

L'allaitement premier aliment de votre bébé

- Tous les organismes de santé recommandent l'allaitement maternel, y compris la Société canadienne de pédiatrie, Santé Canada et Les diététistes du Canada.
- C'est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre bébé et pour vous.
- L'allaitement est recommandé pendant deux ans et plus.
- Les professionnels de la santé recommandent le lait maternel comme le seul aliment ou la seule boisson pour votre bébé pendant les six premiers mois de sa vie. Il n'est pas nécessaire de lui donner de l'eau, du jus, de l'eau sucrée ou de la préparation lactée pour nourrissons pendant les six premiers mois.
- Les bébés nourris au sein ont besoin de gouttes de vitamine D. Adressez-vous à votre professionnel de la santé ou à votre pharmacien pour avoir de plus amples renseignements.
- Allaiter votre bébé chaque fois qu'il a faim. Il se peut qu'il boive plus souvent quand il fait chaud ou pendant une poussée de croissance. Les poussées de croissance du bébé se produisent habituellement à l'âge de deux à trois semaines, à six semaines, à trois mois et à six mois.
- Le nombre de tétées dans une journée varie selon les bébés, mais la plupart d'entre eux boivent au moins de huit à douze fois en 24 heures pendant les premières semaines. Les bébés ont de petits estomacs et doivent boire souvent.
- La plupart des bébés « groupent » leurs tétées (tètent plusieurs fois en peu de temps).
- Laissez le bébé décider de la durée de la tétée. Cela signifie de le nourrir jusqu'à ce qu'il lâche votre sein doucement ou que ses gorgées deviennent moins nombreuses et très espacées.
- Laissez votre bébé téter le premier sein, puis faites-lui faire un rot et présentez-lui le second sein. S'il ne se nourrit qu'à un seul sein, commencez la tétée suivante par l'autre sein.

PARLEZ À VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS SUR LES FAÇONS DE TENIR LE BÉBÉ PENDANT L'ALLAITEMENT.

Pour bien téter, le bébé doit prendre le sein correctement.
En voici des signes :

- Vous pouvez voir la bouche du bébé grande ouverte pour prendre le mamelon, et le nez et le menton du bébé touchent le sein.
- Les lèvres du bébé sont sorties et détendues.
- Votre bébé tête lentement et vous sentez une légère traction sur le mamelon.
- Vous pouvez entendre le bébé avaler.
- Vous ne devriez pas avoir mal aux seins.



Voici des signes que votre nouveau-né tète bien :

- Pendant les premières semaines, vous avez la sensation que vos seins sont pleins avant la tétée et qu'ils s'amollissent après. Au bout de quelques semaines, il se peut que vous n'avez plus la sensation que vos seins sont pleins. Ne vous inquiétez pas, cela ne signifie pas que vous n'avez pas assez de lait.
- Votre bébé se nourrit de huit à douze fois en 24 heures.
- Votre bébé gagne de 120 à 240 g (de 4 à 8 oz) ou plus par semaine pendant les trois premiers mois.
- À l'âge de deux semaines, votre bébé retrouve le poids qu'il avait à la naissance.

Signes que le bébé a faim :

Observez les signes décrits ci-après chez votre bébé et vous arriverez à l'allaiter avant qu'il ne se mette à pleurer ou à rechigner.

- Il se suce les doigts ou les mains.
- Il fait claquer sa langue ou il la suce.
- Il ouvre la bouche.

Signes chez un bébé plus âgé :

- Il ouvre grand les yeux et est éveillé.
- Il vous regarde le visage.
- Il sourit.
- Il bouge dans votre direction.

Signes que le bébé n'a plus faim :

- Il cesse de téter et peut tourner la tête.
- Il a l'air rassasié et tranquille.
- Il a les bras et les jambes détendus.
- Il étire les doigts.

L'allaitement du bébé

Âge du bébé	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours	De 7 jours à 3 semaines	De 4 semaines à 6 mois
Volume de l'estomac du bébé	Taille d'une pièce de dix cents		Taille d'une pièce de vingt-cinq cents			Taille d'une pièce de deux dollars		
Fréquence des tétées	Les bébés ont de petits estomacs et doivent boire souvent. Allaiter votre bébé lorsqu'il donne des signes qu'il a faim, au moins 8 à 12 fois par 24 heures.							
Nombre de couches mouillées (par 24 heures)	1	2	3	4	5	6		
Nombre de couches de selles (par 24 heures)	De 1 à 2 couleur noirâtre ou vert sombre		De 2 à 3 couleur brune, verte ou jaune	3 couleur brune, verte ou jaune	3 couleur jaune, comme de petites graines, taille d'une pièce d'un dollar	Au moins 3 (grande quantité) jaune		Au moins une couche très pleine par période d'un à sept jours – jaune

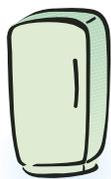
Remarque : Après le premier mois, les selles peuvent être moins fréquentes mais elles demeurent jaune moutarde et molles. Elles peuvent se produire aussi peu souvent qu'une fois tous les 7 à 10 jours. Si les selles sont dures et brun sombre, il se peut que votre bébé soit constipé et vous devriez appeler votre professionnel de la santé.

Si vous voulez extraire et conserver votre lait maternel :

Il est préférable de seulement allaiter au sein pendant les quatre à six premières semaines pour vous assurer de stabiliser votre production de lait. Après cette période, il vous est possible de donner le lait maternel dans une bouteille ou une tasse. Il est préférable d'utiliser un biberon dont la forme rappelle celle du sein, soit une large base et une longue tétine. Vous pouvez extraire le lait à la main ou à l'aide d'un tire-lait. Le fait de donner un biberon au bébé pourrait avoir des effets sur l'allaitement au sein. Demandez conseil à votre professionnel de la santé.

Pour conserver du lait maternel :

- Congelez le lait en quantités de 60 à 120 ml (de 2 à 4 oz). Vous pourrez ainsi le décongeler et le réchauffer rapidement.
- Conservez le lait maternel dans un récipient stérilisé. Pour la stérilisation, placez le récipient dans une marmite pleine d'eau. L'eau devrait le recouvrir complètement. Couvrez la marmite et portez l'eau à ébullition. Faites bouillir pendant deux minutes. Laissez refroidir et enlevez le récipient avec des pinces stérilisées.
- Vous pouvez aussi utiliser des sacs pour conserver le lait ou des sachets pour la congélation du lait spécialement conçus pour congeler et conserver le lait maternel (demandez à votre professionnel de la santé).
- Si vous utilisez des sacs pour biberons, prenez des sacs doubles (pour éviter qu'ils se déchirent), puis chassez l'air par le haut, roulez le sac jusqu'à environ 2,5 cm (un pouce) au-dessus du lait et fermez hermétiquement le sac (à l'aide d'une attache).
- Étiquetez le lait en indiquant le jour, le mois et l'année. Utilisez TOUJOURS le lait le plus ancien en premier.
- Vous pouvez réfrigérer pendant un maximum de huit jours le lait maternel que vous venez d'extraire.
- Le lait maternel qui vient d'être extrait peut être congelé. La durée de congélation du lait maternel dépend du type de congélateur utilisé. (Voir ci-après.)



Congélateur à l'intérieur du réfrigérateur, pendant deux semaines



Congélateur séparé sur le réfrigérateur, jusqu'à six mois



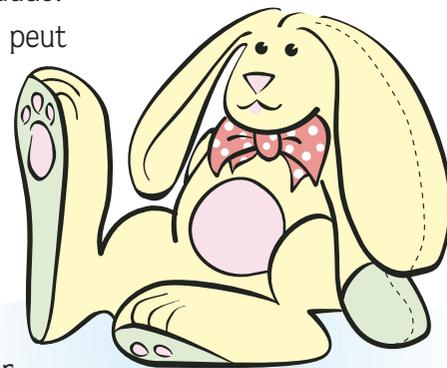
Surgélateur, jusqu'à 12 mois

Pour décongeler du lait maternel :

- Placez le lait congelé sous un jet d'eau froide jusqu'à ce qu'il soit décongelé ou faites-le décongeler au réfrigérateur plusieurs heures avant d'en avoir besoin.
- Vous ne devriez pas recongeler du lait maternel qui a déjà été congelé, mais vous pouvez le réfrigérer et l'utiliser dans les 24 heures.
- La crème peut se séparer du lait congelé quand il est décongelé, agitez donc le récipient doucement.
- Pour chauffer le lait maternel, placez le récipient dans un bol d'eau chaude.
- Ne chauffez jamais le lait maternel au four micro-ondes parce que cela peut provoquer des « points chauds » qui brûlent la bouche du bébé.

Demandez de l'aide pour allaiter quand :

- Le bébé a toujours des selles vert sombre, presque noires alors qu'il a plus de cinq jours.
- Bébé mouille moins de trois couches au bout de trois jours.
- L'allaitement est douloureux.
- Vous avez du mal à faire prendre le sein au bébé ou à le lui faire garder.
- Vos mamelons sont douloureux ou crevassés.
- Vos seins sont douloureux et vous avez des symptômes qui ressemblent à une grippe.
- Vos seins ont des bosses ou sont rouges par endroits.
- Vous n'entendez pas votre bébé avaler ou vous ne voyez pas de lait dans sa bouche.
- Le bébé sommeille quand il est au sein ou il est difficile de le réveiller pour le nourrir.
- Bébé tète pendant plus de 45 minutes à chaque tétée et pleure quand on lui enlève le sein.
- Le bébé ne tète pas au moins huit fois en 24 heures pendant les trois premières semaines.
- La peau du bébé a jauni ou est plus jaune qu'elle ne l'était.
- Le bébé rechigne sans cesse ou il prend le sein et le rejette à plusieurs reprises.



Vitamine D

La vitamine D favorise la formation d'os solides. On recommande des gouttes de vitamines D aux bébés allaités au sein dès la naissance. Les bébés allaités naturellement ont besoin de gouttes de vitamines D seulement et n'ont pas besoin de gouttes de multivitamines, à moins qu'elles soient recommandées par un médecin.

Votre bébé a besoin chaque jour de 400 UI de vitamines D. Les bébés qui vivent dans des collectivités du Nord ont besoin de 800 UI de vitamine D par jour. Vérifiez votre compte-gouttes à vitamines pour vous assurer de donner au bébé la bonne quantité. Les différentes marques n'offrent pas toutes le même type de compte-gouttes. Nettoyez le compte-gouttes après chaque utilisation.

REMARQUE : Les gouttes génériques sont aussi bonnes que les gouttes de marques originales.

Cessez de donner des suppléments de vitamines D au bébé s'il commence à boire seulement du lait de vache (à partir de neuf mois et plus) OU si vous commencez à lui donner une préparation lactée pour nourrissons.

Fluorure

Le fluorure aide les enfants à avoir de bonnes dents. Ne donnez pas de suppléments de fluorure à votre bébé avant qu'il ait six mois, car cela pourrait nuire à la formation de ses dents. À l'âge de six mois, votre bébé peut avoir besoin de quelques gouttes de fluorure si l'eau du robinet n'en contient pas. (Certaines collectivités n'ajoutent pas de fluorure à l'eau.)

Renseignez-vous auprès de votre agent local de santé publique ou auprès de votre dentiste pour savoir si l'eau de votre collectivité est fluorée. Votre professionnel de la santé pourra ensuite vous renseigner davantage à ce sujet.

Il est important pour toutes les mères de manger sainement :

- Choisissez divers aliments parmi les quatre groupes du Guide alimentaire canadien. Demandez un exemplaire de ce guide à votre professionnel de la santé ou visitez le site Web suivant : www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_f.html.
- Prenez des collations dans la journée pour manger tout ce dont vous avez besoin.
- Buvez beaucoup de liquides comme du lait, de l'eau et du jus.
- Si vous pensez que vous mangez un aliment qui cause des problèmes à votre bébé, parlez-en à votre professionnel de la santé.
- Évitez de vous mettre au régime.
- Évitez les aliments contenant de la caféine comme le café, le thé, le chocolat et les boissons gazeuses. La caféine passe dans le lait maternel et peut garder votre bébé éveillé.

**L'ALCOOL,
LES DROGUES,
LE TABAC ET
LES MÉDICAMENTS
PEUVENT AFFECTER
LE LAIT MATERNEL.
MÊME SI VOUS
CONSOMMEZ UNE DE
CES SUBSTANCES,
IL EST IMPORTANT DE
CONTINUER D'ALLAITER. DEMANDEZ À
VOTRE PROFESSIONNEL COMMENT LE
FAIRE SANS DANGER.**

Pour de plus amples renseignements ou pour de l'aide pour allaiter :

Bureau de santé publique
de votre localité _____

Service d'aide téléphonique
sur l'allaitement _____

La Ligue La Leche _____

Groupe de soutien à
l'allaitement maternel _____

Consultante en allaitement _____

Autre _____



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé



Enfants en santé
Manitoba



Les enfants et les familles d'abord