales, il est important de comprendre les effets possibles, par exemple :

Les préparations commerciales pour nourrissons :

- peuvent nuire à l'allaitement puisque le bébé passe moins de temps à téter au sein et ceci peut diminuer la production de lait.
- peuvent faire perdre l'intérêt de votre bébé à téter au sein s'il est nourri au biberon régulièrement.
- sont plus difficiles à digérer et peuvent causer des nausées et maux de ventre.
- peuvent détruire les bactéries saines présentes dans l'intestin de votre bébé. Les bonnes

bactéries de l'intestin sont essentielles pour le développement et la santé.

Toute quantité de lait maternel est important! Alors, si vous décidez de pratiquer l'allaitement mixte, c'est mieux que pas de lait maternel du tout. Si vous envisagez de donner des préparations commerciales pour nourrissons à votre bébé, vous devriez en parler à votre fournisseur de soins de santé pour vous assurer d'avoir toute l'information nécessaire. Les **Ressources** à la fin de ce livre pourront également vous être utiles.

## QUAND DEVRAIS-JE COMMENCER À DONNER DES ALIMENTS SOLIDES À MON ENFANT?



Le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois de sa vie. Même si les aliments solides semblent l'intéresser avant cela, son système digestif n'est pas prêt.

Vers l'âge de six mois, votre bébé commencera à vous montrer des signes qu'il est prêt à manger des aliments solides. Par exemple :

- Il se tient assis sans aide et est capable de se pencher vers l'avant;
- il contrôle bien sa tête;
- il détourne la tête pour vous montrer qu'il n'a plus faim;
- il prend de la nourriture et essaie de la mettre dans sa bouche.

Après avoir commencé à lui donner des aliments solides, on vous encourage à

continuer d'allaiter pendant deux ans et même plus longtemps si vous désirez.



L'allaitement continue d'être une source importante de nutrition et de confort pour les tout-petits et les jeunes enfants. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'introduction des aliments solides, reportez-vous à **Tendres soins : De 6 à 12 mois**.



## **JE NE PENSE PAS QUE MON BÉBÉ A FAIM. IL TÈTE SIMPLEMENT POUR SE RÉCONFORTER. EST-CE C'EST CORRECT?**

Oui! Les bébés ne tètent pas seulement que pour manger. Votre bébé peut téter pour se réconforter quand il se sent seul, fatigué ou qu'il veut simplement se rapprocher de vous. Allaiter votre bébé à la demande l'aide à se sentir en sécurité et aimé. Vous ne gâchez pas votre bébé en l'allaitant quand il a besoin.

De nombreux parents trouvent que l'allaitement les aide à calmer leurs bébés et leurs tout-petits – c'est un excellent atout pour les parents.



## **JE REPRENDS MON TRAVAIL OU MES ÉTUDES. PUIS-JE CONTINUER D'ALLAITER?**

De nombreuses familles doivent s'adapter quand un parent reprend son travail ou ses études, qu'il allaite ou non. Concilier l'allaitement et le travail est possible et peut être moins difficile que vous le pensez. Vous et votre bébé avez le droit de poursuivre l'allaitement quand vous reprenez votre travail ou vos études. Parlez à votre employeur ou à votre établissement d'enseignement des façons de procéder avant de reprendre vos activités. Discuter avec d'autres parents qui ont allaité et sont retournés au travail ou à l'école peut vous être utile.





## PUIS-JE CONTINUER D'ALLAITER SI JE SUIS MALADE OU SI JE PRENDS DES MÉDICAMENTS?

Dans presque tous les cas, il est possible de continuer d'allaiter en toute sécurité. Téléphonnez à votre fournisseur de soins de santé ou à votre pharmacien si vous êtes malade ou si vous avez besoin de prendre des médicaments.

## QUE DEVRAIS-JE BOIRE OU MANGER PENDANT QUE J'ALLAITE?

Vous n'avez pas besoin d'une alimentation particulière pour allaiter. Partout dans le monde, des enfants sont allaités et l'alimentation de la personne qui allaite est bien différente. Certaines personnes craignent que leur lait maternel soit moins nutritif, parce que leur alimentation n'est pas « parfaite », mais ce n'est pas le cas.

Essayez de manger sainement, selon Le Guide alimentaire canadien. Allaiter et produire du lait demande beaucoup d'énergie. Vous aurez peut-être plus faim ou plus soif que d'habitude. Le gouvernement du Nouveau-Brunswick offre un **Programme de prestation prénatale et un Programme de prestation postnatale** afin d'aider les femmes enceintes et les nouveaux parents à assumer le coût de la nourriture. Pour obtenir de plus amples renseignements et pour savoir si vous y êtes admissible, consultez les ressources à la fin de ce livre.

## EST-IL SÉCURITAIRE DE CONSOMMER DES PRODUITS À BASE DE CANNABIS PENDANT MA GROSSESSE OU PENDANT QUE J'ALLAITE?

L'accès légal au cannabis au Canada ne signifie qu'il est sécuritaire d'en consommer pendant la grossesse ou l'allaitement. Il n'y a pas de quantité connue de cannabis qui peut être consommée de manière sécuritaire lors de la grossesse ou de l'allaitement. Si vous avez besoin de plus amples renseignements ou de soutien, parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé ou informez-vous ici :



Santé Canada



La Société des  
obstétriciens et  
gynécologues du  
Canada

## PUIS-JE CONSOMMER DE L'ALCOOL PENDANT QUE J'ALLAITE?

Il est plus sûr de ne pas boire d'alcool pendant l'allaitement, surtout si votre bébé est très jeune. Une petite consommation occasionnelle peut être acceptable si vous le planifiez soigneusement. Cette ressource peut vous aider:

**Meilleur départ – La consommation d'alcool pendant l'allaitement (téléchargez le pdf gratuit).**



## JE FUME OU JE VAPOTE. EST-CE QUE JE PEUX QUAND MÊME ALLAITER?

Si vous fumez ou vapotez, il vaut mieux arrêter quand vous êtes enceinte et pendant que vous allaitez. Mais puisque l'allaitement protège contre de nombreux effets nocifs du tabagisme, même si vous n'arrêtez pas, il est toujours plus sûr d'allaiter. Pour obtenir du soutien pour réduire ou cesser votre consommation, consultez le site **Coalition antitabac du N.-B.**



## QUEL MOYEN DE CONTRACEPTION PUIS-JE UTILISER PENDANT QUE J'ALLAITE?

Il est important que votre contraception soit en place avant de reprendre des relations sexuelles avec votre conjoint. Votre fournisseur de soins de santé pourra vous aider à choisir le moyen de contraception qui vous convient le mieux pendant que vous allaitez.

**La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)** est une méthode de contraception naturelle temporaire pour prévenir la grossesse. Lorsqu'une femme allaite, elle sécrète des hormones qui peuvent empêcher l'ovulation. Et si aucun ovule n'est libéré, une femme ne peut tomber enceinte. Cette méthode peut être efficace si :

- ✓ votre bébé a moins de six mois.
- ✓ votre bébé est uniquement nourri au sein (il ne consomme aucune autre nourriture ni boisson).
- ✓ votre bébé est nourri au sein au moins une fois toutes les quatre heures durant le jour et toutes les six heures pendant la nuit.
- ✓ vous n'avez pas eu vos règles depuis que vous avez donné naissance.

**Cette méthode n'est efficace que si vous respectez TOUS les critères.** Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour savoir si elle vous convient.

Autres méthodes de contraception qui n'ont aucun effet sur l'allaitement :

- condoms (masculins ou féminins), diaphragmes, capes cervicales.
- procédures contraceptives permanentes, comme la vasectomie (hommes) ou la ligature des trompes (femmes).



**Les contraceptifs hormonaux**, comme la pilule, le timbre contraceptif, l'anneau vaginal, l'injection intramusculaire ou le stérilet peuvent réduire la production de lait des personnes qui allaitent. Si vous voulez utiliser une méthode de contraception hormonale, vous devriez discuter de vos options avec votre fournisseur de soins de santé. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la page **La Société des obstétriques et gynécologues du Canada**.



## PUIS-JE CONTINUER À ALLAITER LORSQUE MON BÉBÉ AURA DES DENTS?

Oui! La plupart des bébés percent leurs premières dents quand ils ont entre 6 et 12 mois, certains même plus tôt. Pendant ce temps, le lait maternel constituera toujours une grande partie (ou la totalité) du régime alimentaire de votre enfant. Il n'y a aucune raison d'arrêter l'allaitement maternel. Cependant, il peut y avoir quelques petits défis.

Votre bébé peut être plus agité lorsqu'il il perce ses dents. L'allaitement peut être un moyen utile de le réconforter. Pendant que votre bébé tète pour s'alimenter, sa langue repose sur sa gencive inférieure, alors ses dents ne devraient pas entrer en contact avec votre sein et vous blesser.

## POURQUOI MON BÉBÉ SE RÉVEILLE-T-IL LA NUIT?

Les premiers jours, les bébés doivent téter souvent, même la nuit. L'estomac de votre bébé est petit et l'allaiter souvent vous aide à produire suffisamment de lait maternel. Les bébés se réveillent et ont besoin de vous pour d'autres raisons, par exemple, si leur couche est mouillée, s'ils ont froid ou s'ils veulent être près de vous.

Quand un bébé se réveille souvent, ce n'est pas parce que vous n'avez pas assez de lait ou parce que votre lait n'est pas assez nutritif. C'est parce que votre bébé a un besoin biologique d'être près de vous. Plus vous répondez vite à ses besoins, plus il se sentira en sécurité. Faire dormir votre bébé dans un berceau ou un lit d'enfant dans votre chambre pourra vous permettre de répondre plus facilement à ses besoins.



## QU'EN EST-IL DU SOMMEIL CHEZ LES BÉBÉS PLUS ÂGÉS?

La plupart des bébés âgés de six à dix-huit mois se réveillent une à trois fois par nuit et certains se réveillent quelques fois de plus.

**C'est normal.** Le sommeil de votre bébé passera par de nombreuses phases. Les bébés peuvent se réveiller plus souvent que d'habitude quand ils sont malades, quand ils apprennent une nouvelle habileté ou pendant une poussée de croissance. Si votre bébé prend plus de temps à faire ses nuits, cela ne signifie pas que quelque chose ne va pas. Chaque bébé est unique et a sa propre personnalité et ses propres besoins.

Savoir pourquoi votre bébé se réveille la nuit est utile, mais cela ne facilite pas la vie des parents fatigués. Vous n'êtes pas les seuls. Demandez de l'aide et essayez de vous reposer pendant que votre bébé dort. Pour vous renseigner sur les ressources dans votre collectivité, consultez les pages **Ressources** à la fin de ce livre.



## PUIS-JE ALLAITER EN PUBLIC?

Oui! Votre droit d'allaiter partout et n'importe quand est protégé en vertu de la Charte canadienne des droits et libertés. Certaines personnes peuvent préférer un lieu privé pour être sûres de ne pas être dérangées pendant qu'elles allaitent et d'autres peuvent utiliser une couverture pour avoir plus d'intimité, mais c'est le **choix du parent**. Plus vous allaiterez en public, plus vous deviendrez à l'aise.

Il est important de voir plus de parents allaiter dans les lieux publics. En allaitant en présence d'autres personnes, nous les aidons à comprendre que l'allaitement est une façon normale de de nourrir et de reconforter les bébés et les jeunes enfants.



Si vous avez des questions sur votre droit d'allaiter en public ou si vous souhaitez contacter **la Commission des droits de la personne du Nouveau-Brunswick**, scannez ici ou consultez les informations dans la section Ressources.



## COMMENT L'ALLAITEMENT PEUT AFFECTER MA SANTÉ MENTALE ?

La naissance d'un bébé est réjouissante, mais peut être également lourde pour certains parents. Beaucoup de gens passent par une brève période de ***baby blues***, après avoir donné naissance. Pendant que votre corps s'adapte aux changements hormonaux, vous pouvez avoir les larmes aux yeux, être irritable ou avoir de la difficulté à dormir. Cette période ne dure habituellement que quelques jours ou quelques semaines et est complètement normale. **Les troubles de l'humeur post-partum sont différents et plus sérieux. Voir l'encadré.**

Parfois, des personnes bien intentionnées autour de vous peuvent vous suggérer de cesser l'allaitement pour vous accorder un moment de répit, mais la recherche démontre que l'allaitement maternel et le contact peau à peau peuvent améliorer la santé mentale du parent qui allaite. L'allaitement et le contact peau à peau facilitent le repos et la récupération et aide à stabiliser vos hormones. La recherche démontre également que les parents qui allaitent dorment plus que ceux qui n'allaitent pas.

## CE QUE LES PARENTS PEUVENT FAIRE POUR PRENDRE SOIN DE LEUR SANTÉ MENTALE

- Dormez quand vous le pouvez et mangez bien.
- Allez-vous promener à l'extérieur.
- Parlez de vos sentiments à votre partenaire, à vos amis et à votre famille.
- Joignez-vous à un groupe ou à une activité pour les parents.
- Planifiez quelque chose de petit, que vous attendrez avec impatience (rencontrer des amis, suivre un cours d'entraînement physique, etc.)

**Les troubles de l'humeur post-partum** sont différents des *baby blues* et ils sont moins fréquents. Ils peuvent commencer les premières semaines ou à tout moment jusqu'à un an après la naissance d'un enfant. Les symptômes peuvent inclure:

- Profonde tristesse, sans raison apparente;
- Incapacité à apprécier les choses auxquelles vous avez l'habitude de prendre plaisir;
- Fatigue ou perte d'énergie;
- Trouble de sommeil, même quand votre bébé dort;
- Perte d'appétit;
- Sentiment de détachement à l'égard de votre enfant;
- Anxiété ou crises de panique.

Avoir des antécédents de dépression et/ou d'anxiété peut augmenter votre risque de troubles de l'humeur post-partum. **Vous devez prendre ces symptômes au sérieux.**

**Si vous ou votre partenaire ressentez souvent l'un de ces symptômes, vous devriez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé ou appeler le 811 pour obtenir de l'aide.**

De nombreuses options de traitement sont disponibles et la plupart sont sans danger pendant l'allaitement.

Sachez que les médias sociaux peuvent être un outil pour vous permettre de communiquer avec d'autres nouveaux parents, mais ils peuvent aussi devenir une source de sentiments négatifs si vous vous comparez aux autres.

# Aide-mémoire 1 :

## Exprimer, conserver et préparer le lait maternel

### UTILISER UN TIRE-LAIT

Le besoin d'utiliser un tire-lait dépend de chaque famille. Plusieurs parents n'ont pas besoin d'utiliser un tire-lait pour réussir l'allaitement. Pour d'autres, le tire-lait fait partie de leur expérience d'allaitement.

Certains parents emmènent leur bébé avec eux s'ils sortent ou utilisent l'expression manuelle s'ils doivent laisser du lait à un gardien. D'autres personnes peuvent avoir besoin d'utiliser un tire-lait s'ils sont séparés de leur bébé ou si le bébé ne peut pas prendre le sein. L'utilisation d'un tire-lait peut aussi être pratique pour tirer du lait en prévision d'une sortie ou d'un retour au travail ou aux études. Il y a plusieurs choix de tire-lait et à coûts différents.

Avant d'utiliser un tire-lait, pensez à :

- combien souvent vous l'utiliserez
- Sa facilité de nettoyage
- Sa facilité à le transporter
- le coût de sa location ou de son achat

Les médias sociaux sont remplis de photos de grandes réserves de lait maternel exprimé d'un tire-lait et conservées dans des congélateurs. Ce n'est pas nécessaire d'avoir de grandes quantités de lait en réserve pour réussir l'allaitement. Parfois, exprimer trop de lait peut même causer certains problèmes. Parlez avec une consultante en lactation ou avec un autre professionnel de la santé si vous avez des questions à ce sujet.



## TYPES DE TIRE-LAIT ET LEUR UTILITÉ

- **Les recueil lait en silicone** se fixent sur un sein pendant que vous allaitez de l'autre. Ils exercent une succion et permettent de recueillir le lait dans le contenant. Ils ne sont pas des tire-lait puisqu'ils ne permettent pas de « pomper » du lait activement et efficacement.
- **Les tire-lait manuels** sont ceux que vous utilisez à la main. Ils sont peu coûteux, faciles à transporter et sont conçus pour utiliser occasionnellement.
- **Les tire-lait à pile** sont également prévus pour une utilisation occasionnelle et peuvent être plus simples d'utilisation qu'un tire-lait manuel.
- **Les tire-lait électriques** sont conçus pour une utilisation plus fréquente ou régulière. Ils sont généralement plus rapides et plus pratiques, mais ils sont plus cher. Les modèles plus récents sont légers, **portables** et sans fil. Ces tire-lait sont conçus pour être utilisés pour une seule personne, à moins d'indication contraire du fabricant.

Quel que soit le tire-lait choisi, vous devriez toujours suivre les instructions du fabricant sur la façon de l'utiliser en toute sécurité et de nettoyer les pièces. Lavez-vous les mains avant d'exprimer et manipuler le lait maternel.

### NOTE

**Le tire-allaitement exclusif** signifie que vous n'allaites pas du tout votre bébé au sein. Si vous décidez d'exprimer exclusivement votre lait, vous aurez besoin d'utiliser un tire-lait électrique, de qualité hospitalière. Pour établir une bonne quantité de lait, il sera très important d'exprimer votre lait au moins 8 fois toutes les 24 heures, y compris la nuit. Si vous pratiquez le tire-allaitement exclusif, parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé pour plus d'information.

## ÉTABLIR UNE BONNE PRODUCTION DE LAIT DANS DES CIRCONSTANCES PARTICULIÈRES

Les premières heures et les premiers jours après la naissance sont très importants pour établir une bonne production de lait. Si votre bébé ne peut pas téter directement au sein, vous serez encouragés à exprimer votre lait, au moins 8 fois toutes les 24 heures, y compris la nuit comme votre bébé l'aurait fait s'il avait été capable de téter au sein.

Le personnel infirmier vous aidera à apprendre à exprimer et à conserver votre lait maternel, à utiliser un tire-lait et à allaiter votre bébé quand il sera prêt.

Tenir un journal de production de lait peut être très utile. Il s'agit d'un document dans lequel vous indiquez la fréquence et la quantité de lait exprimé. Cela vous aide à vous rappeler facilement le nombre de fois où vous avez exprimé votre lait en une journée. Vous pouvez aussi faire le suivi de la quantité de lait que vous produisez. Soyez fière de la quantité de lait que vous exprimez et que vous donnez à votre bébé. Chaque goutte est précieuse.



## MANIPULER ET CONSERVER LE LAIT MATERNEL

*Si votre bébé est prématuré ou malade, les directives sur la façon de conserver et nettoyer les contenants peuvent être différentes. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.*

### CONSERVATION DU LAIT MATERNEL POUR LES BÉBÉS NÉS À TERME ET EN SANTÉ

	TEMPÉRATURE AMBIANTE (20°C)	RÉFRIGÉRATEUR (4°C)	CONGÉLATEUR DU RÉFRIGÉRATEUR (-18°C)	CONGÉLATEUR (-20°C)
<b>FRAÎCHEMENT EXPRIMÉ</b>	Jusqu'à 6 heures	Jusqu'à 5 jours	Jusqu'à 6 mois	Jusqu'à 12 mois
<b>DÉCONGELÉ AU RÉFRIGÉRATEUR, MAIS N'A PAS ÉTÉ CHAUFFÉ</b>	Jusqu'à 4 heures	Jusqu'à 24 heures	Ne pas le recongeler.	
<b>DÉCONGELÉ ET AMENÉ À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE OU A ÉTÉ CHAUFFÉ</b>	Jusqu'à 1 heure (puis le jeter)	Jusqu'à 4 heures	Ne pas le recongeler.	
<b>LAIT FRAÎCHEMENT EXPRIMÉ QUE LE BÉBÉ A COMMENCÉ À BOIRE</b>	Pour compléter le boire, puis jeter	Le jeter	Ne pas le recongeler.	

Source: [https://breastfeedingresourcesontario.ca/sites/default/files/pdf/Res\\_BFI\\_ExpressingStoring\\_FNL2.pdf](https://breastfeedingresourcesontario.ca/sites/default/files/pdf/Res_BFI_ExpressingStoring_FNL2.pdf)



## RÉFÉRENCE RAPIDE 1

### CONTENANTS POUR LA CONSERVATION DU LAIT MATERNEL

- Utilisez un contenant en verre ou en plastique dur sans BPA et muni d'un couvercle. Les tétines des biberons ne sont pas recommandées pour servir de couvercle, car les bactéries peuvent pénétrer dans le contenant par leurs trous.
- Le contenant doit être propre, mais il n'a pas besoin d'être stérile. Le contenant doit être nettoyé à l'eau chaude savonneuse, puis rincé soigneusement à l'eau chaude. Il doit sécher à l'air libre sur une surface propre et à l'écart de l'endroit où vous préparez la nourriture.
- Il est également possible d'utiliser des sacs de congélation spéciaux conçus pour la conservation du lait maternel. Ces sacs se referment hermétiquement, ils sont à usage unique et doivent être jetés après leur utilisation. Les parents peuvent décider de rassembler tous les contenants de lait maternel congelés dans un deuxième récipient qui ferme bien afin qu'ils ne soient pas endommagés.
- Les sacs jetables pour biberon ne sont pas recommandés pour congeler du lait maternel. Ils sont plus minces, ils ne se referment pas bien et peuvent percer lorsqu'ils sont congelés.



### AUTRES ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER LORS DE L'EXPRESSION ET LA CONSERVATION DU LAIT MATERNEL

- Apposez une étiquette sur les contenants en y indiquant la date et l'heure à laquelle le lait a été exprimé. De cette façon, vous pourrez utiliser le lait le plus ancien en premier.
- Si le lait maternel exprimé n'est pas utilisé immédiatement, placez-le au réfrigérateur ou au congélateur dès que possible.
- Le lait maternel fraîchement exprimé est chaud, alors il doit être refroidi avant de l'ajouter à du lait qui a déjà été placé au réfrigérateur et qui provient d'une autre séance d'expression. N'ajoutez pas du lait maternel fraîchement exprimé à du lait qui a été congelé ou décongelé. La durée de conservation est toujours fondée sur le lait le plus ancien placé dans le contenant.
- Si vous supplémentez votre bébé avec des préparations commerciales pour nourrissons, évitez de le mélanger à votre lait maternel dans le même contenant. Mélanger les deux peuvent affecter la qualité du lait maternel et augmenter le risque de bactéries nocives.
- Laissez un petit espace sur le dessus du contenant puisque le lait prendra de l'expansion en congelant.
- Placez les contenants au fond du réfrigérateur ou du congélateur, là où la température est la plus froide.

## FAÇONS DE DÉCONGELER LE LAIT MATERNEL

- Vous pouvez laisser le lait décongeler dans le réfrigérateur. Une décongélation lente au réfrigérateur entraîne moins de perte de graisses que la décongélation dans l'eau tiède.
- Vous pouvez décongeler une portion de lait maternel en le passant sous l'eau tiède courante.
- Vous pouvez aussi chauffer la bouteille ou le sac dans un bol d'eau tiède. Si vous utilisez un bol, il doit être lavé chaque jour.
- On ne doit pas décongeler le lait en le laissant à la température ambiante (ex. sur un comptoir).

## AUTRES CONSEILS POUR DÉCONGELER LE LAIT MATERNEL

- Le lait est considéré comme étant décongelé quand il ne contient plus aucun cristal de glace.
- Lorsqu'il est complètement décongelé (c'est à dire qu'il ne contient aucun cristal de glace), changez la date et l'heure sur le contenant.
- Le lait **décongelé** peut rester au réfrigérateur pendant 24 heures.
- Le lait partiellement décongelé qui contient encore des cristaux de glace peut être recongelé.

### IMPORTANT!

Décongeler ou réchauffer le lait maternel sur la cuisinière ou au micro-ondes n'est pas conseillé. Ils réchauffent le lait inégalement, ce qui pourrait brûler votre bébé.

Une fois chauffé, le lait doit être utilisé dans les 2 heures qui suivent. Jetez tout reste de lait.

## COMMENT CHAUFFER LE LAIT MATERNEL

- Le lait maternel peut être donné tiède, à la température ambiante ou à la sortie du réfrigérateur — selon ce que votre bébé préfère.
- Le lait maternel peut être chauffé sous l'eau tiède courante ou dans un contenant propre et rempli d'eau tiède.
- Vérifiez que le couvercle n'entre pas en contact avec l'eau du contenant.
- Chauffez le lait lentement, pendant environ 20 minutes, afin de réduire la perte de matières grasses et le risque d'amener le lait à une température trop élevée.

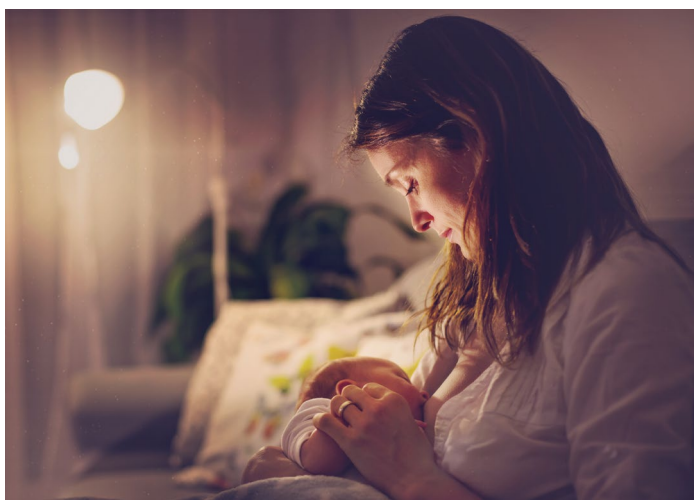






# Aide-mémoire 2

## Surmonter les défis les moins courants de l'allaitement



Les défis courants liés à l'allaitement maternel ont été abordés plus tôt dans ce livre. Cependant, certains parents peuvent avoir des problèmes d'allaitement plus difficiles. Bien que ces défis puissent nécessiter l'aide d'un professionnel ou un traitement médical, ils peuvent être surmontés.

### MASTITE

La **mastite** est une inflammation du sein avec différents niveaux de gravité. Elle peut commencer par une rougeur, un gonflement

ou une sensibilité dans une partie du sein. Certaines personnes peuvent aussi remarquer une petite bosse blanche au bout du mamelon. Ceci est différente de la fermeté normale du sein et des « bosses » que plusieurs femmes ressentent dans leurs seins tous les jours. Les symptômes commencent soudainement et se produisent généralement dans un seul sein. La plupart du temps, une mastite peut se régler au premier stade, mais dans certains cas, elle peut évoluer en une infection qui nécessite des antibiotiques.

Afin de prévenir la mastite, il est important de connaître les facteurs de risques. Les facteurs de risques comprennent l'engorgement qui n'a pas été traité, une surproduction de lait, le stress, la fatigue, les problèmes de positionnement, une mauvaise prise du sein par le bébé ou encore le fait de ne pas allaiter souvent ou limiter le temps de la tétée. Trouver la cause d'une mastite peut aider à les prévenir.

### CONSEILS POUR TRAITER UNE MASTITE À UN STADE PRÉCOCE

- Allaiter votre bébé lorsqu'il présente ses premiers signes de faim et ne limitez pas la durée des tétées.
- Offrez-lui les deux seins à chaque boire.
- Ne l'allaitiez pas plus souvent du sein affecté, continuer à lui offrir le sein à la demande. Par

le passé, on disait aux parents d'allaiter plus souvent sur le sein affecté pour essayer de le « vider ». Nous savons maintenant que cette façon de faire augmente la production de lait de ce sein, ce qui peut aggraver l'inflammation.

- Reposez-vous le plus possible et prenez des médicaments en vente libre (comme l'acétaminophène et l'ibuprofène) pour réduire la douleur et l'inflammation.
- Évitez d'utiliser un tire-lait, si possible. Si vous devez le faire, n'exprimez que la quantité de lait dont votre enfant a besoin.
- Portez un soutien-gorge bien ajusté.
- Évitez les massages profonds du sein et les dispositifs de massage ou de vibration. Ils peuvent causer des blessures et aggraver l'inflammation.
- Vous pouvez appliquer de la glace ou des compresses froides toutes les heures pour réduire l'enflure.

**Si ces traitements ne sont pas efficaces ou que vous avez de la fièvre ou des frissons pendant plus de 24 heures, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé pour une évaluation. Vous aurez peut-être besoin d'antibiotiques, mais vous pouvez continuer à allaiter votre enfant pendant le traitement.**

- Le traitement par ultrasons, qui est effectué par un physiothérapeute ayant reçu une formation, peut parfois permettre de traiter une mastite qui ne s'est pas améliorée après quelques jours, malgré les suggestions ci-dessus.
- Dans de rares cas, une mastite peut s'aggraver et donner lieu à un **abcès**. Il s'agit d'une accumulation de liquide qui s'infecte dans une partie du sein. Il faudra alors avoir recours au drainage chirurgical pour évacuer ce liquide.

**Avec du soutien, la mastite peut être traitée à tous les stades, n'hésitez pas à demander de l'aide!**

## MUGUET

Le **muguet** est une infection causée par un champignon (aussi appelé levure). Il peut apparaître sur vos mamelons, dans la bouche de votre bébé, ou la zone de sa couche, ou d'autres parties du corps. Cette infection est très contagieuse, il est donc très important de traiter le parent et le bébé en même temps. Les symptômes peuvent apparaître soudainement, même après des semaines ou des mois d'allaitement. Une douleur au mamelon peut parfois être confondue avec le muguet, il faut donc bien analyser ce qui peut causer cette douleur.

**LES FACTEURS DE RISQUE DU MUGUET SONT :**

- Mamelons gercés ou endommagés qui laissent entrer le champignon dans le mamelon ou le sein.
- Traitement antibiotique pris par la personne qui allaite ou le bébé. Les antibiotiques, qui sont parfois nécessaires, tuent toutes les bactéries, bonnes et mauvaises, ce qui peut nuire à l'équilibre naturel du corps.
- Antécédents d'infections vaginales à levures chez la personne qui allaite ou d'érythème fessier chez le bébé.

**SYMPTÔMES COURANTS DU MUGUET :**

- Mamelons rouge vif et d'aspect luisant. La peau peut aussi peler.
- Douleur au mamelon sous forme de brûlure ou démangeaisons.
- Douleur au mamelon qui ne s'améliore pas par une meilleure prise du sein ou un changement de position.
- La douleur peut aussi s'étendre dans le sein sous forme d'élançement pendant et/ou après l'allaitement. Vous pouvez avoir l'impression d'avoir des aiguilles dans le sein.
- Petites taches blanches dans la bouche du bébé qui ne disparaissent pas facilement lorsqu'elles sont frottées avec une serviette.
- Érythème fessier sous forme de plaques rouges qui ne s'atténue pas à l'aide de la crème prévue à cet effet.
- Bébé de mauvaise humeur et relâche le sein de façon répétée lors de l'allaitement.



**SI VOUS PENSEZ QUE VOTRE BÉBÉ EST ATTEINT DE MUGUET :**

- Continuez de l'allaiter;
- Consultez votre fournisseur de soins de santé le plus tôt possible. Vous et votre bébé devrez peut-être être traité avec des médicaments ou des crèmes antifongiques.

### EN PLUS DU TRAITEMENT MÉDICAL :

- Lavez-vous les mains souvent avec de l'eau tiède et du savon, surtout avant et après l'allaitement et les changements de couches.
- Après avoir allaité, rincez la zone du mamelon à l'eau tiède et laissez sécher la peau à l'air.
- Des médicaments en vente libre comme l'acétaminophène peuvent parfois aider à diminuer la douleur.
- Changez souvent vos coussinets d'allaitement.
- Lavez régulièrement à l'eau chaude savonneuse tous les objets qui entrent en contact avec la bouche de votre bébé ou vos mamelons (soutien-gorge, compresses d'allaitement lavables, vêtements, tétines, jouets).
- Si vous utilisez un tire-lait, stérilisez les pièces chaque jour.

**Le muguet peut être difficile à traiter et prend du temps à guérir. Vous devriez consulter un professionnel de la santé qui a de l'expérience avec l'allaitement. La douleur aux mamelons pendant l'allaitement est souvent causée par une mauvaise prise du sein par le bébé.**





# Ressources importantes pendant et après la grossesse

## RESSOURCES DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU NOUVEAU-BRUNSWICK

### COURS PRÉNATAL SUR L'ALLAITEMENT MATERNEL

Une façon de se sentir plus confiant au sujet de l'allaitement maternel est de prendre un cours d'allaitement prénatal. Le gouvernement du Nouveau-Brunswick (GNB) propose un cours prénatal gratuit, en ligne, sur l'allaitement. Vous et votre famille pouvez accéder le cours du lien vers la droite.



**GNB.ca/  
Allaitement**

### TENIR VOTRE BÉBÉ PEAU À PEAU

Le contact peau à peau est un début incroyable pour vous votre bébé.

### RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Pour trouver des ressources sur l'alimentation des nourrissons et des services de soutien près de chez vous, visitez le lien ci-dessus.



### LIVRES TENDRES SOINS

Une série de quatre petits guides pour les parents d'enfants de la naissance à l'âge de trois ans. Ils fournissent chacun de l'information selon l'âge de votre bébé ou de votre jeune enfant. **GNB.ca/TendreSoins**

## VIDÉOS SUR LES POSITIONS D'ALLAITEMENT



**Semi-assise**  
(naturelle ou-biologique)

**Football**

**Madone**

**Madone inversée**

**Allongée sur la côté**

**À califourchon**



### Vidéo sur l'expression manuelle du lait maternel :

L'expression manuelle du lait maternel demande de la pratique. Voici une vidéo utile pour vous aider.

## RESSOURCES



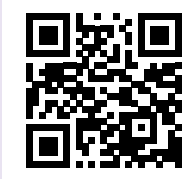
**Horizon :**  
**Programme de santé des femmes et des enfants**



**Vitalité :**  
**Femmes enceintes, nouveaux parent**



**Centres de ressources familiales :**  
[frc-crf.com/?lang=fr](http://frc-crf.com/?lang=fr)



**Lique La Leche :**  
[allaitement.ca](http://allaitement.ca)

## CENTRES DE SANTÉ DES PREMIÈRES NATIONS

Neqotkuk (Tobique) Première nation	506-273-5430	Natoaganeg (Eel Ground) Première nation	506-627-4664
Sitansisk (Saint Mary's) Première nation	506-452-2760	Wotstak (Woodstock) Première nation	506-325-3570
Tjipogtotjig (Bouctouche) Première nation	506-743-2537	Elsipogtog (Big Cove) Première nation	506-523-8227
Ugpi'ganjig (Eel River Bar) Première nation	506-684-6277	Esgenoôpetitj (Burnt Church) Première nation	506-776-1246
Amlamgog (Fort Folly) Première nation	506-379-3400	Welamukotuk (Oromocto) Première nation	506-357-1027
L'Nui Menikuk (Indian Island) Première nation	506-523-9795	Bilijk (Kingsclear) Première nation	506-363-4001
Matawaskiye (Madawaska Maliseet) Première nation	506-735-0676	Metepenagiag (Red Bank) Première nation	506-836-6130
Oinpegitjoig (Pabineau) Première nation	506-548-9211		

## COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE DU NOUVEAU-BRUNSWICK



Toute personne au Nouveau-Brunswick qui est victime de harcèlement pendant l'allaitement peut déposer une plainte officielle auprès de la Commission des droits de la personne du Nouveau-Brunswick.

C. P. 6000  
Fredericton, NB  
E3B 5H1 Canada

Courriel : [hrc.cdp@gnb.ca](mailto:hrc.cdp@gnb.ca)

**[GNB.ca/hrc-cdp](http://GNB.ca/hrc-cdp)**

**Coordonnatrices des services d'appui à la famille** agissent en tant que personnes-ressources de première ligne dans chaque district scolaire. Elles ont le mandat de guider les parents/tuteurs et les personnes adultes vers les services à la petite enfance adéquats en fonction de leurs besoins pour leur éviter d'avoir recours à des services qui ne répondraient pas à leurs besoins

RÉGION	COURRIEL	TÉLÉPHONE
Francophone nord-ouest	dsfno.spe@nbed.nb.ca	506-253-6407
Francophone nord-est	dsfne.spe@nbed.nb.ca	1-833-997-8005
Francophone sud	dsfs.spe@nbed.nb.ca	506-856-3257
Anglophone East	natalie.leslie@gnb.ca	506-869-7197
Anglophone West	natalie.way@gnb.ca	506-478-1137
Anglophone South	heather.gillis@gnb.ca	506-642-6986
Anglophone North	wendy.astle@gnb.ca	506-627-9149

## AUTRES RESSOURCES UTILES



### SOMMEIL SÉCURITAIRE POUR VOTRE BÉBÉ

Il est important que vous, et chaque personne qui prend soin de votre bébé, s'informent sur les mesures à prendre pour aider votre bébé à dormir en toute sécurité. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la page Web de **Santé Canada**



### MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DU DÉVELOPPEMENT DE LA PETITE ENFANCE DU NOUVEAU-BRUNSWICK

Cette page Web contient des renseignements pour les parents et les familles, notamment sur l'accès au programme de prestation prénatale et postnatale. Ces programmes offrent une aide financière à certaines personnes enceintes et nouveaux parents pour l'achat d'aliments. Pour obtenir de plus amples renseignements et savoir si vous y êtes admissible, consultez la page Web **GNB.ca/EDPE**



**Service 211 NB** est une ressource gratuite, bilingue et confidentielle qui a comme but d'aider les gens du Nouveau-Brunswick à s'orienter plus facilement vers les différents services communautaires et sociaux, les services de santé non-médicaux et gouvernementaux essentiels. Composez le 211 ou consultez la page Web **nb.211.ca/clavarder-avec-211/**

## TABAGISME, VAPOTAGE, CONSOMMATION DE CANNABIS OU D'ALCOOL



### Soutien à l'abandon du tabac

Vous envisagez de cesser de fumer ou de consommer un autre produit du tabac, ou vous connaissez quelqu'un qui veut cesser? Obtenez un soutien pratique et gratuit.

Consultez cette page Web **Coalition antitabac du N.-B.**



Vous êtes enceinte ou envisagez une grossesse? Ou vous allaitez?

Saviez-vous que la **consommation de cannabis pourrait nuire à votre bébé?**

Consultez la page Web: **La Société des obstétriques et gynécologues du Canada**



La consommation d'alcool pendant l'allaitement (téléchargement gratuit)

Consultez la page Web de **Meilleur départ**



Est-il sécuritaire de consommer du cannabis pendant la période précédant la conception, la grossesse et l'allaitement ?

Consultez la page Web **Santé Canada**

## RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE



### "Parlez quand vous vous sentez déprimée"

Vidéo sur la dépression post-partum – YouTube



Services de santé mentale communautaires

SIGNALEZ  
LE  
**811**

### Télé-Soins 811

24 heures par jour,  
7 jours sur 7







# Chaque goutte est précieuse :

GUIDE SUR L'ALLAITEMENT POUR  
VOUS ET VOTRE FAMILLE



[GNB.CA/Allaitement](https://gnb.ca/allaitement)

New Brunswick  
Nouveau Brunswick