

## 8 AIDE-MÉMOIRE

**BEAUCOUP DE REPOS**  
Soyez bonne pour vous. Essayez de dormir lorsque Bébé dort. Acceptez que votre conjoint, votre famille, vos amis vous aident pour l'entretien de la maison et la préparation des repas. Ne faites que l'essentiel. Limitez les visiteurs. Couchez-vous tôt.

### MANGEZ BIEN

Les aliments que vous choisissez sont importants pour votre santé et celle de votre bébé. Suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour vous assurer d'une saine alimentation et buvez beaucoup de liquides pour maintenir une lactation adéquate. Les seuls aliments à éviter sont ceux auxquels vous êtes allergique.

Les mamans qui allaitent doivent éviter les diètes amaigrissantes susceptibles d'affecter leur lactation. Pendant l'allaitement, vous perdez graduellement du poids. L'excédent de poids acquis pendant la grossesse sert à fournir une partie de l'énergie nécessaire à la fabrication du lait.

### BUVEZ BEAUCOUP

Vous aurez davantage soif; alors, buvez du jus, du lait ou de l'eau chaque fois que vous allaitez.

Rappelez-vous que la consommation de tabac, d'alcool ou de toute autre drogue passe dans le lait maternel et peut causer du tort à votre enfant.

### GÂTEZ-VOUS

Détendez-vous en prenant un bon bain; c'est une bonne thérapie. Faites des promenades. Commencez progressivement à faire de l'exercice. Planifiez une sortie; la maternité et la paternité sont de nouveaux rôles à apprendre, il faut en parler. Gardez la communication ouverte.

## 9 PARLEZ AUX AUTRES

Il est important d'établir des contacts avec d'autres mamans qui allaitent, afin d'accroître la confiance en soi. Ne gardez pas vos inquiétudes pour vous.

Appelez une amie, la Ligue La Leche, l'infirmière du service de santé communautaire, une conseillère en allaitement, votre médecin ou la sage-femme. Cela fait du bien de parler à quelqu'un.

## 10 PROFITEZ DE VOTRE BÉBÉ

Le fait de tenir votre bébé dans vos bras, tout contre vous, stimule ses sens du toucher, de l'odorat et du goût. Le bébé à qui l'on sourit, à qui l'on parle et que l'on cajole apprend à se sentir en sécurité. L'allaitement, c'est plus que de donner des nutriments et des calories; il contribue à développer une relation privilégiée entre la mère et son enfant. Ayez confiance en vous et en dame Nature et donnez à votre tout-petit un des meilleurs départs dans la vie.

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes à maintenir et à améliorer leur santé.

*Santé Canada*

Publication autorisée par le ministre de la Santé

On peut se procurer des exemplaires supplémentaires auprès de :  
Publications  
Santé Canada  
Ottawa (Ontario)  
K1A 0K9

Téléphone : (613) 954-5995  
Télécopieur : (613) 941-5366

Also available in English under the title  
*10 Valuable Tips for Successful Breastfeeding*

La présente publication est disponible sur Internet à l'adresse suivante :  
<http://www.hc-sc.gc.ca>

Elle est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

© Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1991  
Cat: H39-204/1993F  
ISBN 0-662-98616-4

Révision 1998



Santé  
Canada

Health  
Canada

*Bienvenue au bébé allaité*



N'IMPORTE OÙ N'IMPORTE QUAND



## 10 PRÉCIEUX CONSEILS POUR ALLAITER AVEC SUCCÈS

COMPARATIVEMENT À IL Y A VINGT ANS, TROIS FOIS PLUS DE FEMMES CHOISISSENT MAINTENANT D'ALLAITER LEURS NOUVEAU-NÉS.

Canada

## 1 PLUS ON COMMENCE TÔT, MIEUX C'EST

Commencez l'allaitement le plus tôt possible. Dans la première heure suivant la naissance, il semblerait que les bébés soient généralement mieux disposés à être initiés à la première tétée. N'hésitez pas à demander de l'aide au personnel hospitalier; soyez détendue, votre nourrisson et vous faites ensemble votre apprentissage. Au début, allaitez votre bébé\* au

besoin, peut-être à toutes les deux ou trois heures durant le jour, et sur demande pendant la nuit. Demandez à cohabiter avec votre nouveau-né.

☘ Dès que possible, assoyez-vous pour allaiter, le dos bien soutenu, un oreiller confortablement posé sur vos cuisses. Prenez l'enfant dans vos bras et rapprochez-le de votre sein plutôt que de vous pencher pour donner le sein.

☘ Tenez Bébé près de votre corps, peau contre peau, ventre contre ventre, son visage bien orienté vers votre sein, sa bouche bien dirigée vers le mamelon.

☘ Soutenez votre sein, la main en dessous, le pouce bien appuyé sur le dessus, en ayant soin de garder vos doigts éloignés de l'aréole (cercle foncé entourant le mamelon).

☘ Doucement, caressez les lèvres de Bébé avec le bout du mamelon afin de l'amener à ouvrir la bouche comme pour bâiller. Stimulez son goût et son odorat en laissant jaillir quelques gouttes de lait.

☘ Lorsque la bouche de Bébé est grande ouverte, rapprochez-le tout contre vous; dès qu'il sentira votre mamelon avec la langue, ses lèvres se refermeront hermétiquement sur l'aréole. Assurez-vous que ses lèvres sont bien ressorties, et observez le mouvement de succion le long de sa mâchoire.

☘ Pour interrompre la succion, placez délicatement un doigt au coin de sa bouche jusqu'à ce qu'il cesse de téter.

## 2 COMMENÇONS QUE SE PASSE-T-IL?

À la naissance, le premier lait que vous sécrétiez est le *colostrum*, un liquide jaunâtre riche en

vitamines, en protéines et doté d'agents immunisants. Lorsque la sécrétion du *colostrum* diminue, il est remplacé par le lait maternel. En apparence, ce lait peut paraître plus faible, plus aqueux; cependant, il n'en est rien. Il demeure, et de loin, l'aliment le plus complet.

Au début de l'allaitement, vous éprouverez sans doute une sensation d'engorgement ou de trop-plein. Vous ressentirez alors des picotements. La sensation de «plénitude» se produit souvent spontanément ou se déclenche aux premiers pleurs de l'enfant; les seins gorgés se mettent à couler. Si vos seins coulent, placez des compresses d'allaitement dans votre soutien-gorge pour absorber le surplus.

### COMMENT TENIR BÉBÉ PENDANT L'ALLAITEMENT?

Il existe bien des façons de tenir son enfant pendant l'allaitement; il vous appartient de choisir celle qui vous convient le mieux. Dès que vous en êtes capable, assoyez-vous. Si vous avez accouché par césa-

rienne, il vous faudra peut-être de l'aide pour vous installer confortablement. N'hésitez pas à demander l'aide des infirmières, de votre médecin, de la sage-femme, ou encore des conseillères en allaitement.

### À QUELLE FRÉQUENCE DOIT-ON DONNER LE SEIN?

Le bébé nourri au sein boit à des intervalles de deux ou trois heures, à compter du début de la première tétée jusqu'au début de la suivante. (Le lait maternel se digère beaucoup plus facilement que les préparations pour nourrissons. Si vous allaitez Bébé selon ses besoins, il aura tout ce qu'il lui faut pour se développer. Il n'a besoin d'aucun autre aliment solide ou liquide.) Voici un scénario d'allaitement couramment employé : pour la première partie de la tétée, on présente un seul sein à l'enfant; ensuite, après le rot ou le changement de couche, on présente l'autre sein. À la tétée suivante, on commence par le sein présenté pendant la deuxième partie de la tétée précédente. Les besoins des nourrissons varient; certains préfèrent boire en plusieurs petites périodes alors que d'autres aiment boire tout d'un trait. Il ne faut pas bousculer le bébé; mieux vaut respecter son rythme en prenant bien son temps.

### QUELLE QUANTITÉ DONNER?

Un bébé allaité boit souvent (de huit à douze fois en vingt-quatre heures). Ces fréquentes tétées permettent de stabiliser votre production de lait. Pendant le jour, il faut réveiller Bébé pour le nourrir, surtout s'il a tendance à dormir pendant de longues périodes durant la nuit.

Comment savoir si tout va bien? S'il mouille de six à huit couches par jour et que ses selles sont fréquentes, que son poids augmente et qu'il grandit, tout va bien.

## 3 RAPPELEZ-VOUS : C'EST LE PRINCIPE DE L'OFFRE ET DE LA DEMANDE!

Plus vous allaitez, plus vous sécrétiez de lait. Au fur et à mesure que Bébé se développe, il pourra se contenter d'un boire à toutes les trois ou quatre heures. Au cours des premiers mois, il se peut qu'il ait des poussées de croissance. Elles se produisent vers l'âge de trois et six

semaines et de trois et six mois. Au cours des jours qui suivent ces poussées, il faudra l'allaiter souvent, à toutes les heures ou deux. Vous produirez alors davantage de lait pour satisfaire son appétit grandissant.

Il est important de se rappeler que le lait maternel comble tous les besoins nutritifs du bébé et qu'il n'a besoin d'aucun autre aliment.

## 4 UN ALIMENT COMPLET

Le lait maternel est l'aliment le plus complet que vous puissiez donner à votre bébé. Il contient tous les nutriments qualitatifs et quantitatifs nécessaires à son développement. Il contient également des anticorps qui permettent de réduire les risques d'allergies. L'allaitement contribue également à la rétraction de l'utérus, et permet à la mère et au bébé de développer une relation privilégiée.

L'allaitement est à la fois pratique et économique. Pas de biberons à stériliser, à réchauffer ni à trimbaler lorsqu'on doit sortir. C'est un processus simple, naturel, gratuit et sûr pour l'environnement.

## 5 PRENONS SOIN DE MAMAN

Il se peut qu'au début vos mamelons soient sensibles, parce que rarement exposés. Il faut donc les endurcir au contact de l'air et de la lumière.

Au cours des premiers jours, exposez-les à l'air et à la lumière après chaque tétée. Laissez-y sécher un peu de lait pour profiter de ses propriétés lubrifiantes et anti-infectieuses. Changez les compresses d'allaitement dès qu'elles sont mouillées.

La montée de lait est attribuable à l'augmentation du flux sanguin et à l'accumulation de lait. Les seins se gonflent et deviennent douloureux. Pour y remédier, portez un soutien-gorge bien ajusté, appliquez de la chaleur en vous servant de serviettes chaudes ou prenez des douches chaudes pour faciliter l'écoulement du lait. Extrayez un peu de lait avant la tétée (pour soulager les seins de la sensation de trop-plein) et allaitez souvent.

Le confort s'avère un élément important. Demandez aux infirmières de vous enseigner les positions les plus susceptibles d'assurer votre bien-être et celui de Bébé.

Lorsque votre lactation est stabilisée, vous pouvez extraire ou tirer le lait de vos seins. Vous pourrez alors en laisser à la gardienne lorsque vous aurez à vous absenter ou que vous vous accorderez un repos bien mérité.

## 6 LE TRAVAIL ET L'ALLAITEMENT

Il est important de bien comprendre que les premières semaines sont des semaines d'apprentissage pour vous et Bébé et que le temps, la patience et l'humour vous aideront à

surmonter bien des difficultés. Durant ces premières semaines, votre production de lait se stabilise; il est alors difficile d'avoir une personne autre que vous pour nourrir Bébé. Plus tard, lorsque votre lactation sera stable, vous pourrez extraire le lait de vos seins, soit manuellement soit à l'aide d'un tire-lait, avant de partir pour le travail ou l'école. Vous pourrez alors conserver le lait pour des boires ultérieures. Le lait maternel s'entrepouse bien au réfrigérateur (environ quarante-huit heures) et se congèle. Réfrigérez-le ou congelez-le dans des biberons ou des sacs en plastique, en ayant soin de bien indiquer la date de prélèvement. Au moment de vous en servir, réchauffez-le dans de l'eau chaude. (L'utilisation du micro-ondes est déconseillée.)

## 7 L'ALLAITEMENT ET LA GROSSESSE

Ne croyez pas le vieux dicton selon lequel vous ne deviendrez pas enceinte parce que vous allaitez. Ce n'est pas toujours vrai. L'allaitement retarde le retour

de l'ovulation et des menstruations, mais l'ovulation peut se produire avant le retour des règles. Il est donc sage de prendre des précautions; discutez des méthodes de contrôle des naissances avec votre médecin.

\*L'emploi du masculin inclut le féminin.