



Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord

Allaiter votre bébé



Au Manitoba, le droit d'allaiter n'importe où est
protégé par le Code des droits de la personne.

Manitoba 

Importance de l'allaitement maternel

- L'allaitement maternel est important pour votre santé ainsi que pour la croissance et le développement de votre bébé.
- Le lait maternel fournit aux bébés tout ce dont ils ont besoin pendant les six premiers mois. Pendant cette période, les bébés n'ont pas besoin d'eau, de jus, d'eau sucrée, de lait maternisé, de céréales ou d'autres aliments.
- Tous les bébés ont besoin de gouttes de vitamine D (400 à 800 U.I. par jour). Demandez plus de renseignements à votre fournisseur de soins de santé.
- Les bébés nourris au sein reçoivent une protection contre des problèmes de santé graves y compris les infections respiratoires et gastro-intestinales, les otites, les allergies, le diabète et l'obésité. L'allaitement peut également réduire l'incidence du syndrome de mort subite du nourrisson.
- L'allaitement profite aussi aux mères en réduisant leur risque de cancer du sein et de l'ovaire, de diabète et de maladie cardiovasculaire.
- On recommande l'allaitement pendant les deux premières années ou plus de la vie d'un enfant, avec l'ajout d'aliments complémentaires après l'âge de six mois.



Le saviez-vous? *Le contact peau contre peau avec votre bébé pendant les premières heures après la naissance le gardera plus au chaud et l'aidera à être plus calme et à téter mieux que les bébés qui sont emmaillotés. Ce contact corporel pendant les jours et les semaines qui suivent la naissance aidera votre bébé à grandir et augmentera votre production de lait.*

Pour commencer

Il faut apprendre comment allaiter. Vous et votre bébé apprenez quelque chose de nouveau et vous pourriez rencontrer quelques difficultés. Persévérez et sachez qu'en allaitant, vous donnez un formidable départ à votre bébé.

- Pour bien téter, le bébé doit prendre le sein correctement. Voici ce qui se passe lorsque le bébé a bien pris le sein :
- Vous pouvez voir la bouche du bébé grande ouverte, son menton touche votre sein et son nez est légèrement éloigné du sein.
- Les lèvres du bébé sont sorties et détendues.
- Le bébé tète rapidement, puis plus lentement en faisant de courtes pauses; vous sentez que votre mamelon est tiré lorsque le bébé a saisi le sein.
- Après les premiers jours d'allaitement, vous pouvez entendre votre bébé avaler.
- Vous ne devriez pas avoir mal aux mamelons.
- Après la tétée, vos mamelons devraient avoir l'air bombés et non pas aplatis.



Chaque bébé est différent en ce qui concerne le nombre de tétées par jour; cependant, tous les bébés ont besoin d'être nourris au moins huit fois par période de 24 heures.

La plupart des bébés « groupent » leurs tétées (ils tètent plusieurs fois en peu de temps).

Laissez toujours votre bébé décider. Surveillez attentivement les signes qu'il commence à avoir faim et a besoin de réconfort.

Discutez avec votre infirmière de la santé publique, votre sage-femme ou un autre fournisseur de soins de santé des manières de tenir votre bébé pendant l'allaitement.

Signes que votre bébé a faim :

- il suce ses doigts, ses mains ou sa langue,
- il fait des mouvements de claquement des lèvres,
- il cherche le sein,
- il se réveille.

Il est important de surveiller ces signes. Attendre que le bébé pleure peut rendre l'allaitement difficile.



Signes que votre bébé n'a plus faim :

- il arrête de téter, délaisse le sein et peut tourner la tête,
- il a l'air rassasié et tranquille,
- il a les bras et les jambes détendus,
- il a les mains ouvertes.



Le saviez-vous? Les sucettes (suces) ou les tétines de biberons peuvent nuire à l'allaitement en réduisant le temps que votre bébé passe au sein et en modifiant la manière dont votre bébé suce.

Signes que votre nouveau-né tète bien :

- Les bébés perdent généralement un peu de poids au cours des quelques jours qui suivent la naissance. La plupart des bébés commencent à prendre du poids vers l'âge de 5 jours et retournent au poids qu'ils avaient à la naissance vers l'âge de 2 semaines.
- Pendant les premières semaines, vous avez la sensation que vos seins sont pleins avant la tétée et qu'ils s'amollissent après. Au bout de quelques semaines, il se peut que vous n'avez plus la sensation que vos seins sont pleins. Ne vous inquiétez pas, cela ne signifie pas que vous ne produisez pas assez de lait, mais plutôt que votre production de lait s'est adaptée en fonction des besoins de votre bébé.
- La prise de poids des bébés est souvent d'environ 120 à 210 grammes (de 4 à 7 onces) ou plus par semaine pendant les quatre premiers mois.
- Le fait que votre bébé ait souvent la couche mouillée ou souillée est un signe qu'il reçoit suffisamment de lait maternel (voir le tableau à la page suivante). À quoi s'attendre

Remarque : Si votre bébé s'endort après seulement quelques minutes au sein, le fait de serrer le tissu mammaire derrière l'aréole (la partie foncée autour du mamelon) devrait le rendre plus éveillé et augmenter la quantité de lait qu'il boit.

À quoi s'attendre

Âge du bébé	1 jour	2 jours	3 à 4 jours	5 à 7 jours	2 à 3 semaines	4 semaines à 6 mois
Taille de l'estomac du bébé	 Pièce de 10 cents		 Pièce de 25 cents	 Pièce de 2 \$	 Œuf	
Fréquence des tétées	Les petits estomacs doivent être nourris souvent. Allaitez votre bébé lorsqu'il montre des signes de faim, un minimum de 8 fois par 24 heures.					
Nombre de couches mouillées (par 24 heures)	1	2	3	4	5	6 (de 7 jours à 6 mois)
Nombre de couches de selles (par 24 heures)	De 1 à 2 (couleur noirâtre ou vert sombre)		De 2 à 3 (couleur brune, verte ou jaune)	Au moins 3 grosses selles (couleur jaune)		Au moins une grosse selle par période d'un à 7 jours (couleur jaune)

Le saviez-vous? *Si vous nourrissez un enfant au sein et que vous devenez enceinte, vous pouvez continuer à allaiter. Cela ne causera aucun tort au bébé que vous portez.*

Extraire et conserver le lait maternel

Pour la plupart des mères, c'est au sein qu'il est le plus efficace et le plus facile de donner du lait maternel à un bébé. Il est préférable d'allaiter uniquement au sein pendant les quatre à six premières semaines pour vous assurer de stabiliser votre production de lait. Mais il peut arriver que cela ne soit pas possible; vous devrez alors extraire votre lait. Vous pouvez exprimer votre lait à la main ou à l'aide d'un tire-lait.

Exprimer votre lait à la main

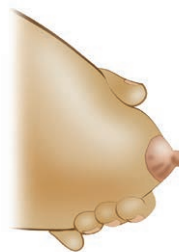
- Lavez-vous les mains.
- Placez vos doigts de chaque côté de l'aréole, c'est-à-dire la partie foncée autour du mamelon.
- Poussez doucement le sein vers l'intérieur de votre poitrine.
- Resserrez doucement les doigts.
- Relâchez la pression et détendez votre main.
- Répétez plusieurs fois.
- Ne vous attendez pas à voir immédiatement des gouttes de lait.
- Massez vos seins dès que vous en sentez le besoin.
- Changez la position de votre main pour faire s'écouler le lait des autres conduits (les petits tubes qui transportent le lait des glandes mammaires au mamelon).
- Répétez, en déplaçant le pouce et les doigts autour du sein; placez les doigts, pressez vers l'intérieur de votre poitrine, serrez les doigts, puis relâchez.
- Passez d'un sein à l'autre toutes les quelques minutes pour obtenir plus de lait.
- Vous pouvez donner le lait maternel dans un gobelet ou à la cuillère.



Poussez le mamelon et l'aréole vers l'intérieur



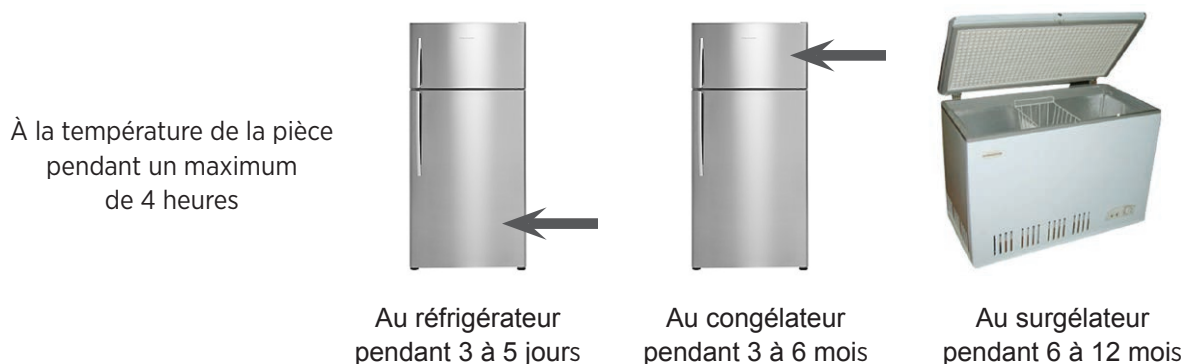
Serrez



Relâchez

Reproduit avec la permission du Centre de ressources Meilleur départ.

Conserver le lait maternel



- Congelez le lait en quantités de 60 à 120 ml (de 2 à 4 onces). Vous pourrez ainsi le décongeler et le réchauffer rapidement.
- Conservez le lait maternel dans un récipient stérilisé.
- Pour stériliser un récipient, mettez le récipient dans une casserole pleine d'eau. L'eau devrait le recouvrir complètement. Couvrez la casserole et portez l'eau à ébullition. Faites bouillir pendant deux minutes. Laissez refroidir et enlevez le récipient avec des pinces ou autres ustensiles stérilisés.
- Vous pouvez aussi utiliser des sacs pour conserver le lait ou des sacs pour la congélation du lait spécialement conçus pour congeler et conserver le lait maternel.
- Étiquetez le lait en indiquant le jour, le mois et l'année.

Utilisation du lait maternel congelé

- Placez le lait congelé sous un jet d'eau froide jusqu'à ce qu'il soit décongelé ou faites-le décongeler au réfrigérateur plusieurs heures avant d'en avoir besoin.
- Pour chauffer le lait maternel, placez le récipient dans un bol d'eau chaude. Ne chauffez jamais le lait maternel au micro-ondes parce que des zones très chaudes peuvent se former et brûler la bouche du bébé; le four à micro-ondes peut également affecter la qualité du lait.
- Le lait maternel décongelé doit être conservé au réfrigérateur et utilisé dans les 24 heures. Ne pas congeler le lait de nouveau.
- La crème peut se séparer du lait congelé pendant la décongélation, agitez donc le récipient doucement.

Obtenez de l'aide concernant l'allaitement si :

- Votre bébé a encore des selles d'un vert foncé, presque noir, après l'âge de 5 jours.
- Votre bébé mouille moins de 3 couches au bout de 3 jours.
- L'allaitement est douloureux.
- Vous avez du mal à faire prendre le sein au bébé ou à le lui faire garder.
- Vos mamelons sont douloureux ou crevassés.
- Vos seins ont des masses ou sont rouges par endroits.
- Vous n'entendez pas votre bébé avaler ou vous ne voyez pas de lait dans sa bouche.
- Le bébé sommeille quand il est au sein ou il est difficile de le réveiller pour le nourrir.
- Le bébé ne tète pas au moins huit fois en 24 heures pendant les trois premières semaines.
- La peau du bébé a jauni ou est plus jaune qu'elle ne l'était.
- Votre bébé est difficile, ne se calme pas ou lâche et reprend le sein sans arrêt.
- Vous craignez que votre bébé ne reçoive pas assez de lait.



Prendre soin de maman

Être parent est un travail exigeant. Il peut être difficile de trouver le temps de prendre soin de soi. Maintenez votre niveau d'énergie en vous rappelant de manger et de boire régulièrement pendant la journée. Mangez une variété d'aliments recommandés par le Guide alimentaire canadien pour accroître votre énergie et rester en bonne santé.

Voici quelques conseils qui vous aideront à prendre soin de vous :

- Reposez-vous quand vous le pouvez.
- Demandez de l'aide.
- Faites participer votre partenaire et les membres de votre famille aux soins du bébé. Ils peuvent lui faire faire son rot, changer sa couche, l'habiller, lui donner son bain ou le tenir peau contre peau.
- Établissez des liens avec des groupes ou des personnes qui offrent un soutien aux familles et appuient l'allaitement (programmes de soutien communautaire Bébés en santé, programme d'appui à l'allaitement comme La Leche League). Demandez à votre infirmière de la santé publique de vous recommander des groupes dans votre communauté.



L'alcool, les drogues, le tabac et les médicaments peuvent affecter le lait maternel. Même si vous consommez une de ces substances, l'allaitement maternel demeure important malgré tout. Demandez à votre professionnel de la santé comment le faire sans danger.

Il est normal de passer par une période d'ajustement lorsqu'on a un nouveau bébé. Les mères vivent des émotions très différentes. Les parents s'attendent à ressentir du bonheur à l'arrivée d'un nouveau bébé, mais beaucoup de mères et de pères sont étonnés d'éprouver de la tristesse, de la colère, de la peur ou de l'anxiété.

Jusqu'à 75 % des mères vivent ce qu'on appelle le « baby blues » après la naissance d'un enfant. Elles se sentent émotives, bouleversées, irritables, anxieuses, exténuées et ont souvent des troubles du sommeil. Ces sentiments font fréquemment partie de la période d'ajustement qui commence quelques jours après l'accouchement et s'estompe après environ deux semaines.

Si ces sentiments persistent plus longtemps ou s'ils s'aggravent, vous souffrez peut-être de dépression post-partum et il est important de communiquer avec votre fournisseur de soins de santé pour en discuter et obtenir des renseignements sur les ressources disponibles pour prendre en charge la dépression post-partum. Il est crucial que vous parliez de vos sentiments à quelqu'un; sans aide, votre état pourrait s'aggraver.

Remarque : *Le fait d'avoir des difficultés à allaiter peut vous rendre anxieuse et bouleversée. Si cela se produit, obtenir du soutien pour l'allaitement pourra vous aider.*

Quand offrir des aliments solides à votre bébé

Selon la recommandation de Santé Canada, le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé a besoin avant l'âge de six mois. Il peut commencer à manger des aliments riches en fer à six mois, mais continuez de l'allaiter jusqu'à ce qu'il ait deux ans ou plus.

Pour en savoir plus sur la présentation d'aliments solides aux bébés, consultez la brochure : Nourrir votre bébé de 6 mois à 1 an.



Le saviez-vous? *L'alimentation d'une mère affecte rarement son bébé. Si vous avez des préoccupations concernant les aliments que vous consommez, consultez votre fournisseur de soins de santé.*

Ressources

Pour toute question au sujet de l'allaitement, adressez-vous à votre infirmière de la santé publique ou communiquez avec les ressources suivantes :

- **Ligne d'assistance téléphonique pour l'allaitement :**
Téléphone : 204 788-8667 (à Winnipeg)
Sans frais : 1 888 848-9257 (à l'extérieur de Winnipeg)
24 heures sur 24, sept jours sur sept
- **Health Links – Info Santé :**
Téléphone : 204 788-8209 (à Winnipeg)
Sans frais : 1 888 848-9257 (à l'extérieur de Winnipeg)
24 heures sur 24, sept jours sur sept
- **Ligne téléphonique et groupes de La Leche League Winnipeg :**
Téléphone : 204 257-3509 (à Winnipeg)
- **Service de consultation de diététistes :**
Téléphone : 204 788-8248 (à Winnipeg)
Sans frais : 1 877 435-2892
Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h



Ressources en ligne

Pour plus d'information sur l'allaitement, veuillez consulter :

- Bureau d'Enfants en santé Manitoba
<http://www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/index.fr.html>
- Soins de nos enfants
<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/>
- Kelly Mom
www.kellymom.com
- La Leche League Canada (en anglais seulement)
www.lllc.ca
- Mother Risk (en anglais seulement)
<http://www.lllc.ca/>
- Stanford Medicine: Getting Started With Breastfeeding (en anglais seulement)
<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html>

Renseignements supplémentaires

Si vous avez des questions concernant l'alimentation saine et nutritive pour votre bébé, communiquez avec le :

Service de consultation de diététistes

204 788-8248 (à Winnipeg)

1 877 830-2892 (sans frais de l'extérieur de Winnipeg)

Pour obtenir d'autres ressources sur les pratiques parentales :

1 877 945-4777

www.manitobaparentzone.ca/index.fr.html



Winnipeg Regional
Health Authority
Office régional de la
santé de Winnipeg



Dial-a-Dietitian