

A close-up photograph of a woman with long dark hair, wearing a denim jacket, breastfeeding her newborn baby. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is wrapped in a white cloth and is positioned against the woman's chest. The background is a plain, light-colored wall.

L'essentiel sur
l'allaitement

L'essentiel sur
l'allaitement

© Droit d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse,
2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006

Traduction française, 2006

Pour alléger le texte, nous parlons de votre bébé au masculin,
mais cela comprend également les petites filles.

Cet ouvrage a été rédigé par le Nova Scotia Department of Health (ci-après appelé ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse) et est publié par Communications Nova Scotia. Le ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse tient à souligner l'apport des représentants de district de Public Health Services (ci-après appelé Services de la santé publique) et à les remercier sincèrement d'avoir contribué à la conception de *L'essentiel sur l'allaitement*, en partageant leur temps, leurs connaissances et leur expertise. Un merci bien spécial à Carmel McGinnis, des Services de la santé publique, district de la capitale, pour sa contribution à la réalisation des photographies et des illustrations qui paraissent dans cet ouvrage de référence sur l'allaitement conçu à l'intention des familles. Le ministère désire également souligner l'importante contribution de la communauté de soutien à l'allaitement en Nouvelle-Écosse et tient à remercier particulièrement les mamans suivantes qui ont accepté de se faire photographier avec leur bébé pour illustrer cet ouvrage : Dolores Acosta avec Tamara Grace Acosta, Megan Davies avec Hannah Davies, Cynthia Giles avec Giles Blois, Beth Greatorex avec Madison Greatorex, Kienya Smith avec Kolieya Smith et Florence Yetman avec Hannah Langille.

Rédaction : Diane MacGregor Édition : Nicole Watkins-Campbell
Traduction : Nicom Ltd.
Graphisme : Karen Brown Illustration : Bonnie Ross
Photographie : Shirley Robb.


Photo de la couverture : Dolores Acosta avec Tamara Grace Acosta

ISBN 1-55457-057-3

Also available in English ISBN 0-8871-671-0

Services de la santé publique


NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE
Promotion et Protection
de la Santé

 IMPRIMÉ AU CANADA
 Imprimé sur du papier
contenant des fibres recyclées



Félicitations ! Vous avez fait le choix judicieux d'allaiter votre bébé. Vous donnez ainsi à votre enfant le meilleur départ dans la vie, sous tous les angles — nutritionnel, social, affectif, physique et intellectuel. Voici quelques avantages que vous et votre bébé en retirerez :

Pour vous

- Votre utérus reprend plus rapidement la taille qu'il avait avant la grossesse.
- Vous brûlez les graisses emmagasinées au cours de la grossesse.
- L'allaitement libère une hormone calmante qui vous permettra de faire face plus facilement aux demandes d'un nouveau-né.
- Vous présenterez moins de risques d'être atteinte d'ostéoporose, de cancer du col de l'utérus et de cancer du sein.
- Venant directement du sein, votre lait est toujours stérile, prêt à boire et à la température parfaite.

- Vous apprenez à reconnaître plus rapidement les signes que vous envoie votre bébé et pouvez répondre à ses besoins de nourriture ou de réconfort avant même qu'il ne soit trop contrarié.
- Vous avez la satisfaction de savoir que vous donnez à votre bébé ce qu'il y a de mieux.

Pour bébé

- Votre bébé présente moins de risques d'otites, de maladies respiratoires, d'allergies, de diarrhées et de vomissements.
- Votre bébé sera rarement constipé, puisque le lait maternel se digère facilement.
- Le syndrome de la mort subite (SMS) est plus rare chez les bébés allaités.
- Le lait maternel change de goût selon ce que vous mangez. Ceci prépare votre bébé aux aliments qu'il mangera plus tard.
- Le type de gras que contient le lait maternel, et qui est absent des laits maternisés, aide le cerveau de votre bébé à bien se développer.
- L'allaitement aide votre bébé à créer avec vous un lien étroit.
- Votre enfant présente un risque moins élevé de diabète juvénile. Les avantages pour la santé se poursuivront tout au long de sa vie d'adulte, diminuant les risques de cholestérol, d'asthme et de cancer du sein.

Presque tous les bébés peuvent être nourris au sein.

Pour tous

- Les bébés nourris au sein sentent meilleur que les bébés nourris au biberon. Leurs selles et le lait qu'ils peuvent régurgiter ne sentent pas fort puisque le lait maternel est vite digéré.
- L'allaitement est écologique, puisqu'il produit moins de déchets et utilise moins de ressources naturelles que n'importe laquelle autre méthode d'alimentation des bébés.

Toutefois, le grand avantage est le bonheur pur et simple de le faire. L'allaitement est naturel, sain et merveilleux. Vous aurez sans doute de nombreuses questions sur l'allaitement. Cet ouvrage donne certaines informations de base. Il existe beaucoup d'autres informations auxquelles vous avez accès et bon nombre de personnes pour vous aider. Si vous avez des questions sur quoi que ce soit, assurez-vous de demander de l'aide sans tarder. L'allaitement est un moment privilégié où vous et votre bébé apprenez à vous connaître.



Votre lait maternel est l'aliment par excellence pour votre bébé. C'est tout ce dont il a besoin pendant les six premiers mois de sa vie. Le geste d'allaiter, le contact peau contre peau, les caresses, les regards remplis d'amour que favorise l'allaitement sont importants pour le développement social et affectif de votre bébé. Celui-ci comprend qu'il peut toujours se blottir contre une poitrine chaude. Il apprend donc à aimer, à faire confiance et à jouer



Tables des matières

Prendre un bon départ	1
Les premiers jours	3
La première tétée de votre bébé	3
La cohabitation avec votre bébé	6
Comment allaiter votre bébé	8
Les besoins en vitamine D du bébé	17
Perte de poids du bébé les tout premiers jours	18
Quand allaiter votre bébé	19
Reconnaître les signaux de bébé	20
Favoriser la production de votre lait	21
Les couches de votre bébé les premiers jours	22
 Un bon départ à la maison	 23
Suivi par une infirmière de la santé publique	 23
Comment savoir si l'allaitement se passe bien	 24
Votre besoin de repos supplémentaire	26
Si bébé semble avoir toujours sommeil	27
Si bébé régurgite	28

Si vous trouvez que les besoins de bébé changent	29
Dormir en toute sécurité avec son bébé . . .	30
Premières semaines et premiers mois	33
Allaiter en tout temps, en tout lieu	35
Si bébé est irritable	40
Relever les défis de l'allaitement	43
Seins engorgés	45
Mamelons plats ou rentrés	47
Crevasses et saignements des mamelons . . .	48
Blocage des canaux lactifères	49
Mastite ou infection du sein	50
Muguet	51
Six mois et plus	53
Pendant combien de temps faut-il allaiter ? . .	55
La reprise du travail ou des études	56
L'allaitement pendant vos journées loin de bébé	56
L'extraction de votre lait	57
L'allaitement combiné à une autre forme d'alimentation	58

Les dents de bébé et l'allaitement	59
La prévention de la carie dentaire	59
La dentition et l'allaitement	60
Des seins pour allaiter	61
Allaitement et situations particulières	63
Le lait maternel	64
Le mécanisme de production du lait	66
Comprendre votre réflexe d'éjection du lait	67
Si vos seins coulent	69
Faire des choix santé	70
Bien manger	70
L'air frais et l'exercice	75
Si vous fumez	75
Si vous consommez de l'alcool	76
Si vous consommez de la drogue illicite	77
Si vous avez besoin de médicaments	77
Extraire, conserver et utiliser le lait	79
L'extraction du lait	81
Les préparatifs	81
L'extraction à la main	84
L'utilisation d'un tire-lait	86

La conservation du lait	87
L'utilisation du lait conservé	89
Obtenir de l'aide	91
Personnes et services dans votre communauté	93
Bureaux de Services de la santé publique ..	94
Hôpitaux	98
Programme canadien de nutrition prénatale	99
Ligue La Leche	101
Services en toxicomanie	102
MotherRisk	103
Votre médecin	104
Livres et vidéos	104
Sites Web	105

A close-up photograph of a woman with dark hair tied up, wearing a pink cardigan and a gold necklace, breastfeeding her baby. The baby is wearing a white onesie with a small pattern. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The background is a dark green textured surface.

Prendre un
bon départ

Quoique tout à fait naturel, l'allaitement est long à apprendre. Cet ouvrage contient des renseignements utiles, nous vous invitons donc à le lire. Un autre bon moyen d'apprendre est de regarder faire les autres et de les imiter. Vous trouverez utile de passer du temps avec une amie ou une proche qui allaite. Vous pouvez aussi vous adresser à des groupes communautaires réservés aux nouvelles mamans.

Allaiter votre bébé **chaque fois qu'il a faim**, voilà la meilleure façon de vous assurer que l'allaitement ira bien. Voici pourquoi : Quand votre bébé tète, vos seins reçoivent le message de produire du lait. Plus votre bébé tète, plus vous produisez de lait. C'est la loi de l'offre et de la demande. Si vous continuez à allaiter souvent, vos seins continuent à faire du lait. Lorsque vous avez beaucoup de lait, votre bébé est heureux de boire aux seins et, par le fait même, l'expérience est aussi agréable pour vous que pour votre bébé. Vous développez avec votre bébé des liens spéciaux qui sont incomparables.

Photo de la page précédente : Cynthia Giles avec Giles Blois

Les premiers jours

La première tétée de votre bébé

La plupart des nouveau-nés sont très éveillés juste après la naissance et sont prêts à être allaité. Idéalement, le nouveau-né devrait se nourrir au sein dans **la première heure qui suit la naissance**.

Tenez votre bébé peau contre peau. Regardez-vous dans les yeux. Détendez-vous et profitez de votre bébé. Ce n'est pas grave si le bébé n'est pas allaité durant la première heure mais le plus tôt sera le mieux.

Ne vous inquiétez pas si votre bébé ne boit pas au sein la première fois. Il se peut qu'il se contente de se coller contre vos seins et vos mamelons, et ce sera assez pour provoquer le réflexe hormonal qui dit à votre corps de produire du lait.

Si votre nouveau-né tète votre sein, cela aidera votre utérus à se contracter et à expulser le placenta. Lorsque votre utérus se contracte, vous pouvez ressentir une douleur semblable à une crampe menstruelle ou aux douleurs du travail à l'accouchement. Ces douleurs postnatales peuvent se poursuivre pendant quelques jours, lorsque vous allaitez. Votre utérus reprend sa taille normale. Il s'agit d'une douleur « bonne pour vous » qui ne doit pas vous alarmer. Vous pourrez prendre des médicaments au besoin, selon les recommandations de votre médecin.

Rappelez-vous que la première tétée de votre bébé est une expérience d'apprentissage pour vous deux. C'est aussi un moment privilégié pour vous et votre bébé d'apprendre à vous connaître. Le toucher et l'odorat sont des moyens très importants pour votre nouveau-né d'apprendre à vous connaître, et c'est pourquoi le contact peau contre peau est si important. La chaleur de votre corps garde bébé à la température idéale quand vous êtes blottis tous les deux sous une couverture.

À moins que vous ou votre bébé nécessitez des soins médicaux urgents, vous pouvez vous attendre à ce que le personnel de l'hôpital encourage ce moment privilégié avec votre nouveau-né.



De plus, votre infirmière accoucheuse, votre obstétricien ou votre sage-femme sera près de vous pour vous aider à positionner le bébé et à lui faire prendre le sein correctement. Il est important de s'installer confortablement pour allaiter et de vous assurer que votre bébé est bien placé au sein dès le début, afin que l'allaitement soit agréable pour vous comme pour votre enfant.

En plus de l'aide de professionnels, il est aussi important d'avoir une personne de confiance qui vous assistera pendant les premiers jours et tout au long de votre période d'allaitement. Il peut s'agir de votre conjoint, d'un membre de votre famille, d'une amie. Il est toutefois essentiel que cette personne appuie votre décision d'allaiter et qu'elle soit là pour vous encourager dès les premières semaines. Votre personne de confiance peut avoir l'expérience d'allaiter, soit être disponible pour s'occuper des corvées domestiques pendant que vous vous occupez de votre bébé.

L'allaitement le plus tôt après la naissance est bon pour vous *comme* pour le bébé. Toutefois, si vous ne pouvez allaiter immédiatement après l'accouchement, faites-le dès que possible par la suite. Dès que vous pourrez commencer à allaiter, déshabillez votre bébé et tenez-le près de votre corps, peau contre peau. Cela aide à vous découvrir l'un et l'autre.

S'il faut que vous soyez séparée de votre bébé pendant plus de six heures après la naissance, vous devez alors commencer à extraire votre lait maternel. Il est important de commencer à extraire votre lait au cours des six premières heures, parce que votre corps est alors particulièrement prêt. Vous aurez besoin d'extraire votre lait à la même fréquence que si vous allaitiez directement votre bébé. Pour connaître les différentes façons d'extraire le lait maternel, Veuillez voir la page 79.

La cohabitation avec votre bébé

Si votre bébé est en santé et à terme, vous pouvez vous attendre à l'avoir près de vous pendant votre séjour à l'hôpital. Dans le langage hospitalier, on appelle cela la cohabitation. Votre bébé dormira dans une bassinette que vous pourrez mettre juste à côté de votre lit. Votre nouveau-né devra boire souvent, **habituellement de 8 à 12 fois par période de 24 heures**. La cohabitation vous permet de l'allaiter toutes les fois que bébé se réveille.

Ce moment passé ensemble vous permet aussi de commencer à apprendre les signaux que vous envoie votre bébé. Observez les signaux indiquant que votre bébé veut téter, comme par exemple, s'il essaie de sucer ses doigts, ses poignets ou ses lèvres et s'il tourne la tête et cherche à mettre dans sa bouche tout ce qui lui touche la joue. Essayez d'offrir votre sein avant que bébé ne pleure ou ne devienne contrarié. S'il est trop endormi pour bien téter, essayez de le réveiller en caressant ses bras ou ses joues, en le déshabillant ou en changeant sa couche.

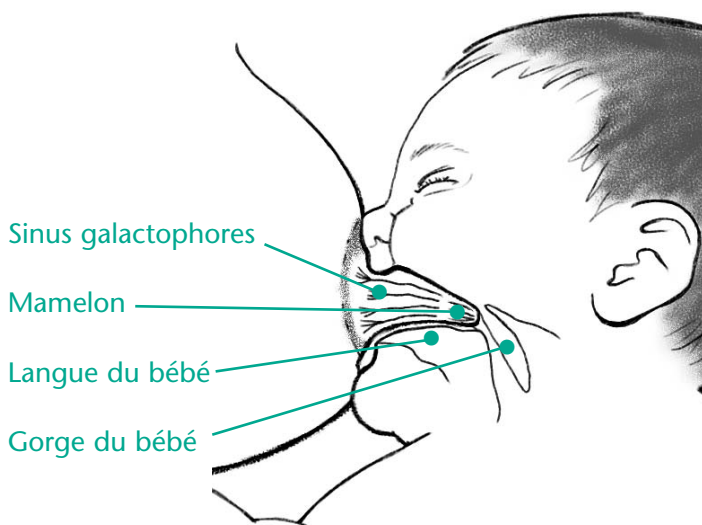
Votre bébé aura tendance à être trop endormi si l'accouchement a été difficile ou si vous avez dû prendre des médicaments pour accoucher.

Pendant la cohabitation, vous apprendrez également à laver, changer et habiller votre nouveau-né. Bien entendu, le personnel de l'hôpital sera là pour vous aider au besoin, mais il est important que vous vous occupiez de votre bébé le plus possible. Encore une fois, vous, votre conjoint ou votre personne de confiance devriez profiter de ce moment pour commencer à reconnaître les besoins et le comportement de votre bébé et à apprendre comment vous en occuper. En même temps, votre nouveau-né apprend à reconnaître votre voix, votre odeur et votre toucher. Vous apprenez tous les deux à vous comprendre et à vous aimer mutuellement.

S'il s'agit de votre premier enfant ou de votre premier allaitement, vous trouverez sans doute profitable d'assister à des cours prénataux d'allaitement maternel, des cours pour nouvelles mamans ou des ateliers d'allaitement maternel qui peuvent être offerts à votre hôpital. Vérifiez aussi si vous avez accès à des cours ou des groupes d'allaitement maternel dans votre collectivité. Certains cours prénataux de la santé publique comprennent une « réunion » ou un cours postnatal. Communiquez avec votre bureau local de la santé publique pour trouver des groupes ou des cours près de chez vous. Les bureaux des Services de la santé publique sont énumérés à la page 93. Vous pouvez trouver cela encourageant de parler de vos expériences ou de vos préoccupations avec d'autres mamans qui allaitent.

Comment allaiter votre bébé

Votre bébé se procure du lait en tétant vos seins, et non pas le mamelon. La tétée fait appel aux lèvres de votre bébé, à ses gencives, sa langue, ses joues, les muscles de sa mâchoire, le palais dur et le voile du palais. C'est un bon exercice pour votre bébé, qui peut l'aider à développer des gencives, des mâchoires et des dents solides et en santé.



Pour que l'allaitement se passe bien, tant pour vous que pour votre bébé, il est important de vous installer confortablement et de bien positionner votre bébé, en vous assurant qu'il prend votre sein correctement. De cette façon, vous éviterez également que d'autres problèmes ne surviennent.

Pendant que vous allaitez, relaxez-vous, les épaules et le dos bien détendus. Assurez-vous que vos bras et que votre dos sont bien soutenus, de façon à ne pas blesser vos muscles. Vous pouvez utiliser des oreillers ou un petit tabouret pour vous aider à prendre une position confortable. S'il vous reste des douleurs de l'accouchement, vous pouvez avoir besoin d'aide pour ajuster vos oreillers.

Une fois installée confortablement, vous êtes prête à offrir le sein à votre bébé. Les bébés sont souvent plus réceptifs s'ils ont un contact peau contre peau avec leur mère. Un bon nombre de bébés trouvent le mamelon facilement, saisissent le sein immédiatement et semblent savoir quoi faire. D'autres ont besoin d'un peu d'aide. Voici quelques façons d'aider votre bébé à prendre le sein :

- Mettez votre bébé à la hauteur du sein avant de lui présenter le mamelon. Utilisez des oreillers ou une couverture roulée pour ajuster la position du bébé.
- Soutenez votre sein avec votre main libre (en forme de C), le pouce sur le sein et les autres doigts en dessous, bien en arrière de l'aréole (partie plus foncée autour du mamelon).
- Encouragez votre bébé à bien ouvrir la bouche. À cette fin, chatouillez légèrement les lèvres du bébé avec votre mamelon. Passez de la lèvre supérieure à la lèvre inférieure et vice-versa.

- Lorsque votre bébé ouvre grand la bouche, comme pour bâiller, rapprochez-le contre le sein. Votre mamelon devrait être centré vers le haut de la bouche du bébé. Pour avoir une bonne posture et vous assurer que le bébé prendra le sein correctement, tenez-le tout près du sein.



- Lorsque votre bébé prend le sein, rapprochez-le davantage. La bouche du bébé doit couvrir une large partie du mamelon. Le menton de votre bébé devrait être bien collé contre votre sein.

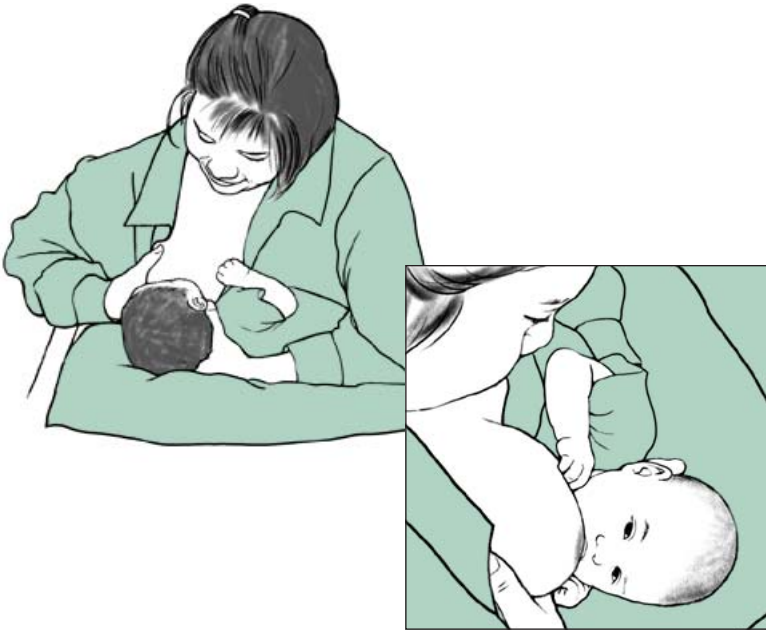


- Laissez le bébé téter le premier sein aussi longtemps qu'il le désire et ensuite, s'il a encore faim, présentez-lui l'autre. Les bébés lâcheront souvent le sein eux-mêmes s'ils n'ont plus faim ou ont besoin de faire leur rot.



Si votre bébé ne suce que le mamelon, interrompez délicatement la tétée et recommencez. Pour interrompre la succion, glissez un doigt propre dans le coin de la bouche du bébé et pressez contre votre sein. Si vous laissez votre bébé téter sans qu'il n'ait pris votre sein correctement, deux choses peuvent se produire. D'abord, vos mamelons peuvent devenir sensibles, puis votre bébé peut ne pas recevoir suffisamment de lait.

Vous devez tenir votre bébé dans la bonne position, le visage contre le sein pour réussir l'allaitement. Les premiers jours, il est plus facile de réussir l'allaitement en utilisant la position du berceau croisé ou du ballon de football. Voici quelques positions à essayer :



Position du berceau croisé

- *le ventre du bébé doit être appuyé sur le vôtre*
- *votre main doit soutenir la nuque du bébé*
- *les oreilles, les épaules et les hanches du bébé doivent être en ligne droite*
- *la tête du bébé doit être légèrement inclinée vers l'arrière pour permettre à son menton d'être bien collé contre le sein.*

position du ballon de football

- vous pouvez vous asseoir dans un large fauteuil ou sur un divan pour laisser de l'espace à vos coudes
- vous trouverez sans doute cette position plus confortable si la tête et le corps de votre bébé sont bien soutenus par des oreillers placés à la hauteur de vos seins
- cette position est utile après une césarienne ou pour allaiter un prématuré.





position du berceau



position couchée

(bonne position si vous avez eu une césarienne, il est suggéré de soutenir votre dos avec des oreillers)



position
« football »
pour naissance
multiple



L'allaitement maternel ne devrait pas être douloureux. Vos mamelons peuvent être un peu sensibles pendant la première semaine. Avoir les seins sensibles ne signifie pas avoir mal. **Si vous ressentez de la douleur, continuez à allaiter souvent et demandez de l'aide immédiatement.** Une infirmière de la santé publique ou une consultante en lactation peut vous aider à trouver une position efficace et à obtenir une bonne prise du sein.

Lorsque le bébé aura tété le premier sein aussi longtemps qu'il le désire, il est recommandé de lui faire faire un rot. Le rot permet au bébé de laisser échapper l'air qu'il peut avoir avalé durant la tétée. Les bébés allaités ont tendance à avaler moins d'air que les bébés nourris au biberon, et souvent ils font moins de rots que ces derniers. Vous apprendrez quand votre bébé a besoin de faire un rot. Après son rot, le bébé peut être prêt à boire sur l'autre sein. Un bébé peut avoir assez mangé après avoir tété sur seulement un sein comme il peut avoir encore faim et besoin de se nourrir aussi sur l'autre sein.



Quand bébé fait son rot, assurez-vous que son dos est bien droit.

Les besoins en vitamine D du bébé

En raison de la période courte de soleil de notre climat nordique, tous les Canadiens ont besoin de suppléments de vitamine D. La lumière du soleil constitue la première source de vitamine D pour les humains. Elle sert à conserver des os et des dents solides et en santé. Santé Canada recommande que tous les bébés canadiens nourris au sein, nés à terme et en santé, reçoivent un supplément quotidien de vitamine D de 10 ug (400 UI). Les bébés nourris au lait maternisé enrichi n'ont pas besoin de ce supplément, puisque ce lait est déjà enrichi de vitamine D.

Il est recommandé de donner un supplément de vitamine D dès la naissance et jusqu'à ce que le régime alimentaire du bébé lui donne au moins 10 ug (400 UI) par jour de vitamine D, ou encore jusqu'à ce que votre bébé nourri au sein atteigne l'âge d'un an.

Un petit mot sur les bébés et le soleil :

Les bébés de moins d'un an ne devraient jamais être exposés à la lumière directe du soleil. Même par temps nuageux, jusqu'à 80 % des rayons du soleil traverse les nuages et le brouillard. Essayez d'éviter le soleil lorsqu'il est à son point culminant, soit entre 10 h et 16 h. Ne mettez pas de crème solaire sur la peau d'un bébé de moins de 6 mois. Vous pouvez enduire vos enfants de plus de 6 mois d'un écran solaire dont le FPS est de 15 ou 30 avant de les sortir dehors.¹

¹ L'information sur l'exposition au soleil vient de l'Association canadienne de dermatologie et la Société canadienne du cancer.

Perte de poids du bébé les tout premiers jours

Votre premier lait, le colostrum, est déjà dans vos seins à la naissance de votre bébé. Vous avez probablement remarqué un liquide s'écoulant de vos seins à la fin de votre grossesse. Ce lait épais et crémeux est très nourrissant pour votre nouveau-né. Il contient un bon nombre de protéines et d'anticorps qui aideront votre nourrisson à combattre les infections. Cette substance est *idéale* comme première nourriture. Votre bébé n'a besoin de rien d'autre, ni d'eau, ni d'eau sucrée, ni de lait maternisé.

Il est normal que votre nouveau-né perde du poids au cours de la semaine suivant sa naissance. Il n'y a rien d'alarmant à ce qu'il perde jusqu'à 7 % de son poids à la naissance. Par exemple, si votre bébé pesait 7 livres à la naissance, son poids peut diminuer jusqu'à 6 livres et 8 onces. En mesure métrique, un poids de 3 175 grammes peut très bien passer à 2 983 grammes. Les bébés reprennent leur poids à la naissance de deux à trois semaines plus tard. Pour la plupart des bébés, on parle de 10 à 14 jours. Le personnel de l'hôpital, les infirmières de la santé publique et votre médecin vous aideront à suivre le poids de votre bébé. **Si quelque chose vous préoccupe, demandez de l'aide.** Faites confiance à votre instinct. Voir la section *Comment savoir si l'allaitement va bien*, à la page 25, pour obtenir plus de renseignements.

Quand allaiter votre bébé

La réponse est simple : **souvent**. Attendez que bébé vous fasse signe qu'il a faim. Vous apprendrez vite à reconnaître les signaux qu'il vous envoie quand il a faim. Les signes les plus communs sont la succion du poignet et la recherche de votre sein. Jusqu'à ce que vous ayez appris les signaux propres à *votre* bébé, vous devriez lui présenter votre sein toutes les fois qu'il se réveille. Si vous attendez qu'il ait trop faim ou qu'il soit contrarié, vous aurez plus de difficulté à le faire boire correctement. Souvenez-vous également que l'allaitement maternel procure à bébé du confort en plus de la nourriture.

Vous pouvez vous attendre à ce que votre nouveau-né boive toutes les deux ou trois heures, ce qui signifie au moins de 8 à 12 tétées en 24 heures. En nourrissant votre bébé souvent, vous augmentez vos chances d'avoir beaucoup de lait. Votre bébé réclamera peut-être plusieurs petits repas à certains moments de la journée et étirera les intervalles à d'autres moments. Certains bébés demandent le sein constamment, ce qui est également normal et ne signifie pas que vous manquez de lait. En gros, vous devez répondre à la demande de votre bébé au lieu d'obéir à un horaire.



Lorsque vous le nourrissez, votre bébé doit téter et faire une pause. En effet, les bébés boivent habituellement à un rythme de 10 à 15 suctions suivies d'une petite pause de quelques secondes. Certains bébés boiront jusqu'à ce qu'ils soient repus, d'autres voudront soit se reposer, soit faire un rot ou encore dormir pendant l'allaitement. Chaque bébé est unique, et la grille des comportements dits « normaux » est large. Comme votre lait s'écoule, écoutez le son que fait votre bébé en avalant. Vous serez ainsi certaine que bébé prend du lait.

Reconnaître les signaux de bébé

Les bébés, mêmes les nouveau-nés, peuvent vous faire part de leurs besoins en vous envoyant des signaux. Voici quelques-uns des moyens que les bébés utilisent habituellement pour communiquer leurs besoins. C'est en faisant des essais, en vous trompant, en démontrant de l'amour et de la patience que vous apprendrez le langage propre à votre bébé.

« *J'ai faim* »

Le bébé peut pleurer, remuer les lèvres, chercher le sein (dans un mouvement de va-et-vient), se mettre les mains dans la bouche, faire des mouvements de succion, serrer ses poings sur sa poitrine ou son ventre.

« *J'ai besoin d'une pause* »

Le bébé peut pleurer, recracher, s'étouffer, cambrer le dos, se détacher du sein ou regarder au loin.

« Je n'ai plus faim »

Le bébé peut cambrer le dos, se détacher du sein, s'endormir, ouvrir ou relaxer ses bras et ses doigts.

« Je veux être près de toi »

Le bébé peut sourire, regarder votre visage ou vos yeux, tourner la tête de votre côté, chercher à vous toucher.

**Favoriser la production de votre lait**

Quelques jours après la naissance, le lait commence à se produire. Vous vous sentirez probablement particulièrement affamée et assoiffée pendant cette période. Il est alors important de bien vous occuper de vous, en donnant à votre corps toute la nourriture, l'eau et le repos dont il a besoin pour produire du lait pour votre bébé. Pour favoriser une bonne production de lait, vous pouvez :

- Allaiter souvent.
- Vous reposer le plus possible.
- Manger bien et boire assez de liquide.

Vous vous apercevrez que vos seins deviennent pleins et lourds lorsqu'ils ont produit du lait. Vous pouvez sentir que votre lait « s'écoule ». Vous pouvez ressentir un picotement, comme avec des épingles ou des aiguilles, ou avoir une sensation de chaleur ou de pression dans la poitrine. Certaines femmes parlent de douleur aux seins. Le lait peut couler de vos seins. Vous pouvez également avoir plein de lait sans rien éprouver de tout cela.

Vos seins peuvent vous sembler gonflés ou tendus lorsqu'ils sont remplis de lait. Cela est normal au cours des quelques premiers jours d'allaitement. Votre production de lait s'ajustera rapidement aux besoins de votre bébé. Pour vous soulager, vous pouvez appliquer des compresses chaudes et humides sur vos seins, prendre une douche chaude ou vous laisser tremper dans un bain chaud avant d'allaiter. Vous pouvez également extraire assez de lait pour ramollir la zone qui entoure le mamelon (aréole) afin d'aider le bébé à bien prendre le sein, ou encore, vous masser doucement les seins avant et pendant l'allaitement. Vous pouvez aussi essayer de ne pas laisser vos seins trop se remplir, en allaitant votre bébé plus souvent. Au besoin, réveillez-le pour l'allaiter. Si ce gonflement continue ou devient douloureux, vos seins peuvent être engorgés. Voir la page 45 pour les détails.

Les couches de votre bébé les premiers jours

Il est normal qu'un nouveau-né mouille deux couches ou plus par jour quand il boit du colostrum. Bébé évacuera aussi au moins une fois des selles collantes, vert foncé et distendues. Cette substance se nomme le méconium. Au fur et à mesure que vous fabriquerez du lait, attendez-vous à une augmentation graduelle des couches souillées d'urines et de selles. De plus, les selles deviendront peu à peu jaunâtres. Voir le tableau de la page 25 pour plus de détails.

Un bon départ à la maison



Suivi par une infirmière de la santé publique

Une fois que vous serez rendue à la maison, une infirmière de la santé publique vous téléphonera ou vous rendra visite. L'infirmière discutera avec vous de la façon dont la famille s'ajuste au nouveau bébé ainsi que des questions que vous pourriez vous poser. Elle vous demandera également comment se passe l'allaitement et pourra vérifier votre position et la prise du sein par le bébé. Elle pourra aussi peser votre bébé. Si vous n'avez pas de visite à domicile, votre médecin devrait procéder à ces vérifications au premier examen de votre bébé.

Votre infirmière de la santé publique vous renseignera sur les cliniques pour bébé bien portant (où vous pouvez faire peser votre bébé) ainsi que sur d'autres ressources communautaires disponibles. N'hésitez pas à demander de l'aide chaque fois que vous avez des questions ou si vous avez des inquiétudes. Fiez-vous à votre instinct. **Communiquez avec votre infirmière de la santé publique en tout temps pour discuter de ce qui vous inquiète concernant votre santé, celle de votre bébé ou l'allaitement.**

Comment savoir si l'allaitement se passe bien

Vous savez que l'allaitement se passe bien quand :

- Vous pouvez entendre le bébé avaler.
- Le bébé prend du poids, vous le trouvez plus pesant, et ses vêtements de nouveau-né ne lui font plus. Le bébé doit prendre au moins 4 onces (environ 100 grammes) par semaine, soit une livre (450 grammes) par mois. La plupart des bébés reprennent leur poids à la naissance de 10 ou 14 jours après être nés.
- Le bébé est satisfait après la plupart des tétées.
- Vos seins vous semblent plus légers après l'allaitement. Notez qu'ils ne sont jamais complètement vides, puisque vous continuez à produire du lait pendant que bébé tète.
- Le bébé commence à rester éveillé pendant de plus longues périodes.



Vous n'avez pas besoin de mesurer la quantité de lait absorbée par votre bébé pour savoir s'il boit suffisamment. Si vous êtes inquiète, vous pouvez tenir compte de ce que votre bébé évacue dans les couches. Cela vous permettra de vous assurer qu'il prend assez de lait.

Voici des chiffres à observer :

Âge	Couches mouillées par jour	Selles par jour
Jours 1 à 2 (colostrum)	2 ou plus par jour.	1 fois ou plus, couleur vert foncé ou presque noire (méconium).
Jours 3 à 4 (production lait)	3 ou plus par jour, urine pâle, couches semblent plus lourdes.	3 fois ou plus brun/vert/jaune, couleur changeante.
Jours 5 à 6	5 ou plus par jour, urine pâle, couches bien mouillées ou lourdes.	3 fois ou plus, devenant de couleur jaune. au moins 3 qui ont la taille d'une pièce d'un dollar (« huard »).
Jours 7 à 28	6 ou plus par jour, urine pâle, couches bien mouillées ou lourdes.	3 fois ou plus encore plus jaune.
Après le 28 ^e jour	5 ou plus par jour, urine pâle, couches bien mouillées ou lourdes.	1 fois (grosses selles molles) ou plus. Certains bébés peuvent parfois passer plusieurs jours sans avoir de selles.

** Si vous n'êtes pas certaine que les couches sont mouillées quand vous changez votre bébé, placez une serviette de papier à l'intérieur de la couche propre et vérifiez si la serviette est mouillée au prochain changement de couche.*

Ces chiffres ne sont qu'une indication générale. Votre bébé peut être en parfaite santé tout en ayant moins de selles, par exemple. Mais vous devriez toujours en parler à un professionnel de la santé si votre bébé suit un schéma différent de ce tableau.

Demandez de l'aide tout de suite si les selles de votre bébé *ne deviennent pas* de couleur jaune de trois à cinq jours après sa naissance. Si quelque chose vous tracasse, communiquez immédiatement avec votre médecin ou une infirmière de la santé publique.


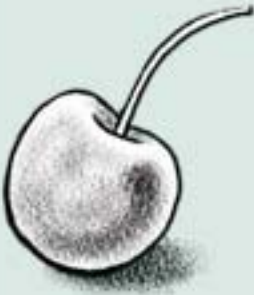

Votre besoin de repos supplémentaire

Une chose importante à ne pas oublier une fois à la maison, c'est que vous aurez besoin de repos supplémentaire. Toutes les nouvelles mamans ont besoin de temps pour récupérer de la grossesse et de l'accouchement. Les nombreux changements qui sont survenus dans votre corps au cours des neuf derniers mois et plus doivent maintenant être inversés. Vous aurez aussi besoin de vous remettre en forme physiquement puisque vos muscles se sont relâchés et que vous avez peut-être eu des points de suture. Par conséquent, vous aurez besoin de repos supplémentaire pendant les premières semaines au moins, et particulièrement si l'accouchement a été difficile. De plus, quand vous allaitez, vous avez aussi besoin de repos supplémentaire puisque votre corps travaille à produire du lait. Si possible, faites-vous aider à la maison. Vous ne pouvez vous charger de tout ce que vous faites habituellement en plus de prendre soin de votre bébé, prendre soin de vous-même et réussir à allaiter correctement. L'idéal,

c'est d'avoir quelqu'un qui s'occupe des tâches ménagères, de façon à vous permettre de vous reposer et de prendre soin de votre bébé.

Si bébé semble avoir toujours sommeil

Vous pouvez trouver que votre bébé dort beaucoup, s'allaité peu et tombe souvent endormi durant la tétée. C'est très normal pendant une semaine ou deux après la naissance. Les bébés sont très différents quant à leur besoin de sommeil et d'attention. Cependant, si votre bébé est **exagérément** endormi, il se peut qu'il ne boive pas suffisamment. L'estomac d'un nouveau-né est à peu près gros comme un pois chiche en boîte.


Âge de votre bébé											
1 semaine							2	3	4	5	6 semaines à 6 mois
1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours	7 jours	semaines	semaines	semaines	semaines	
											
Grandeur d'un pois chiche en boîte		Grandeur d'une cerise					Grandeur d'une noix				
Taille de l'estomac de votre bébé (grandeur réelle)											

¹ Information sur la taille du ventre du bébé adaptée avec l'autorisation du centre de ressources Meilleur Départ.

Parce qu'il est parfait pour les bébés humains, le lait maternel est vite digéré. Par conséquent, les nouveau-nés ont besoin d'être nourris souvent.

Si votre bébé préfère dormir que boire, il vous faudra alors redoubler d'efforts pour le tenir éveillé assez longtemps pour qu'il mange bien. Si votre bébé dort beaucoup, vous devrez le réveiller pour le nourrir au cours des premières semaines, toutes les deux à trois heures durant le jour et toutes les quatre heures durant la nuit. Vous pouvez aussi essayer des petits trucs, comme de le déshabiller avant de le nourrir et de passer sur sa peau un linge mouillé à l'eau tiède pour le réveiller.

Si votre bébé s'est endormi au sein, vous pouvez essayer une technique spéciale de giclement appelée la compression du sein. Tenez votre sein d'une main, loin derrière le mamelon, et pressez fermement, mais délicatement. Continuez à presser jusqu'à ce que bébé cesse d'avalier, relâchez alors et réessayez. Cette technique maintiendra l'écoulement du lait et l'attention du bébé. Une infirmière de la santé publique ou une consultante en lactation peut vous apprendre comment faire.



« J'ai commencé à me sentir dépassée à un moment donné, parce que j'avais l'impression de ne rien faire d'autre que d'allaiter. Mais, j'ai tenu le coup. Maintenant, l'allaitement est si naturel pour ma petite fille et moi que je me demande ce qui me préoccupait tant. C'est notre moment privilégié à nous deux. C'est bien aussi de pouvoir la consoler rapidement dès qu'elle a un petit bobo. » une mère allaitante

Si bébé régurgite

Les bébés peuvent recracher de petites quantités de lait maternel après l'allaitement. Cela ne cause habituellement pas de problèmes sérieux. Les bébés nourris au sein ont tendance à recracher moins que ceux nourris au biberon. La plupart des bébés passent cette phase lorsqu'ils atteignent l'âge de quatre à six mois. Si vous trouvez que votre bébé régurgite trop de lait ou qu'il ne prend pas assez de poids, parlez-en à votre infirmière de la santé publique ou à votre médecin.

Si vous trouvez que les besoins de bébé changent

Vous croyiez avoir une routine d'allaitement bien établie, et soudain, les choses changent. Votre bébé veut boire plus souvent. Les bébés ont des poussées de croissance, ce qui est normal. Vous pouvez noter ces changements à **dix jours, trois semaines, six semaines, trois mois et six mois**, mais chaque bébé est différent. Vous saurez que votre bébé a une poussée de croissance s'il veut s'alimenter plus souvent qu'avant.

Au cours de ces poussées de croissance, vous devez donner le sein à votre bébé aussi souvent qu'il le demande. Mais essayez de vous reposer le plus possible. Vous devrez répondre à une demande de production de lait maximale. Dans un jour ou deux, votre production de lait augmentera pour mieux répondre au besoin de votre bébé.

Vous produisez du lait parce que la succion du nourrisson provoque la sécrétion de la prolactine. Cette hormone donne le signal à vos seins de produire du lait. Les niveaux de prolactine sont plus élevés pendant la nuit. Par conséquent, si vous essayez d'augmenter votre production de lait, assurez-vous de nourrir votre bébé souvent la nuit. Certaines femmes dorment avec leur bébé, ce qui leur permet de dormir plus longtemps entre les tétées. La section suivante offre des conseils sur la façon de partager un lit avec votre bébé en toute sécurité.

Dormir en toute sécurité avec son bébé

Nous recommandons que votre bébé **soit dans la même pièce que vous au moins pendant les six premiers mois**, car ceci facilite l'allaitement et protège votre bébé contre la mort au berceau ou le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). S'allonger dans son lit avec son bébé est une façon d'allaiter confortablement.



Comme il est facile de s'endormir pendant l'allaitement, particulièrement en position allongée, il est important de considérer certaines choses avant de vous allonger dans votre lit avec votre bébé.

Comment réduire les risques de blessures et d'exès de chaleur

Les lits pour adultes ne sont pas conçus pour les bébés. Si vous souhaitez partager votre lit avec votre bébé, voici quelques conseils qui réduiront les risques de blessure.

- Le matelas doit être ferme et plat – les lits d'eau, les matelas trop mous ou défoncés ne sont pas appropriés.
- Assurez-vous que votre bébé ne peut pas tomber du lit ou se retrouver coincé entre le matelas et le mur.
- La pièce ne doit pas être trop chaude (une température de 16 à 18 °C ou de 61 à 64 °F est idéale).
- Votre bébé ne devrait pas être trop habillé.
- Les couvertures ne doivent pas être trop chaudes pour le bébé et ne doivent pas lui recouvrir la tête.
- Ne laissez pas votre bébé seul sur le lit – même un très jeune bébé peut gigoter et se retrouver dans une position dangereuse.
- Votre partenaire doit savoir que votre bébé se trouve dans le lit.

- Si un enfant plus âgé partage aussi votre lit, vous ou votre partenaire devez dormir entre l'enfant et le bébé.
- Ne laissez pas les animaux de compagnie partager le lit avec votre bébé.

Quand ne pas dormir avec votre bébé :

- Si vous (ou toute autre personne qui se trouve dans le lit) êtes fumeuse, même si vous ne fumez jamais au lit.
- Ne dormez jamais avec votre bébé sur un sofa ou dans un fauteuil.
- Si vous (ou toute autre personne qui se trouve dans le lit) trouvez qu'il est difficile de répondre aux besoins du bébé, par exemple si vous :
 - avez consommé de l'alcool;
 - avez pris de la drogue ou un médicament qui pourrait causer de la somnolence;
 - avez une maladie qui affecte votre attention à votre bébé;
 - êtes fatiguée à un tel point qu'il vous est difficile de répondre aux besoins de votre bébé.

Les renseignements de la section « Dormir en toute sécurité avec son bébé » ont été adaptés avec permission à partir de la brochure intitulée Partager un lit avec votre bébé de la UNICEF UK Baby Friendly Initiative et de la Foundation for the Study of Infant Deaths.



Premières semaines
et premiers mois

La plupart des familles ont besoin de temps pour s'adapter à la venue d'un nouveau-né. Vous devez vous ajuster à un nouvel horaire, et bébé doit s'habituer à la vie en dehors de l'utérus. C'est habituellement une période heureuse, mais qui peut être mêlée d'un peu d'inquiétude sur la manière de bien s'occuper de bébé. Ce chapitre vise à essayer d'offrir des réponses à certaines de ces inquiétudes.

Il est important d'être patiente avec vous-même au début. Il est également important de demander de l'aide dès que vous pensez en avoir besoin. Un bon nombre de personnes dans votre communauté seront heureuses de vous aider à réussir votre allaitement. Voir la section *Obtenir de l'aide*, à la page 93, pour en savoir davantage sur les personnes et les groupes près de chez vous qui sont disposés à vous offrir un appui.



Photo de la page précédente : Florence Yetman avec Hannah Langille

Allaiter en tout temps, en tout lieu.

Le lait maternel est le meilleur choix pour votre bébé. Il est de loin meilleur pour la santé et plus sécuritaire que le lait maternisé. En fait, il est le meilleur *aliment* pour votre bébé, mais il est aussi beaucoup plus que cela. Les bébés ont également besoin des caresses et de la sécurité de vos bras qui vont avec l'allaitement. La maman allaitante et le bébé deviennent en parfaite harmonie l'un avec l'autre. L'allaitement est aussi ce qu'il y a de mieux pour la santé de la maman.

Les femmes ont allaité leurs bébés depuis plusieurs milliers d'années. C'est la voie naturelle. Les femmes et les bébés sont conçus à cet effet. Toutefois, le biberon a commencé à être populaire dans les premières décennies des années 1900. Les entreprises se sont mises à vendre le lait maternisé pour nourrissons et ont fait de nombreuses campagnes publicitaires qui ciblaient les mères, les médecins et les hôpitaux. Notre société occidentale a été très influencée par ces publicités et s'est mise à croire que le lait maternisé était plus sécuritaire et meilleur pour les bébés que le lait maternel. Vers les années 1950, la plupart des bébés étaient nourris au biberon. C'était devenu la façon acceptable de nourrir les bébés. Avec le biberon, ont suivi la stérilisation et les horaires du boire. On se mit à mesurer les quantités que le bébé buvait et à s'attendre à ce qu'un « bon » bébé dorme pendant de longues périodes.

Dans nos communautés, nous désirons encourager ce qui est le mieux pour les mamans et les bébés, mais nous avons certains défis à relever. D'une part, les mères allaitantes ont besoin de modèles de comportement. Il y a des chances que ni votre mère ni vos grands-mères n'aient allaité. Par conséquent, il se peut que vous ayez à vous tourner vers d'autres personnes que les membres de votre famille pour obtenir un soutien pratique à l'allaitement. D'autre part, la façon dont on a pris soin des bébés au biberon diffère sur beaucoup de points de la façon de s'occuper du bébé au sein — par exemple, laisser bébé pleurer jusqu'à l'heure prévue pour son repas. Il se peut que votre famille vous reproche de gâter votre bébé quand vous le nourrissez sur « demande ». Essayez d'en discuter avec les membres de votre famille. Vous pouvez avoir besoin de soutien d'autres personnes, en plus des membres de votre famille, pour vous appuyer dans vos choix parentaux concernant l'allaitement. Les cercles d'allaitement ou les groupes de nouvelles mamans sont des endroits parfaits pour apprendre comment les autres règlent ces questions avec succès. Voir la section Obtenir de l'aide, pour connaître les personnes ou les groupes de soutien près de chez vous. Vous pouvez aussi vous adresser à votre infirmière de la santé publique. Les numéros de téléphone se trouvent à la page 93.

Vous pouvez aussi vous demander s'il est approprié d'allaiter dans les endroits publics. Vous avez le droit de nourrir votre enfant au sein n'importe où, n'importe quand. Ce droit est protégé par une loi de la Nouvelle-Écosse et par les politiques gouvernementales. Si l'endroit est approprié pour donner le biberon à un bébé, l'endroit est aussi approprié pour allaiter. C'est à vous de décider de ce qui vous convient le mieux.

Rechercher cet autocollant



La loi sur les droits de la personne et la politique d'allaitement (Human Rights Act and Breastfeeding Policy) de la Nouvelle-Écosse protègent votre droit d'allaiter en public. Les endroits publics comprennent les restaurants, les magasins de détail, les centres commerciaux, les cinémas, et ainsi de suite. Personne ne devrait vous empêcher de nourrir votre bébé dans un endroit public. Vous ne devriez pas non plus être demandée de vous retirer dans un endroit plus discret. Si une de ces choses vous arrive, vous pouvez porter plainte auprès de la Commission des droits de la personne de la Nouvelle-Écosse (Nova Scotia Human Rights Commission).


Parmi ses nombreux avantages, l'allaitement vous permet de voyager plus facilement avec votre bébé. Pas besoin de vous encombrer de biberons, ni de lait maternisé. Vous pouvez amener bébé avec vous n'importe où sans de longs préparatifs. Votre bébé peut être allaité dès qu'il commence à s'impatienter. L'allaitement convient particulièrement au voyage au loin. Si jamais vous vous trouvez prise en quelque part, vous aurez toujours de la nourriture pour votre bébé.

Vous trouverez plus facile d'allaiter en public si vous arrivez à surmonter la gêne que vous pourriez avoir à donner le sein en présence d'autres personnes. Une façon de vous habituer à nourrir sans gêne en public, est de le faire discrètement.



Essayez d'allaiter devant un miroir pour vérifier ce que les autres voient. Pour être discrète, vous pouvez porter des vêtements qui se relèvent à partir de la taille. Vous pouvez également draper une chemise sur vos épaules ou une couverture sur votre bébé, ce qui vous assurera plus d'intimité. La plupart des gens penseront tout bonnement que votre bébé dort.

Vous pouvez également aider le soutien à l'allaitement en servant de modèle de comportement pour les autres. Par exemple, vous pouvez allaiter en présence d'autres enfants — les vôtres, s'il y a lieu, ou ceux de vos proches et de vos amis. Les enfants sont curieux, ils vont vous demander ce que vous faites. Répondez-leur franchement et simplement. Vous êtes en train d'éduquer la prochaine génération.



« Quand j'ai commencé à allaiter, je me sentais embarrassée de nourrir mon bébé devant les autres. Je n'avais jamais vu une autre femme le faire en public, et mon mari non plus d'ailleurs. Au début, si nous étions avec sa famille, il voulait que je quitte la pièce pour allaiter. Graduellement, il a changé d'attitude, ce qui m'a beaucoup facilité la vie. Maintenant, on peut dire que ce bébé a été allaité dans tous les endroits imaginables — dans l'autobus, à l'église, en descendant la rue. Je la mets dans un porte-bébé et personne ne s'aperçoit que je l'allaitte. » une mère allaitante

Si bébé est irritable

Beaucoup de bébés, peu importe la fréquence des tétées, ont régulièrement des moments où ils sont éveillés et grognons. Ils pleurent beaucoup, et il semble qu'il n'y a rien à faire pour les calmer. Cela arrive souvent vers la fin de l'après-midi ou le début de la soirée, particulièrement lorsqu'ils ont environ de trois à six semaines. Ces moments peuvent durer quelques heures et se produire pendant quelques mois. Pour certains bébés, ces périodes reviennent si régulièrement que les parents peuvent les prévoir.

Voici quelques conseils sur ce que vous pouvez faire pour calmer votre bébé. (Voir aussi *Year One : Food for Baby* [disponibles en anglais seulement] à la page 93).

- Si vous craignez que les pleurs de votre bébé signifient que vous n'avez pas suffisamment de lait, rappelez-vous qu'un bon moyen de produire beaucoup de lait est de laisser bébé boire autant qu'il le veut. Vous pouvez compter les couches mouillées pour vous convaincre que vous produisez assez de lait pour votre bébé.
- *Il se peut* que votre bébé réagisse tout simplement à quelque chose d'inhabituel que vous mangez, mais ce n'est pas courant. Vous pouvez essayer de voir si un aliment quelconque indispose votre bébé, mais n'expérimentez pas trop. Souvenez-vous qu'il vous faut une alimentation équilibrée et variée. Essayez de réduire votre consommation de caféine. La nourriture que vous mangez peut prendre environ deux heures pour affecter votre lait maternel, mais cela dépend également des aliments eux-mêmes.

Transportez votre bébé dans un porte-bébé souple. Marchez ou dansez. Bercez-le. Faites jouer de la musique douce, chantez ou fredonnez. Donnez-lui un bain tiède ou enveloppez-le dans une couverture légère. Promenez-le en poussette ou faites-lui faire une promenade en voiture. Donnez-lui un massage ou tapotez-lui doucement le dos. Mettez-le dans le bain avec vous. Faites marcher une balayeuse électrique ou un séchoir à cheveux pour créer un « bruit blanc ». Vous pouvez également enregistrer ce « bruit blanc » et passez l'enregistrement au besoin. Pour réconforter un bébé grognon, essayez ces diverses façons de le tenir :



Manchon



Debout sur les mains



Danse



Exercice anti-colique

- Essayez de nourrir votre bébé plus souvent. Il se peut qu'il fasse une poussée de croissance.
- Si la fréquence accrue des tétées ne semble pas aider, essayez certaines des mesures de confort montrées à la page précédente. Votre bébé a peut-être simplement besoin d'être dans vos bras.
- Si rien ne semble marcher, vous devriez planifier ces moments d'irritabilité à l'avance. Si vous ne pouvez pas vous faire aider dans la maison, alors réduisez vos exigences quant à l'entretien ménager. Le bien-être de votre bébé est plus important. Essayez de prendre du repos supplémentaire en vous étendant pour allaiter.
- Si vous vous sentez frustrée par les pleurs prolongés de votre bébé, demandez à quelqu'un de prendre la relève pour vous permettre de vous arrêter un peu. Prenez un bon bain, faites une marche ou visitez une amie.
- Si votre bébé ne se calme pas peu importe ce que vous faites, parlez-en à une infirmière de la santé publique ou à votre médecin. Demandez à votre médecin d'examiner votre bébé pour déterminer s'il y a une cause physique à cette irritabilité.
- Chez la plupart des bébés, cette irritabilité disparaît dans l'espace d'environ quatre mois.

Relever les défis de l'allaitement

Dès que vous avez un problème lorsque vous allaitez, demandez de l'aide. Demandez à une infirmière de la santé publique, une consultante en lactation, une sage-femme, un médecin empathique ou une mère allaitante expérimentée de vous aider. L'allaitement n'est pas toujours facile, mais si vous persévérez malgré les moments difficiles, la récompense est énorme. Les liens tissés par l'allaitement sont souvent incomparables. Selon les termes d'une maman, « la relation est magnifique ».

La plupart des défis auxquels sont confrontées les mères qui allaitent ont lieu au tout début, dans les premières semaines ou les premiers mois, quand la maman et son bébé en sont encore à l'apprentissage. Une fois cette étape franchie, l'allaitement devient habituellement facile et sans problème. L'allaitement peut se prolonger jusqu'à ce que votre enfant atteigne sa première année, et même au-delà — tant que c'est plaisant pour l'un et l'autre.

Si vous éprouvez un problème

- *continuez à allaiter*
- *reposez-vous le plus possible*
- *demandez de l'aide.*

Demandez de l'aide quand vous observez l'un quelconque de ces signes :

- vous faites de la fièvre
- vous remarquez une rougeur sur votre sein
- vos seins vous semblent durs
- vos mamelons sont craqués.
- vous ressentez une douleur à un sein lorsque vous nourrissez.

Vous pouvez essayer de prévenir les problèmes liés à l'allaitement en vous assurant que votre bébé prend le sein correctement et en restant bien reposée. Les seins ne demandent pas de nettoyage spécial, simplement de les laver à l'eau, sans utiliser de savon sur vos mamelons. Si vous remarquez que vos mamelons sont sensibles, appliquez-leur quelques gouttes de votre lait après la tétée et laissez-les sécher à l'air libre. Certains des défis les plus communs liés à l'allaitement sont traités ci-après.



Seins engorgés

Les seins sont engorgés quand ils deviennent gonflés de lait et qu'ils sont tièdes ou chauds. Ils sont également lourds et fermes ou durs. L'aréole peut devenir enflée et tendue, ce qui fait que le mamelon s'y enfonce au lieu de saillir. Pour cette raison, le bébé peut avoir du mal à saisir le mamelon et à téter correctement.

Quelle en est la cause ?

Il est normal que vos seins soient quelque peu enflés au cours des premiers jours de l'allaitement, puisqu'ils commencent à produire du lait et à se remplir. S'ils deviennent lourds, fermes et durs (engorgés), certaines des suggestions qui suivent peuvent vous aider à faire prendre correctement le sein à votre enfant. Si l'engorgement continue après la première semaine et que vos seins sont douloureux et vous fatiguent, cela pourrait très bien être dû au fait de ne pas avoir « vidé » complètement vos seins à chaque fois.

Que puis-je faire ?

Continuez à allaiter votre bébé.

Nourrissez votre bébé fréquemment pour maintenir l'écoulement régulier du lait — idéalement, toutes les deux ou trois heures.

Au besoin, réveillez le bébé pour le nourrir.

Votre bébé peut éprouver de la difficulté à téter quand vos seins sont pleins et durs. Pour lui faciliter la tâche, ramollissez d'abord votre aréole. La meilleure façon de vous y prendre est d'exprimer un peu de lait manuellement. (Pour les directives à cet effet, veuillez consulter les pages 81 à 86.)

Vous pouvez aussi presser ou pincer délicatement l'aréole en vous servant du pouce et de l'index, afin d'aider le bébé à prendre le sein.

Avant de donner le sein, couvrez votre poitrine de serviettes humides et chaudes pour aider le lait à s'écouler. Vous pouvez également prendre une douche chaude ou baigner les seins dans l'eau chaude.

Après que vous aurez allaité bébé, mettez des compresses froides sur vos seins pour aider à réduire l'enflure.

Si votre bébé a plus d'une semaine et que vous ayez encore des montées de lait anormales ou un engorgement, appelez votre infirmière de la santé publique, votre consultante en lactation ou votre médecin.

Mamelons plats ou rentrés

Les mamelons plats (ombiliqués) sont ceux qui ne sortent pas du tout ou ne sortent pas quand ils sont stimulés ou sous l'effet du froid. Les mamelons rentrés (invaginés) rentrent dans le sein plutôt que de sortir quand l'aréole est pincée.



mamelon plat



mamelon rentré

Que puis-je faire ?

Si le bébé est bien positionné et tête correctement, la plupart des types de mamelons plats ou rentrés ne causeront pas de problèmes d'allaitement. Certains types de mamelons peuvent être plus difficiles à saisir par le bébé, surtout au début, mais la patience et la persévérance seront récompensées. Rappelez-vous que les bébés se nourrissent aux *seins*, et non pas aux *mamelons*.

Communiquez avec votre infirmière de la santé publique ou votre consultante en lactation dès les premiers jours de l'allaitement, si vous avez besoin d'aide à cet effet.

Crevasse et saignements des mamelons

Quelle en est la cause ?

Les crevasses et saignements des mamelons sont le plus souvent causés par une mauvaise position du bébé ou à sa prise incorrecte du sein, ou aux deux. Généralement, des crevasses au mamelon indiquent que le bébé ne prend pas toute l'aréole dans sa bouche.

Que puis-je faire ?

Continuez à allaiter votre bébé. Même s'il avale un peu de sang avec son lait, le bébé ne s'en portera pas plus mal. Votre lait reste le meilleur aliment pour votre bébé.

Demandez de l'aide immédiatement à votre infirmière de la santé publique, votre consultante en lactation ou votre médecin. Plus vous attendrez, pire ça sera. Vous avez besoin d'aide pour vous assurer que votre bébé est bien positionné et tête correctement.

Relisez la section sur le positionnement et la prise du sein à la page 8.

Vous pouvez également appliquer délicatement quelques gouttes de votre lait maternel sur le mamelon après la tétée et laisser votre mamelon sécher à l'air libre.

Blocage des canaux lactifères

Un canal qui ne s'écoule pas correctement devient bloqué.. Le sein devient alors plus gonflé à certains endroits et est parfois même plus sensible. Même avec un canal bloqué vous vous sentirez généralement bien et n'aurez pas de fièvre.

Que puis-je faire ?

Continuez à allaiter votre bébé fréquemment tout en changeant souvent sa position.

Débutez l'allaitement par le sein qui est bloqué.

Massez doucement la partie atteinte avant et pendant la tétée.

Reposez-vous et surveillez les signes d'infection. Parlez à votre infirmière de la santé publique, votre consultante en lactation ou votre médecin, si le canal reste bloqué ou si vous faites de la fièvre ou avez des symptômes de grippe.

Mastite ou infection du sein

La mastite est une infection bactérienne du sein qui apparaît soudainement, le plus souvent sur un seul sein. Le sein infecté est rouge, chaud et enflé et est parfois douloureux. Vous pouvez également remarquer une bosse. Si vous croyez avoir une infection du sein, vérifiez votre température. La mastite s'accompagne habituellement d'une forte fièvre et de symptômes de type grippal, incluant des douleurs, des nausées, des vomissements et des frissons.

Que dois-je faire ?

Continuez à allaiter votre bébé souvent.

L'infection du sein n'est pas dangereuse pour votre bébé.

Consultez immédiatement votre infirmière de la santé publique, votre médecin ou votre consultante en lactation. S'il s'agit vraiment d'une mastite, vous aurez besoin d'un antibiotique. S'il ne s'agit pas d'une mastite, vous pouvez demander que l'on vous aide à régler le problème avant qu'une mastite ne se développe.

Essayez de vous reposer, pour permettre à votre corps de combattre l'infection.

Muguet

Le muguet est une infection à levures qui peut toucher à la fois la mère et le bébé. Les mères peuvent ressentir des démangeaisons et des rougeurs aux mamelons et des douleurs fortes et intenses dans les seins en cours d'allaitement et possiblement entre les tétées. Les bébés peuvent avoir des taches blanchâtres dans la bouche. Il se peut aussi que les bébés aient continuellement les fesses rouges et irritées.

Quelle en est la cause ?

La prolifération de champignons *Candida albicans*.

Ces champignons se trouvent normalement dans les endroits tièdes et humides, comme la bouche des bébés, les conduits mammaires, les mamelons ou les parties génitales des mères. Ils se nourrissent de sucre, notamment des sucres du lait. Ils se développent souvent lorsque votre résistance est faible ou après la prise d'antibiotiques. Les antibiotiques détruisent les bactéries responsables de la croissance des champignons. Le muguet est aussi commun chez les femmes diabétiques.

Que dois-je faire ?

Continuez à allaiter votre bébé.

Demandez de l'aide immédiatement pour connaître les divers traitements possibles du muguet. Si vous devez prendre des médicaments, le traitement devra s'appliquer à vous comme à votre bébé. L'infection peut se redonner entre la mère et le bébé. Votre conjoint peut également avoir besoin de médicaments, puisque le muguet peut aussi de donner entre vous et votre conjoint au cours des relations sexuelles.

A close-up photograph of a woman with dark hair, smiling warmly as she holds a baby. She is wearing a colorful striped t-shirt. The baby is wearing a white onesie with small red stars and is lying on a green blanket. The background is a plain, light-colored wall.

Six mois
et plus

Quand vous aurez allaité votre bébé pendant environ six mois, vous aurez tous les deux bien établi votre routine d'allaitement. Dans ce chapitre, nous traitons de quelques sujets qui pourraient vous être utiles au fur et à mesure que vous continuerez à allaiter votre enfant qui grandit.

Photo de la page précédente : Beth Greatorex avec Madison Greatorex

Pendant combien de temps faut-il allaiter?

Vous pouvez allaiter aussi longtemps que vous et votre bébé y prenez plaisir. L'Organisation mondiale de la Santé et l'UNICEF recommandent l'allaitement jusqu'à au moins deux ans. Dans les cultures où l'allaitement maternel est la norme, la plupart des enfants boivent au sein après l'âge de deux ans. Si cela fonctionne bien pour vous et votre enfant, c'est parfait. Votre enfant continuera à bénéficier des anticorps contenus dans votre lait aussi longtemps que vous l'allaiterez. Plus important encore, votre enfant en tirera un avantage affectif. En effet, les enfants allaités sur une longue période ont tendance à se sentir plus en confiance.

Le lait maternel est tout ce qu'il faut à votre bébé pour les premiers six mois. Jusqu'à ce moment, il répond parfaitement à tous les besoins nutritionnels du bébé. Vers environ six mois, votre bébé commencera à avoir également besoin d'autres aliments. C'est ce que l'on appelle le « sevrage ». Le sevrage vers les aliments solides est une étape naturelle dans le développement du bébé. Ce type de sevrage ne nuit pas à l'allaitement. Vous pourrez continuer à allaiter bien après que les aliments solides auront été introduits. Pour en savoir davantage sur l'introduction des aliments solides dans l'alimentation de votre bébé, voir *Year One : Food for Baby* (en anglais seulement).

La reprise du travail ou des études

Vous pouvez continuer d'allaiter même si vous reprenez le travail ou vos études. Vous trouverez ci-après quelques-unes des possibilités qui s'offrent à vous. Il vous faudra déterminer ce qui fonctionnera le mieux pour vous, votre enfant, votre famille et votre situation.

L'allaitement pendant vos journées loin de bébé

Il est possible d'allaiter pendant vos pauses au travail ou entre vos cours. Cela est possible si votre gardienne ou votre service de garde est à proximité. Vous pouvez également demander à votre conjoint ou votre gardienne de vous apporter votre bébé pour son boire. C'est une excellente option s'il a moins de six mois et que vous désiriez toujours le nourrir exclusivement au sein. Il peut également s'agir d'une mesure temporaire pendant que vous et votre enfant vous habituez à être séparés. Parlez à votre employeur ou à votre responsable scolaire pour examiner s'il y a des possibilités de planifier votre journée en conséquence.

La loi sur les droits de la personne de la Nouvelle-Écosse et la politique d'allaitement (*Human Rights Act and Breastfeeding Policy*) vous protègent contre la discrimination au travail. Votre employeur a le devoir d'essayer de répondre à vos besoins pendant que vous allaitez. Cela peut comprendre notamment la possibilité de permettre qu'on vous apporte votre bébé sur les lieux de travail pour son boire. Parlez à votre employeur de vos besoins et de vos projets. Si votre employeur hésite à satisfaire vos besoins, portez les dispositions de la loi sur les droits de la personne et de la politique d'allaitement à son attention. La Commission des droits de la personne de la Nouvelle-Écosse (Nova Scotia Human Rights Commission) peut vous aider à aborder cette question avec votre employeur. Les employeurs doivent répondre aux besoins de leurs employées, à moins qu'ils puissent démontrer que la demande de l'employée leur occasionne des difficultés excessives.


L'extraction de votre lait

Vous pouvez extraire et conserver le lait maternel pour nourrir votre bébé quand vous êtes loin de lui. Reportez-vous à la page 81 pour apprendre comment extraire et conserver le lait maternel. Vous pouvez soit vous faire une réserve de lait ou l'extraire pendant vos pauses. Vous aurez peut-être besoin d'un contenant isolant et de sacs de glace pour conserver le lait maternel recueilli. Assurez-vous que votre gardienne comprend comment décongeler et réchauffer le lait maternel en toute sécurité. À cet effet, voir la page 89.

L'allaitement combiné à une autre forme d'alimentation

Vous pouvez allaiter quand vous êtes avec votre enfant, puis utiliser une autre forme de lait quand vous êtes à distance. Si vous choisissez cette option, commencez à remplacer les tétées une semaine ou deux avant de reprendre le travail ou les études. Remplacez une tétée tous les trois à sept jours. Cela donnera à vos seins la chance de s'ajuster à une demande moins forte. Autrement, vos seins deviendront engorgés lorsque vous ne serez pas en mesure d'allaiter.

Considérez l'âge de votre bébé avant de choisir cette option. Votre bébé est moins enclin à développer des allergies alimentaires s'il est nourri uniquement de lait maternel pendant au moins les quatre premiers mois de sa vie. Si des membres de la famille sont sujets aux allergies, ne lui donnez ni aliments solides ni d'autres formes de lait avant qu'il n'ait atteint six mois. Pour en savoir davantage sur l'introduction d'autres formes de lait, voir *Year One : Food for Baby* à la page 93.



« Jacob avait neuf mois quand je suis retournée au travail. Pendant les deux premiers mois, mon mari a pu rester à la maison avec lui. Je ne prenais pas ma pause, ce qui me permettait de me rendre à la maison sur l'heure du dîner pour l'allaiter. Quand il a atteint onze mois, il est allé en garderie de jour. Pendant les premiers mois de ce nouvel arrangement, j'ai continué à l'allaiter sur l'heure du midi. Le changement de routine a donc été plus facile pour moi et mon bébé. Mon patron a été fantastique. Il était lui-même un nouveau papa. » une mère allaitante

Les dents de bébé et l'allaitement

La prévention de la carie dentaire

Les enfants nourris au sein sont moins sujets à la carie dentaire que ceux nourris au biberon. Toutefois, il faut quand même veiller à la santé des dents de bébé.

La carie dentaire est causée par les dépôts de sucre sur les dents. Le lait maternel contient du sucre, comme le jus, le lait de vache et le lait maternisé. Les germes sur les dents se servent du sucre pour produire de l'acide, lequel dissout l'émail des dents. La salive aide à neutraliser les acides. La carie dentaire se développe plus rapidement durant la nuit parce ce qu'on a moins de salive dans la bouche pour combattre les acides.

Vous pouvez prévenir la carie dentaire en pratiquant l'hygiène dentaire très tôt :

- Nettoyez tous les jours l'intérieur de la bouche de bébé en utilisant une petite débarbouillette propre et humide.
- Une fois la première dent percée, brossez deux fois par jour. Utilisez une petite brosse à dents douce et un peu de pâte dentifrice (moins que la grosseur d'un petit pois).

- Vérifiez régulièrement les dents de votre bébé. Si vous remarquez des taches blanches ou brunes, prenez rendez-vous avec votre dentiste immédiatement.

Commencez les visites régulières chez le dentiste vers l'âge d'un an.

Voir *Year One : Food for Baby* (seulement en anglais) pour en apprendre davantage sur la santé dentaire.

La dentition et l'allaitement

À l'apparition des premières dents, il se peut que vous craigniez que votre bébé ne commence à vous mordre au cours de l'allaitement. Ce n'est généralement pas un problème. Normalement, la langue de votre bébé reposera sur les dents inférieures durant l'allaitement. Si vous trouvez que votre bébé vous mord le bas du sein quand il tète, rapprochez-le de votre sein. Le bébé lâchera alors votre sein pour respirer.

Votre enfant peut également mordre votre sein en dormant ou en jouant. Réagissez à chaque morsure fermement, mais doucement. Retirez le sein pendant un moment. Votre enfant comprendra le message. Si votre enfant semble être incommodé par un mal de dent, donnez-lui alors un anneau de dentition refroidi ou un chiffon froid avant d'allaiter.

A close-up photograph of a woman with dark hair and a gentle smile, looking down at her newborn baby. She is breastfeeding the baby, who is lying against her chest. The woman is wearing a light blue checkered cloth draped over her left shoulder and a thin gold necklace. The background is a soft, out-of-focus white surface.

Des seins pour allaiter

Ce chapitre contient des renseignements supplémentaires sur les seins, le lait maternel et l'allaitement. Il traite également de questions concernant la qualité de votre lait maternel.

Photo de la page précédente : Kienya Smith avec Kolieya Smith

Allaitement et situations particulières



La plupart des bébés peuvent être nourris au sein, qu'il s'agisse de prématurés, de jumeaux, de triplets, ou encore de nouveau-nés dont l'état de santé présente des difficultés particulières. Dans ces cas, vous aurez toutefois besoin d'aide et d'information supplémentaires pour vous aider durant l'allaitement. Vous pouvez avoir besoin d'aide pour trouver une position d'allaitement confortable ou pour vous assurer que bébé prend bien le sein. Demandez de l'aide à votre infirmière, votre médecin, votre sage-femme ou votre consultante en lactation.

Si vous avez un bébé avec des besoins spéciaux, l'allaitement est le *meilleur* choix à faire. Il procure à votre bébé tous les éléments nutritifs dont il a besoin, l'aide à combattre les infections et favorise les liens d'amour et d'attachement entre vous et votre bébé. Ces avantages sont particulièrement importants pour un bébé qui a besoin de soins médicaux spéciaux.

Vos seins peuvent produire du lait même si vous n'avez jamais été enceinte, ce qui pourrait vous permettre d'allaiter un bébé adopté. Certaines mères adoptives l'ont fait avec succès. Vos seins peuvent produire du lait même si vous avez subi une réduction ou une augmentation mammaire. Dans ces cas, demandez conseil à une consultante en lactation. Il se pourrait que vous puissiez du moins allaiter partiellement.

Le lait maternel

Votre lait maternel évolue en fonction des besoins de votre bébé en croissance. Le premier lait, épais et jaune, appelé le colostrum, nourrit votre nouveau-né et lui fournit des anticorps servant à combattre les infections. Après quelques jours, votre lait commence à changer, et il devient mature après environ deux semaines. Votre lait mature change tout au cours d'une séance d'allaitement. Le lait qui s'écoule au début de la tétée contient peu de graisses et beaucoup de vitamines. Il comble la soif de votre bébé. À mesure que votre bébé tète, le lait devient plus gras. Ce lait est blanc, riche en matières grasses et calories et satisfait complètement la faim de votre bébé.

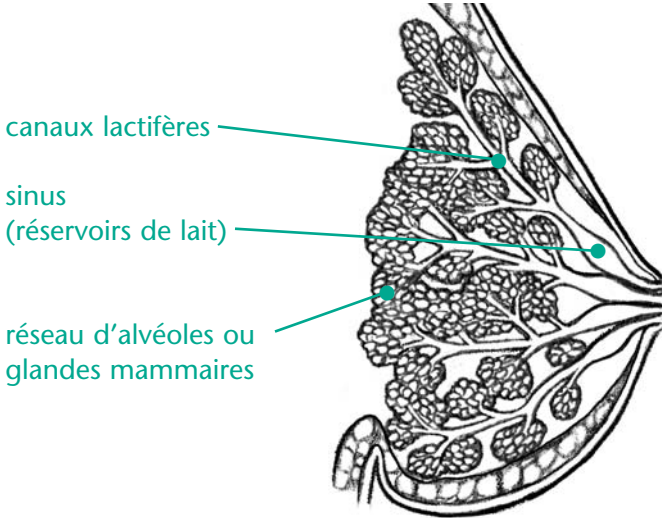
En plus de répondre aux besoins de votre bébé tout au long de l'allaitement, votre lait réagit à votre environnement. Votre corps produit des anticorps pour combattre les infections auxquelles vous êtes exposée. Vous transmettez ces anticorps à votre bébé par votre lait.

Votre lait maternel est l'aliment par excellence pour votre bébé. De plus, le geste d'allaiter, le contact peau contre peau, les caresses, les regards remplis d'amour que favorise l'allaitement sont importants pour le développement social et affectif de votre bébé. Celui-ci comprend qu'il peut toujours se blottir contre une poitrine chaude. Il apprend donc à aimer, à faire confiance et à jouer.



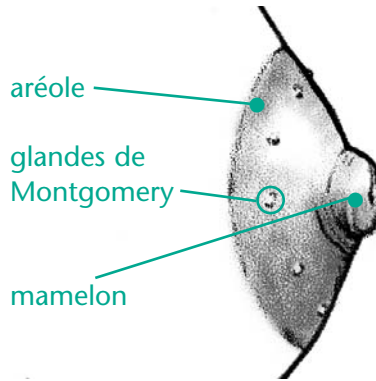
Le mécanisme de production du lait

Vos seins commencent à produire le premier lait à la fin de votre grossesse. Quand vous allaitez votre bébé, la succion provoque la production de lait. La taille des seins n'importe pas. Petits ou gros, le mécanisme est le même. Vos seins continueront à produire du lait tant que vous allaiterez votre bébé. Voici la coupe latérale d'un sein :



Vos seins produisent du lait en réaction à la succion. Plus votre bébé tétera vos seins, plus forte sera votre production de lait. C'est la loi de l'offre et de la demande. La plupart des femmes peuvent produire assez de lait pour rassasier des jumeaux. Ne craignez

donc pas de manquer de lait. Il vous suffit d'allaiter souvent. N'oubliez pas également de boire quand vous avez soif. De façon générale, il est recommandé de boire de six à huit verres d'eau par jour. Si vous allaitez, ceci est *d'autant plus* important.




S'il vous faut cesser d'allaiter pendant un certain temps, vous pouvez relancer la sécrétion de lait en permettant à votre enfant de téter vos seins. Vous pouvez également procéder à l'extraction manuelle ou utiliser un tire-lait.

Comprendre votre réflexe d'éjection du lait

En plus d'éprouver une sensation de trop-plein et de lourdeur de vos seins, vous saurez que vous avez du lait s'il se met à couler. En effet, vos seins peuvent laisser couler du lait. Vous pouvez ressentir des picotements, comme des piqûres d'aiguilles, ou une sensation de chaleur ou de pression dans votre poitrine. Certaines femmes ressentent de la douleur. D'autres ne sentent pas le réflexe d'éjection du tout, mais ont quand même amplement de lait. Si vous ne sentez pas l'éjection, vous saurez qu'elle s'est produite en entendant votre bébé avaler.

L'action combinée des hormones prolactine et ocytocine stimule la production de lait. La prolactine, « hormone du maternage », déclenche la sécrétion de lait, tandis que l'ocytocine provoque des contractions qui activent la montée du lait. Votre corps produit ces hormones quand votre bébé tète ou, parfois même, simplement quand vous pensez à votre bébé ou entendez les pleurs d'un bébé, *pas nécessairement le vôtre*. L'ocytocine, l'« hormone du plaisir », provoque aussi des contractions à l'accouchement et au moment de l'orgasme. Il se peut que vous ressentiez des sensations sexuelles durant l'allaitement ou notiez une sécrétion de lait pendant les relations sexuelles. Ces deux phénomènes sont tout à fait normaux et sont attribuables à l'action de l'ocytocine.



« J'ai essayé d'allaiter mon premier bébé, mais ça n'a simplement pas marché. J'étais vraiment frustrée. J'avais l'impression d'avoir échoué. Je pensais qu'il y avait sûrement quelque chose qui n'allait pas chez moi. Mais, vous savez quoi ? J'ai de nouveau essayé à la naissance de mon deuxième, et là, ça a marché ! J'étais beaucoup plus détendue, parce que je savais comment m'occuper d'un bébé, et tout le reste. Il n'y avait rien qui clochait chez moi côté physique. Je devais tout bonnement être trop stressée la première fois. Trop nerveuse, je dirais. » une mère allaitante

Il est important que vous compreniez le mécanisme de la lactation ou production de lait. La production de lait est contrôlée par les hormones. De plus, les émotions influencent beaucoup les hormones. Par conséquent, si vous êtes embarrassée ou mal à l'aise, votre lait pourrait ne pas s'écouler aussi facilement. Vous avez plein de lait, mais vous devez vous relaxer suffisamment pour le laisser s'écouler.

Si vos seins coulent

Vos seins peuvent couler de temps à autre après la première lactation. Ce phénomène se produit plus souvent au cours des premières semaines ou des premiers mois. Quelque chose aura provoqué votre réflexe d'éjection du lait, comme les pleurs d'un enfant ou simplement le fait de vous pencher. L'écoulement se produira moins souvent avec le temps.

Si les écoulements vous dérangent, glissez un coussinet pour sein ou un mouchoir de coton dans votre soutien-gorge. Vous pouvez acheter des coussinets pour sein ou faire vous-même des rondelles de coton. Changez vos coussinets dès qu'ils sont humides et évitez les coussinets d'allaitement doublés plastique, car ils gardent votre peau humide. Essayez de porter des vêtements amples et plus épais afin de cacher les taches et les écoulements.

Faire des choix santé

Le lait maternel est l'aliment idéal pour les bébés. Les recherches ont prouvé que l'allaitement est mieux pour votre bébé que l'alimentation au lait maternisé. Cela est vrai même si vous mangez mal ou si vous fumez ou encore, même si vous consommez de l'alcool à l'occasion. Voici toutefois quelques-unes des choses que vous pourriez faire pour vous maintenir le plus en santé possible — pour vous-même, votre bébé et votre famille.

Bien manger

Vous n'avez pas nécessairement à manger plus que d'habitude lorsque vous allaitez. Mangez plutôt pour satisfaire votre appétit. Restez à l'écoute de votre corps. S'il vous dit qu'il a faim ou soif, ne faites pas la sourde oreille. Bien que tous les aliments puissent convenir à un régime alimentaire sain, vous devez manger une variété d'aliments sains, de façon équilibrée et modérée, pour vous assurer une vie en bonne santé. Votre lait maternel sera toujours le meilleur aliment pour votre bébé. Voici ce que recommande aux mères allaitantes le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* :

Santé
CanadaHealth
Canada

Le guide alimentaire

CANADIEN

**POUR MANGER SAINEMENT
À L'INTENTION DES
QUATRE ANS ET PLUS**

Savorez chaque jour
une variété d'aliments
choisis dans chacun de
ces groupes.

Choisissez de
préférence des
aliments
moins gras.



Produits céréaliers

Choisissez de préférence
des produits à grains
entiers ou enrichis.

Légumes et fruits

Choisissez plus souvent
des légumes vert foncé ou
orange et des fruits orange.

Produits laitiers

Choisissez de préférence
des produits laitiers moins
gras.

Vianes et substituts

Choisissez de préférence
viandes, volailles et
poissons plus maigres et
légumineuses.

Canada

<p>Produits céréaliers</p> <p>5 à 12</p> <p>PORTIONS PAR JOUR</p>	<p>1 portion</p> <p>1 tranche</p> <p>Céréales prêtes à servir 175 mL 3/4 tasse</p> <p>30 g</p> <p>2 portions</p> <p>1 bagel, pain pita ou petit pain</p> <p>Pâtes alimentaires ou riz 250 mL 1 tasse</p>	
<p>Légumes et fruits</p> <p>5 à 10</p> <p>PORTIONS PAR JOUR</p>	<p>1 portion</p> <p>1 légume ou fruit de grosseur moyenne</p> <p>Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve 125 mL 1/2 tasse</p> <p>Salade 250 mL 1 tasse</p> <p>Jus 125 mL 1/2 tasse</p>	
<p>Produits laitiers</p> <p>PORTIONS PAR JOUR</p> <p>Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3 Jeunes (10 à 19 ans) : 3 à 4 Adultes : 2 à 4 Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4</p>	<p>1 portion</p> <p>Lait 250 mL 1 tasse</p> <p>Fromage 3 po x 1 po x 1 po 50 g</p> <p>2 tranches 50 g</p> <p>175 g 3/4 tasse</p>	<p>Autres aliments</p> <p>D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.</p>
<p>Viandes et substituts</p> <p>2 à 3</p> <p>PORTIONS PAR JOUR</p>	<p>1 portion</p> <p>Vandes, volailles ou poissons 50 à 100 g</p> <p>Poisson 1/3 à 2/3 boîte 50 à 100 g</p> <p>Haricots 125 à 250 mL</p> <p>100 g 1/3 tasse</p> <p>Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL</p> <p>1 à 2 oeufs</p>	

Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.



Consultez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* pour vous aider à mettre l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours.

Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la **VITALITÉ**

De nombreuses femmes qui allaitent trouvent qu'elles ont plus faim et soif que d'habitude. Essayez de manger une collation santé toutes les fois que vous allaitez votre bébé ; cela vous aidera à prendre soin de vous. Gardez-vous des réserves de collations santé à portée de la main pour vous permettre de saisir quelque chose rapidement avant de vous asseoir avec votre bébé. Remplissez également votre verre d'eau avant de vous asseoir.

Si vous pensez que votre régime alimentaire n'est pas assez équilibré actuellement, essayez d'y apporter de petites améliorations. Rappelez-vous que votre lait maternel est *dans tous les cas* meilleur pour votre bébé que le lait maternisé. Essayez d'ajouter tous les jours un fruit entier frais, un légume frais ou une tranche de pain de blé entier à votre régime. Vous pouvez également passer des boissons gazeuses aux jus de fruit. Ces petits changements peuvent avoir un impact important sur votre santé à toutes les étapes de votre vie. Communiquez avec votre nutritionniste de la santé publique pour plus de renseignements sur la saine alimentation.



La caféine est un stimulant qui se trouve dans le café, le thé, les boissons gazeuses avec cola, le chocolat et dans un bon nombre de médicaments. Si votre bébé est difficile ou éprouve de la difficulté à dormir, vous voudrez peut-être réduire la quantité de caféine que vous mangez et buvez. Si vous pensez que la caféine nuit à votre bébé, alors arrêtez de prendre tout aliment contenant de la caféine pendant une semaine ou deux. Vous pourriez remplacer votre thé ou café habituel par du lait, du jus et de l'eau, ou encore, par du thé ou du café décaféiné. Les tisanes et herbes médicinales devraient être consommées avec

précaution pendant la période d'allaitement. Elles ne sont pas réglementées, et la preuve de leur sécurité pour les femmes enceintes et allaitantes n'a pas encore été fournie. Informez-vous auprès de votre médecin ou de votre infirmière ou nutritionniste de la santé publique avant de les utiliser.



L'air frais et l'exercice

L'exercice est important pour votre corps et votre esprit. Il peut vous remonter le moral si vous vous sentez déprimée ou dépassée par la demande de votre bébé. Il existe de nombreuses façons de vous garder active. Dansez avec votre bébé dans la maison. Étendez-vous sur le sol et faites de l'exercice avec votre bébé. Mettez votre bébé dans la poussette et sortez au grand air.

Si vous fumez, c'est le moment idéal pour arrêter. Votre médecin, votre pharmacien ou une infirmière de la santé publique peuvent vous aider à choisir un programme pour cesser de fumer.

L'association pulmonaire de la Nouvelle-Écosse (Lung Association of Nova Scotia : 1-888-566-LUNG (5864)), la Société canadienne du cancer (1-800-639-0222) et téléassistance pour fumeurs en ligne (1-877-513-5333) peuvent aussi vous aider. En cessant de fumer, vous améliorerez votre santé et celle de votre bébé. Vous réduirez aussi les risques de mort soudaine du nourrisson (MSN) pour votre bébé.

Cependant, si vous fumez, il est *encore* préférable d'allaiter que de nourrir bébé au lait maternisé. Votre bébé est moins enclin à développer des allergies et de l'asthme s'il est allaité. (La fumée de cigarette augmente toutefois ces pathologies). De plus, votre lait maternel protégera votre bébé de certaines infections respiratoires. Voici certaines des choses que vous pouvez faire pour minimiser les effets de la cigarette sur votre bébé.

- Réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez. Cela diminuera les effets de la nicotine sur votre lait maternel. Si vous fumez plus de 10 cigarettes par jour, vous produirez moins de lait.
- Fumez après avoir allaité, et non pas avant d'allaiter, et surtout pas en allaitant.
- Fumez toujours à l'extérieur et insistez toujours pour que les autres en fassent autant. Les effets de la fumée secondaire sur votre bébé sont encore plus alarmants que la nicotine et les autres toxines qui se trouveront dans votre lait maternel.

Assurez-vous que votre bébé pourra respirer en toute sécurité dans votre maison et votre voiture.

Si vous consommez de l'alcool, il vaut mieux arrêter ou limiter votre consommation pendant que vous allaitez. Boire de grandes quantités d'alcool peut diminuer votre production de lait et nuire à la santé de votre bébé. Il n'a pas été prouvé qu'un verre occasionnel ou une consommation régulière légère produisent un effet nocif sur la santé du bébé. On entend par consommation légère, l'ingestion d'une once d'alcool, d'une bouteille de bière ou d'un verre de vin par jour.

Si vous buvez beaucoup, que ce soit régulièrement ou occasionnellement, vous mettez en péril votre santé et celle de votre bébé. Vous voudrez peut-être discuter avec quelqu'un de la façon de diminuer votre consommation ou d'arrêter de boire. Le personnel des services de toxicomanie *Drug Dependency/Addiction Services* peut être en mesure

de vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre médecin et à votre infirmière de la santé publique pour connaître les programmes offerts dans votre communauté.

Si vous consommez de la drogue illicite ou d'autres médicaments ou drogues non prescrits par votre médecin, vous mettez encore davantage votre santé et celle de votre bébé en péril. Il a été démontré que votre bébé peut même devenir dépendant des drogues que vous consommez. Vous voudrez peut-être discuter avec quelqu'un sur la façon de diminuer votre consommation de drogues ou de l'arrêter complètement. Le personnel des services de toxicomanie *Drug Dependency/Addiction Services* peut être en mesure de vous aider. Voir la section *Obtenir de l'aide* (page 93) pour des renseignements sur les organismes et personnes ressources. Vous pouvez aussi vous adresser à votre médecin et à votre infirmière de la santé publique pour connaître les programmes offerts dans votre communauté.

Rappelez-vous également qu'il est plus difficile de prendre soin de vous-même et de votre bébé si vous êtes sous l'effet de l'alcool ou d'autres drogues.

Si vous avez besoin de médicaments pendant que vous allaitez, discutez-en avec votre médecin. Bien que la plupart des médicaments et autres médications sous ordonnance soient sécuritaires lorsque vous allaitez, de petites quantités sont transmises à votre bébé par le lait maternel. Avant

de prendre un médicament, posez à votre médecin, votre pharmacien, et même votre dentiste, les questions suivantes :

- Qu'est-ce que c'est ?
- Pourquoi dois-je en prendre ?
- Quels en seront les effets sur moi et mon bébé ?
- Quels sont les effets secondaires possibles ?
- Quelle est la dose la plus faible que je pourrais prendre ?
- Quel est le meilleur moment pour le prendre ?
- Y a-t-il quelque chose de mieux que je pourrais prendre en toute sécurité pendant que j'allaité ?

Contactez MotherRisk au 1-877-327-4636 si vous avez d'autres questions. MotherRisk est un programme du centre hospitalier de pédiatrie *Hospital for Sick Children* situé à Toronto. Le personnel de MotherRisk peut répondre à vos questions sur la façon dont les médicaments et drogues peuvent nuire à votre bébé pendant que vous êtes enceinte ou allaitez. *MotherRisk offre un service en français.*

A close-up photograph of a woman with dark hair pulled back, wearing black-rimmed glasses and a black and white patterned scarf. She is smiling warmly and looking down at a baby. The baby, with light-colored hair, is wearing a dark blue long-sleeved shirt with white polka dots and is looking towards the woman. The background is a plain, light-colored wall.

Extraire,
conserver et
utiliser le
lait maternel

Ce chapitre vous donne des renseignements sur la façon d'extraire le lait maternel, de le conserver en toute sécurité, de le décongeler et de le chauffer pour l'utiliser. Il explique aussi comment le fait d'attendre six semaines avant d'offrir le biberon ou la suce peut prévenir la confusion sein-tétine.

Photo de la page précédente : Megan Davies avec Hannah Davies

L'extraction du lait

Toutes les mères allaitantes n'ont pas à extraire leur lait. Vous pouvez vouloir extraire votre lait pour soulager vos seins, si vous êtes éloignée de votre bébé, ou pour conserver du lait pour des besoins futurs. Si votre bébé est à terme et en santé et que vous ayez besoin d'extraire votre lait, il vaut mieux attendre que votre bébé ait au mois trois à quatre semaines, alors que votre production de lait sera bien établie. Si votre bébé est prématuré ou malade, vous pouvez demander de l'aide à l'hôpital pour extraire votre premier lait. Les sections qui suivent traitent de la façon d'extraire le lait maternel.

Les préparatifs

Quand vous avez besoin d'extraire votre lait maternel, vous pouvez le faire manuellement ou avec un tire-lait. D'une façon comme de l'autre, il vous faudra être patiente et vous pratiquer. Commencez en suivant ces étapes :

- Lavez-vous bien les mains.
- Lavez à l'eau chaude et savonneuse tout ce qui entrera en contact avec le lait. Rincez bien et laissez sécher à l'air.
- Choisissez un endroit confortable où vous pourrez vous détendre. Respirez lentement et calmement pendant que vous vous installez.

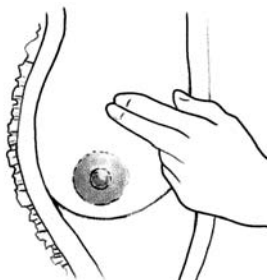
- Gardez-vous au chaud. Mettez un chandail autour de vos épaules ou assoyez-vous près d'une source de chaleur. La chaleur vous aide à vous relaxer et à déclencher l'éjection du lait.
- Donnez-vous le temps – ne précipitez pas les choses.

Autres façons de stimuler la sécrétion du lait :

- Pensez à votre bébé.
- Prenez une douche chaude ou aspergez-vous la poitrine d'eau chaude.
- Faites le tour du sein au complet en effectuant de légers chatouillis
- Frottez et pincez doucement votre mamelon entre le pouce et l'index
- Secouez doucement vos seins l'un vers l'autre en vous penchant vers l'avant.
- Massez vos seins en utilisant l'une des méthodes ci-dessous.
- Allaiter d'un côté pendant que vous extrayez de l'autre.

massage manuel

- *utilisez deux doigts*
- *pressez doucement sur le sein avec le bout des doigts*
- *faites de petits cercles*
- *commencez à l'arrière et déplacez-vous vers l'aréole*
- *faites le tour du sein au complet*
- *massez fermement, mais doucement*



mains en diamant

- *outenez votre sein avec vos deux mains, les pouces sur le dessus et les autres doigts en dessous*
- *pressez doucement en vous dirigeant vers le mamelon*



mains en parallèle

- *placez une main sur le dessus et l'autre sur le dessous*
- *pressez légèrement vers le mamelon*
- *décrivez un mouvement de rotation avec les mains*



massage avec une débarbouillette chaude

- *mouillez une débarbouillette à l'eau chaude*
- *pressez fermement sur le sein, de l'arrière vers le mamelon*



L'extraction à la main

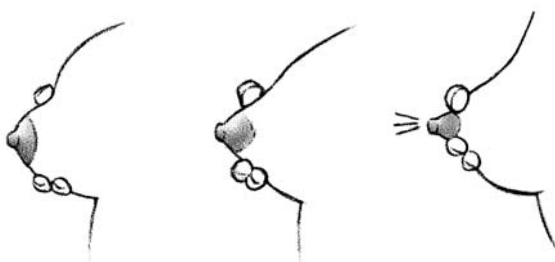
L'extraction manuelle ressemble plus à l'allaitement maternel que l'extraction au tire-lait. Quand vous utilisez un tire-lait, vous tirez le lait à l'extérieur de vos seins. Quand vos mains extraient le lait, vous compressez les réservoirs de lait, tout comme fait votre bébé lorsqu'il tète. Il faut parfois un certain entraînement avant de pouvoir faire sortir le lait une première fois. Ne soyez pas trop dure avec vous-même. Certaines femmes préfèrent l'extraction à la main à toute autre méthode. C'est aussi plus économique, puisque cela n'exige aucun matériel spécial.

Rappelez-vous que le lait doit être extrait en pressant légèrement à partir de l'arrière de vos réservoirs de lait.

Essayez cette méthode d'extraction manuelle :

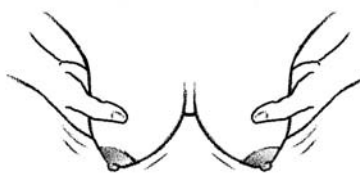
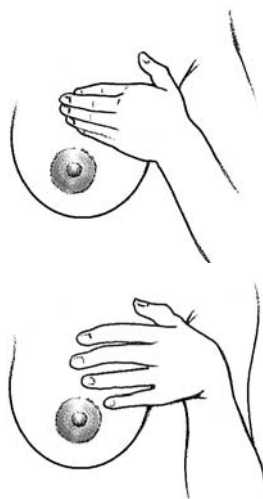
- Mettez un contenant propre à large ouverture sous votre mamelon ou sur une table devant vous.
- Placez votre pouce sur le dessus du sein et les deux doigts suivants sous l'aréole, à quelques centimètres (de 1 à 1½ pouce) du mamelon.
- Imprégnez d'environ un pouce directement vers la cage thoracique.





- Comprimez avec le pouce et les doigts dans un mouvement rotatif vers l'aréole. Décrivez un mouvement rotatif comme pour la prise d'une empreinte digitale. Cette méthode comprime et vide les réservoirs de lait sans endommager le tissu mammaire délicat.
- Répétez systématiquement et recueillez le lait.

Quand le flux de lait ralentit, ajustez le mouvement de la main en décrivant une rotation autour de l'aréole pour atteindre le plus de canaux lactifères possibles. Changez de main et répétez les mouvements pendant 5 à 7 minutes, puis changez de sein. Massez, frottez et secouez vos seins. Extraire encore le lait de chaque sein de 3 à 5 minutes. Répétez une fois de plus. Le processus peut prendre une trentaine de minutes en tout.



L'utilisation d'un tire-lait

Il existe trois sortes de tire-lait : manuel, à piles et électrique. Si vous utilisez un tire-lait, suivez d'abord les directives de préparation pour l'extraction de votre lait. Suivez ensuite les directives incluses avec le tire-lait.

Quelques remarques sur les tire-lait :

- Si votre bébé est prématuré ou, si pour toutes autres raisons, il ne peut pas boire au sein, il vous faudra peut-être utiliser un tire-lait électrique.
- En extrayant le lait des deux seins à la fois, vous accroîtrez probablement la production de lait et gagnerez du temps. Cela s'appelle l'extraction double.
- Rappelez-vous de garder votre tire-lait propre. Avant d'en choisir un, vérifiez s'il se nettoie facilement.
- Il peut être possible de louer un tire-lait plutôt que d'en acheter un. Vérifiez auprès de votre hôpital, pharmacie ou du bureau local des Services de la santé publique (Public Health Services).

La conservation du lait

Le lait maternel est une substance fraîche et vivante, en plus d'être un aliment. Conservez-le soigneusement pour en préserver sa valeur nutritive et ses propriétés anti-infectieuses.

Voici quelques conseils à cet effet :

- Utilisez des contenants en verre ou en plastique avec des couvercles qui adhèrent bien.
- Utilisez des sacs en plastique conçus spécialement pour conserver le lait maternel. Si vous utilisez des sacs-biberons jetables en plastique pour conserver votre lait maternel, doublez-les pour éviter les perforations.
- Congelez le lait par petites quantités pour éviter le gaspillage.
- Conservez le lait maternel au réfrigérateur pendant au plus 8 jours.
- Le lait maternel se congèle bien aussi. Même si sa congélation détruit certaines de ses qualités, le lait maternel décongelé *n'en reste pas moins* plus avantageux pour votre bébé que le lait maternisé.
- Si vous avez l'intention de congeler votre lait, faites-le dans les 24 heures de son extraction.
- Prévoyez un espace libre d'environ un pouce dans le récipient, car le lait se dilate au cours du processus de congélation.

- Pour ajouter du lait fraîchement extrait à du lait déjà congelé, vous devez d'abord refroidir le lait frais au réfrigérateur. Cela empêche le lait chaud de décongeler le lait congelé.
- Indiquez la date d'extraction du lait sur chaque contenant. Utilisez le lait le plus ancien d'abord en vous assurant qu'il n'a pas dépassé la durée de conservation indiquée au tableau qui suit.

Situation	Température	Durée
À la température ambiante	18-30 °C	de 4 à 6 heures
Au réfrigérateur	0-4 °C	8 jours
Dans un compartiment de congélation à l'intérieur d'un réfrigérateur	Température variable <0 °C	2 semaines
Dans un compartiment de congélation à porte distincte	Température variable <0 °C	de 3 à 4 mois
Dans un congélateur distinct	-19 °C	6 mois ou plus

* Ces durées de conservation sont basées sur les recherches les plus récentes.

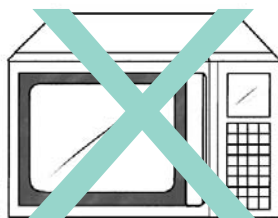
L'utilisation du lait conservé

- Le lait maternel se sépare naturellement en couches. Avant d'être servi, il doit être agité délicatement pour répartir la crème.
- Le lait congelé peut se décongeler au réfrigérateur ou dans un bol d'eau tiède. Une fois décongelé, utilisez-le dans les 24 heures, en prenant soin de le réfrigérer. Ne jamais recongeler du lait décongelé.

- Réchauffez le lait maternel avec précaution. Chauffez-le légèrement à l'eau tiède, car une température trop élevée pourrait lui faire perdre certaines de ses qualités.



- Le lait maternel ne doit pas être décongelé au micro-ondes pour trois raisons. D'abord, c'est très facile de le surchauffer et de détruire ses éléments nutritifs. Ensuite, les micro-ondes réchauffent le lait inégalement et créent des « points chauds » qui pourraient brûler la bouche de votre bébé. Enfin, les sacs peuvent éclater.



Si vous avez l'intention de faire boire au biberon votre lait extrait à votre bébé, attendez que ce dernier ait six semaines. Lui donner le biberon avant cet âge peut créer chez le bébé une confusion sein-tétine. Le problème s'explique parce que les mouvements de la bouche et de la langue du bébé sont différents lorsqu'il tète le lait au sein ou au biberon. Le nourrisson peut donc devenir confus et refuser de prendre le sein. Attendez jusqu'à ce que votre bébé ait bien appris comment se nourrir au sein avant de lui offrir une tétine artificielle, incluant la suce. Il existe d'autres façons de donner du lait extrait à votre bébé, notamment en utilisant une tasse ou un doigt.

Pour en savoir davantage, contactez Santé publique (Public Health), la ligue La Leche League ou un groupe local de soutien à l'allaitement maternel. Pour les numéros de téléphone, voir la prochaine section *Obtenir de l'aide*.



Allaitement à la tasse



Allaitement au doigt

A close-up photograph of a woman with dark hair, seen from the side, looking down at a baby. The woman is wearing a colorful, vertically striped shirt. The baby is looking up at the woman with a slight smile and is wearing a white onesie with small colorful dots. The background is dark.

Obtenir
de l'aide

Votre communauté compte un grand nombre de personnes qui peuvent vous aider à apprendre comment allaiter. Il existe aussi de nombreux livres, vidéos et site Web qui peuvent vous être utiles. Voici quelques façons de les trouver :

Photo de la page précédente : Beth Greatorex avec Madison Greatorex

Personnes et services dans votre communauté

Bureaux des Services de la santé publique (Public Health Services)

Les bureaux des Services de santé publique répartis en Nouvelle-Écosse peuvent vous aider de diverses manières :

- Fournir de l'information et du soutien pour vous et votre nouveau-né, y compris un exemplaire des livres *Year One : Food for Baby* et *After Year One : Food for Children* (disponibles en anglais seulement).
- Répondre à vos questions et vous offrir de l'aide et des conseils sur l'allaitement de votre bébé.
- Offrir des cours pour les nouvelles mamans et des groupes de soutien aux mères allaitantes.
- Vous aider à trouver d'autres services dans votre région qui appuient votre décision d'allaiter.
- Offrir des ateliers pour les bébés bien portants, les enfants biens portants et la santé des enfants.
- Fournir en ligne des renseignements sur la santé, à : www.gov.ns.ca/health/PublicHealth.

**Bureaux des Services de la santé publique
(Public Health Services)****Amherst**

18, rue South Albion
Tél. : 667-3319 ou
1-800-767-3319

Annapolis Royal

Centre de santé communautaire d'Annapolis
Rue St. George
Tél. : 532-0490

Antigonish

23, rue Bay
Tél. : 863-2743

Arichat

14, rue Bay
Tél. : 226-2944

Baddeck

30, chemin Old Margaree
Tél. : 295-2178

Berwick

Centre de santé Western Kings Memorial
Tél. : 538-8782

Bridgewater

215, rue Dominion
Bureau 109
Tél. : 543-0850

Canso

Hôpital Eastern Memorial
1746 rue Union
Tél. : 366-2925

Chéticamp

15102, Sentier Cabot
Tél. : 224-2410

Dartmouth

201, av. Brownlow, Bureau 4
Tél. : 481-5800

Digby

Hôpital général de Digby
67, rue Warwick
Tél. : 245-2557

Elmsdale

Centre de ressources East Hants
15, rue Commerce
Bureau 150
Tél. : 883-3500

Glace Bay

633, rue Main
Tél. : 842-4050

Guysborough

Hôpital Guysborough Memorial
10506, route 16
Tél. : 533-3502

Halifax

(voir Dartmouth)

Bureaux des Services de la santé publique, suite...

Head of Jeddore

Centre commercial Forest Hills

Tél. : 889-2143

Inverness

26 rue Upper Railway

Tél. : 258-1920

Liverpool

175, rue School

Tél. : 354-5738

Lunenburg

14, rue High

Tél. : 634-8730

Meteghan

Centre de Santé de Clare

Tél. : 645-2325

Middle Musquodoboit

492, chemin Archibald Brook

Tél. : 384-2370

Middleton

462, rue Main

Tél. : 825-3385

Neil's Harbour

Centre de santé communautaire Buchanan

Memorial

Tél. : 336-2295

New Germany

5246, route 10
Tél. : 644-2710

New Glasgow

825, chemin East River
3 : ème étage
Tél. : 752-5151

New Waterford

716 rue King
Hôpital New Waterford
Tél. : 862-2204

Port Hawkesbury

708, rue Reeves
Tél. : 625-1693

St Peter's

Tél. : 1-888-272-0096
(boîte vocale seulement)

Sheet Harbour

Hôpital Eastern Shore Memorial
Tél. : 885-2470

Shelburne

Hôpital Roseway
Tél. : 875-2623

Sherbrooke

91 rue Hospital
Hôpital St. Mary's
Tél. : 522-2212

Bureaux des Services de la santé publique, suite...

Sydney

235, rue Townsend

Tél. : 563-2400

Sydney Mines

7, av. Fraser

Tél. : 736-6245

Truro

201, rue Willow, 3 : ème étage

Tél. : 893-5820

Windsor

Centre commercial Windsor

80, rue Water

Tél. : 798-2264

Wolfville

23, av. Earnscliffe

Tél. : 542-6310

Yarmouth

60, rue Vancouver

Tél. : 742-7141

Hôpitaux

Votre hôpital local peut offrir des cours postnataux et des ateliers d'allaitement maternel.

Programme canadien de nutrition prénatale

La Nouvelle-Écosse compte huit organismes administrant un projet du Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP). Le PCNP offre une variété de services aux femmes enceintes et aux familles avec un nouveau-né. Ces services peuvent inclure des suppléments alimentaires, des conseils en matière de nutrition ainsi que des services de soutien, d'éducation, d'orientation et de consultation concernant les habitudes de vie. On peut de plus y obtenir des références à d'autres services. Le programme a été conçu pour aider à assurer la santé des nouveau-nés. On y favorise l'allaitement maternel, parce que c'est la meilleure façon d'alimenter votre bébé. Communiquez avec l'organisme en charge d'un projet du PCNP le plus près de chez vous pour voir si vous êtes admissible. Voici les endroits :

Amherst

« Babies Come First » - Projet PCNP
Maggies Place Family Resource Centre
12, rue La Planche
Trudy Reid
Tél. : 667-7250
Courriel : maggies@ns.sympatico.ca

Canning

Annapolis Valley-Hants Community Action
Program for Children
1036, chemin Jordan, N-É
Debbie Reimer
Tél. : 582-1375
Courriel : kidsaction@xcountry.tv

*Programme canadien de nutrition prénatale, suite...***Digby**

Digby County Family Resource Centre
19, rue Prince William
Darlene Lawrence
Tél. : 245-6464
Courriel : dcfrc@ns.sympatico.ca

East Preston

East Preston Day Care Centre
1799 #7 Highway
Sandra Brooks
Tél. : 462-7266
Courriel : paapnp@eastlink.ca

Halifax

Home of the Guardian Angel Single
Parent Centre
3, av. Sylvia
Barbara Sowinski
Tél. : 479-3031
Courriel : single-parent@ns.sympatico.ca

New Glasgow

Kids First Association
610, chemin East River, Lower Aberdeen Mall
Michelle Ward
Tél. : 755-1213
Courriel : kidsfirst@ns.aliantzinc.ca
Antigonish Kids First, tél. : 863-3848
Guysborough Kids First, tél. : 533-3881
Pictou County Kids First, tél. : 755-5437

Sydney

Cape Breton Family Resource Coalition Society
106, rue Townsend
JoAnna LaTulippe Rochon
Tél. : 562-5616
Courriel : jlatulippe-rochon@familyplace.ca

Truro

Native Council of Nova Scotia
166, Truro Heights
Tracey Legacy
Tél. : 895-1738
Courriel : caringconnection@tru.eastlink.ca

Ligue La Leche

La Ligue La Leche est affiliée à La Leche League International, organisme voué à l'éducation, l'information, le soutien et l'encouragement des familles dont les mères veulent allaiter leur bébé. L'organisme publie des livres utiles sur le sujet, notamment *L'Art de l'allaitement maternel et L'allaitement tout simplement*. Vous pouvez trouver La Leche League sur le Web à www.lalecheleague.org
Le portail français de la Ligue La Leche du Canada est www.allaitement.ca

La Ligue La Leche du Canada compte dix groupes en Nouvelle-Écosse. Pour trouver celui près de chez vous, consultez les pages blanches sous *La Leche League Canada* ou appelez leur ligne nationale 1-800-665-4324.

Les sections locales offrent un soutien téléphonique pour vous aider à surmonter les difficultés que vous pourriez éprouver en allaitant. Elles tiennent aussi des réunions d'information sur l'allaitement maternel. Ces réunions sont d'excellentes occasions pour rencontrer d'autres familles qui vivent une expérience d'allaitement. Les sections ont également un service de bibliothèque. La Ligue La Leche publie trimestriellement pour ses membres francophones un journal d'information La voie lactée, lequel renferme des témoignages de mères allaitantes.

Services en toxicomanie

Région du Cap-Breton et des comtés de Victoria, d'Inverness, de Richmond, d'Antigonish et de Guysborough

Sydney	902-563-2590
Port Hawkesbury	902-625-2363
Antigonish	902-863-5393

Comtés de Colchester, de Cumberland et de Pictou, et une grande partie de la Municipalité d'East Hants

New Glasgow	902-755-7017
Pictou	902-485-4335
Springhill	902-597-2156
Amherst	902-667-7094
Truro	902-893-5900
Elmsdale	902-883-0295

Municipalité régionale d'Halifax, West Hants et Mount Uniacke

Régie Capital (numéro de téléphone principal pour les services de prévention et de traitement de la toxicomanie) 902-424-5623

Comtés d'Annapolis, de Kings, de Lunenburg, de Queens, de Digby, de Yarmouth et de Shelburne

Kentville 902-679-2392

Lunenburg 902-634-7325

Yarmouth 902-742-2406

Site Web

Pour trouver le bureau des Services en toxicomanie de votre région, consultez le www.addictionservices.ns.ca (seulement en anglais)

MotherRisk

Contactez MotherRisk au 1-877-327-4636 si vous avez d'autres questions. MotherRisk est un programme du centre hospitalier de pédiatrie *Hospital for Sick Children* situé à Toronto. Le personnel de MotherRisk peut répondre à vos questions sur la façon dont les médicaments et drogues peuvent nuire à votre bébé pendant que vous êtes enceinte ou allaitez. **MotherRisk offre un service en français.**

Votre médecin

La plupart des médecins s'y connaissent en soutien à l'allaitement. Toutefois, tous les médecins n'ont pas reçu une formation spécifique sur l'allaitement. Si vous n'obtenez pas l'aide dont vous avez besoin de la part de votre médecin, essayez de trouver un médecin qui peut vous aider adéquatement. Vous pouvez aussi vous adresser à une infirmière spécialisée en allaitement maternel ou à une spécialiste en allaitement appelée consultante en lactation. Vous pouvez trouver des spécialistes en allaitement dans les bureaux des Services de la santé publique (*Public Health Services*), votre hôpital local ou, dans les régions urbaines, par l'entremise d'une clinique privée.

Livres et vidéos

Les ressources disponibles sont tellement abondantes que nous ne pouvons les énumérer toutes. Furetez à votre bibliothèque locale, à la librairie ou le magasin de location de vidéos près de chez vous. Les bureaux des Services de la santé publique (*Public Health Services*) les centres de ressources familiales ou les groupes de nouvelles mamans peuvent aussi prêter des livres et des vidéos.

Sites Web

Vous trouverez de nombreux sites sur l'allaitement maternel dans l'Internet. En voici quelques-uns. Ces sites ont eux-mêmes des liens vers bon nombre d'autres sites.

www.infactcanada.ca

INFACT Canada préconise l'allaitement comme moyen d'assurer la santé de la mère et du bébé.

www.ibfan.org

Le Réseau international des groupes d'action pour l'alimentation infantile (IBFAN) vise à améliorer la santé des enfants par l'allaitement maternel.

www.lalecheleague.org

www.allaitement.ca (portail français de la Ligue La Leche du Canada)

La Leche League International soutien et encourage les mères allaitantes

www.waba.org.my

World Alliance for Breastfeeding Action vise à protéger, promouvoir et soutenir le droit d'allaiter.

www.breastfeedingcanada.ca

Le Comité canadien pour l'allaitement a pour mission la sauvegarde, la promotion et le soutien de l'allaitement au Canada comme méthode idéale d'alimentation du nourrisson. Il est l'organisme national responsable de l'Initiative des hôpitaux amis des bébésMC de l'OMS/UNICEF au Canada.

www.babyfriendly.org.uk

L'Initiative des amis des bébés est un programme mondial de l'UNICEF et de l'Organisation mondiale de la santé qui, de concert avec les services de santé, cherche à améliorer les pratiques relatives à l'allaitement, afin de permettre aux parents de faire des choix éclairés sur la façon d'alimenter et de prendre soin de leur bébé.



Services de la santé publique



Promotion et Protection
de la Santé

www.gov.ns.ca/hpp

Also available in English.

05102/06