



Guide pour les femmes enceintes et les jeunes mamans

**VOUS
EN ÊTES
CAPABLE**

**NOURRISSEZ VOTRE
BÉBÉ EN L'ALLAITANT**

Pourquoi les médecins recommandent d'allaiter

Les spécialistes de la santé, partout dans le monde, tombent d'accord sur le fait que le lait maternel est ce qu'il y a de mieux pour les bébés. Ils recommandent de ne donner que du lait maternel pendant les six premiers mois environ de la vie de l'enfant et de poursuivre l'allaitement en complément des aliments solides appropriés jusqu'à ce que le bébé soit âgé d'au moins un an.

Rien ne vaut le lait maternel. C'est l'aliment idéal pour votre bébé : il contient tous les nutriments dont votre bébé a besoin pour grandir, se développer et s'épanouir. En outre, le lait maternel est plus digeste que le lait maternisé. Ainsi, les bébés nourris au sein peuvent se montrer moins "difficiles".

Grâce à l'allaitement, les bébés restent en bonne santé. L'allaitement contribue à protéger les bébés contre des maladies courantes telles que les infections respiratoires ou infections de l'oreille, ou encore contre la diarrhée, en raison des substances protectrices que contient le lait maternel. L'allaitement réduit également le risque de MSN. Les bébés allaités ont moins de risques de problèmes à long terme comme le diabète, certains cancers, l'obésité, l'asthme et les allergies.

Grâce à l'allaitement, les mères restent en bonne santé. On a constaté dans plusieurs études que les femmes qui allaitent sont moins susceptibles de développer certains types de cancer du sein et des ovaires, et le diabète de type 2. Les femmes qui allaitent sont également nombreuses à retrouver plus rapidement leur poids et leur ligne d'avant la grossesse.

Le lait maternel est spécial. Contrairement au lait maternisé, le lait maternel change en permanence – au fil du temps et au cours de la tétée. Des études montrent que les bébés allaités sont ensuite moins difficiles avec la nourriture à l'âge adulte, parce qu'ils ont été habitués aux différentes saveurs du lait maternel !

L'allaitement maternel permet d'économiser de l'argent. Le lait maternel est gratuit et ne nécessite aucun équipement particulier. De plus, il se peut que les frais des soins de santé soient inférieurs, étant donné que les bébés allaités ont généralement besoin de moins de médicaments et de visites chez le médecin.

Que faire ... Avant votre accouchement

Vous pouvez faire toutes sortes de choses avant l'arrivée de votre bébé, pour vous assurer que vous réussirez votre allaitement.

Dites à votre famille et à vos amis que vous avez l'intention d'allaiter. S'ils sont conscients de votre choix, ils seront mieux préparés pour vous soutenir quand le bébé sera là.

Allez à un cours sur l'allaitement maternel et informez-vous sur le sujet. Apprenez-en le plus possible, tant que vous avez le temps.

Évitez les cadeaux gratuits des marques de lait maternisé. Les mamans qui conservent à la maison des échantillons de lait maternisé ont tendance à arrêter d'allaiter plus tôt.

Discutez de votre projet d'allaitement avec votre médecin et le pédiatre que vous avez choisi pour votre bébé pour vous assurer que tout le monde sait ce que VOUS voulez. Incluez votre projet d'allaitement dans votre projet de naissance et partagez-les avec le personnel de la maternité.

Discutez avec votre médecin de votre projet de naissance. Informez-vous sur la façon dont les médicaments contre la douleur, ainsi que la façon dont naît le bébé, peuvent affecter l'allaitement. Envisagez diverses options pour soulager la douleur pendant le travail.

Recueillez les noms et numéros des diverses ressources de soutien de l'allaitement dans votre communauté. Gardez-les à portée de main pour votre retour de la maternité.

Renseignez-vous sur les comportements des nouveaux-nés. Apprenez quels sont les signes que le bébé a faim, afin de savoir quand il est prêt pour la tétée. Apprenez comment apaiser un nouveau-né, afin d'être prête quand il sera là.



Lorsque votre bébé va naître...

Tenez votre bébé contre votre poitrine, en peau à peau, dès que possible. Il se peut que votre bébé trouve le sein tout seul ! Votre bébé sera apaisé par votre voix et votre odeur. Il apprend à téter en étant proche de vous.

À la maternité, faites dormir le bébé dans votre chambre. En effet, si vous êtes ensemble, vous pourrez répondre à ses signaux de faim plus vite. Cela vous donnera également le temps de vous attacher l'un à l'autre.

Mettez votre bébé au sein dès qu'il montre qu'il a faim. Il vous le montrera en étant plus vif ou plus actif, en faisant des mimiques de succion, ou en portant les poings ou les doigts à la bouche. N'attendez pas que votre bébé pleure. Il sera frustré et aura plus de difficultés à téter.

Sachez que votre bébé aura souvent envie de téter. Son estomac est minuscule et le lait maternel se digère facilement. Dans un premier temps, votre corps produit de petites quantités d'un lait très spécial, appelé colostrum. C'est tout ce dont votre bébé a besoin pendant les premiers jours de vie. En donnant fréquemment le sein, jour et nuit, la quantité de lait que vous produisez augmentera et vous aurez une "montée de lait" plus rapide. Plus votre bébé prend de lait, plus votre corps en produit !

Ne donnez que du lait maternel à votre bébé. Si vous donnez à votre bébé du lait maternisé ou de l'eau, il se pourra qu'il soit trop somnolent ou ait trop mangé pour téter ensuite. Cela peut réduire de façon dramatique votre production de lait.

L'allaitement peut parfois être difficile au début. Pour persister dans votre projet d'allaitement, cela vous aidera de trouver des soutiens. La plupart des mamans ont le sentiment qu'elles maîtrisent l'allaitement après quelques semaines. Faites bon usage des connaissances du personnel de la maternité et demandez qui vous pouvez contacter dans votre région, une fois que vous serez à la maison.



Le premier lait... Le Colostrum C'est tout ce dont votre bébé a besoin

Le colostrum est le lait que vous produirez dans les premiers jours suivant la naissance de votre bébé. Il est souvent épais et peut être de couleur claire à jaunâtre. Le colostrum tapisse le système digestif de votre bébé et prévient les allergies, les virus, et les infections. Votre colostrum a un effet protecteur tel que c'est comme donner un premier vaccin à votre bébé.

Vous produirez de très petites quantités de colostrum le premier jour. À mesure que l'estomac de votre bébé grandit, votre production de lait augmentera aussi.

La plupart des bébés sombrent dans un sommeil très profond environ deux heures après l'accouchement, et ils peuvent être difficiles à réveiller pendant les premières 24 heures. C'est important de réveiller fréquemment votre bébé pour lui donner le sein, toutes les deux à trois heures environ.

Si vous avez du mal à le réveiller, prenez-le en peau à peau, ce qui réveille souvent les bébés.

La taille de l'estomac de votre bébé

Vous seriez surpris de voir combien l'estomac de votre bébé est petit, à la naissance. Il ne peut contenir qu'une cuillère à café de lait à chaque tétée. Lorsque vous avez votre montée de lait, l'estomac de votre bébé s'agrandit... C'est le timing parfait : votre bébé absorbera exactement les quantités dont il a besoin !

JOUR 1

Environ 1
cuillère à café

JOUR 3

Environ
2 cuillères à soupe

JOUR 10

Environ
60 grammes

Signes de succès

Pendant le premier mois de sa vie, votre bébé tète au moins 8 à 12 fois par 24 heures.

Lorsqu'il tète, sa bouche est grande ouverte. Ses lèvres devraient être retroussées et il devrait prendre dans sa bouche la plus grande partie de l'aréole, la peau sombre qui entoure le mamelon, surtout en-dessous du mamelon. Son menton doit toucher votre sein. Pour l'aider à bien prendre le sein, tenez le ventre contre ventre et soutenez son cou et ses épaules. Essayez de ne pas pousser ou avancer de force sa tête vers le sein.

Vous pouvez voir ou entendre votre bébé avaler quand il tète.

À la fin de la première semaine, votre bébé fait au moins 4 selles jaunes molles, et il mouille au moins 6 couches par 24 heures. Les selles fréquentes sont une bonne indication de la consommation de lait chez le nouveau-né, mais les bébés peuvent aussi faire moins de selles après leur premier mois.

Votre bébé prend du poids. Amenez-le chez le pédiatre pour contrôler son poids environ deux jours après avoir quitté la maternité. La plupart des bébés perdent un peu de poids après la naissance, mais ils devraient retrouver leur poids de naissance à l'âge de deux semaines environ.

N'oubliez pas ...

Les mamelons douloureux indiquent généralement que le bébé prend mal le sein. Il est fréquent que les mamelons soient sensibles lorsque la maman et son bébé apprennent à allaiter, mais toute douleur persistante après les premiers jours peut être le signe d'un problème. Des tétées fréquentes ne provoquent pas de douleurs aux mamelons.

Si vous avez les seins engorgés, donnez le sein plus souvent. Le meilleur moyen de soulager les douleurs dues à un engorgement est d'allaiter votre bébé.

Il se peut que votre bébé ne tète pas à un rythme régulier dans les premières semaines. Vous pouvez vous attendre à ce qu'il tète de façon "groupée", parfois plusieurs fois en quelques heures, avec des périodes de sommeil entre ces moments.

Si vous donnez le sein dans votre lit, faites-le en toute sécurité. Assurez-vous qu'il n'y ait pas de coussins, couvertures ou couettes moelleuses autour de vous. Placez le berceau de votre bébé à portée de main depuis votre lit, et installez-le là pour dormir.

Mon projet d'allaitement ...

L'ALLAITEMENT EXCLUSIF

Mon objectif est d'exclusivement allaiter mon bébé. S'il vous plaît, ne donnez aucun complément à mon bébé sans me consulter ou consulter mon partenaire d'accouchement. Mon bébé ne doit téter que mon sein pour que je parvienne à une bonne production de lait.

PAS DE BIBERONS NI DE TÉTINES

S'il vous plaît, ne donnez aucune tétine artificielle à mon bébé, y compris les sucettes ou n'importe quels types de biberons de lait maternisé, d'eau ou d'eau sucrée. S'il y a une raison médicale de lui donner un supplément, je voudrais d'abord parler avec une consultante en lactation ou un pédiatre pour essayer de le nourrir par d'autres méthodes, avec du lait maternel.

PEAU-À-PEAU

Lorsque mon bébé sera né, je voudrais qu'on le place sur ma poitrine en peau à peau, pendant au moins une heure. Si possible, je vous prie d'effectuer les examens du nouveau-né routine pendant qu'il est sur ma poitrine. Tout au long de mon séjour, je veux pouvoir porter mon bébé en peau à peau, autant que possible. S'il faut le réchauffer davantage, vous pouvez placer une couverture sur nous, mais pas entre nous.

PREMIÈRE HEURE

S'il vous plaît, aidez-moi à entamer l'allaitement dans l'heure suivant la naissance. Cela implique de placer mon bébé en peau à peau dès que possible après la naissance et de m'offrir de l'aide pour commencer l'allaitement dès que mon bébé semble prêt (par exemple, qu'il montre un réflexe de succion, qu'il se lèche les lèvres, etc.). S'il vous plaît, ne forcez pas mon bébé à prendre le sein s'il ne manifeste pas de signe qu'il est prêt. Laissez-moi plutôt tenir mon bébé en peau à peau jusqu'à ce qu'il soit prêt à prendre le sein.

EXAMENS DE ROUTINE

S'il vous plaît, examinez mon bébé en ma présence et ne l'éloignez pas de moi à moins qu'il/elle nécessite un traitement médical qui ne peut se faire dans ma chambre.

CÉSARIENNE D'URGENCE

Si je subis une césarienne, je souhaite tenir mon bébé en peau à peau dès que possible après l'opération. Si j'en suis incapable pendant quelque temps après l'accouchement, alors je vous prie de permettre à mon partenaire de porter mon bébé en peau à peau.

PARTAGER LA MÊME CHAMBRE

Je souhaite que mon bébé soit dans ma chambre 24 heures par jour, afin de donner à mon bébé beaucoup de temps en peau à peau et apprendre à reconnaître les signaux de mon bébé pour le nourrir au moindre signe de faim. Si pour une raison quelconque, mon bébé et moi ne sommes pas dans la même pièce, apportez-le moi aux premiers signes de faim, par exemple s'il porte les poings à la bouche, fait des bruits de succion, des mouvements des yeux rapides ou gestes agités.

L'AIDE À L'ALLAITEMENT

S'il vous plaît, apprenez-moi à reconnaître une bonne prise du sein et comment corriger le positionnement et la prise du sein de mon bébé s'il faut les améliorer. S'il vous plaît, apprenez-moi à reconnaître les signes précoces de la faim, et les signes que mon bébé tète bien.

TIRER SON LAIT

Si mon bébé ne parvient pas à allaiter ou est séparé de moi pour des raisons médicales, je veux être en mesure de tirer mon lait dans les 6 heures suivant l'accouchement. Si vous pensez que je vais avoir besoin d'un tire-lait après mon séjour à la maternité, je vous prie de me rappeler d'appeler la PMI la plus proche de chez moi ou ma mutuelle santé.

PUBLICITÉS POUR LAIT MATERNISÉ

Je vous prie de ne pas me donner de lait maternisé ni aucun matériel promotionnel qui promeut l'utilisation de lait maternisé.

SOUTIEN À L'ALLAITEMENT APRÈS LA SORTIE DE LA MATERNITÉ

Je souhaite recevoir les coordonnées de ressources pour le soutien à l'allaitement dans le cas où j'aurais besoin d'aide pour l'allaitement après que mon bébé et moi serons de retour à la maison.

Produire du lait

- Donnez le sein tôt et souvent. Plus votre bébé prend de lait, plus votre corps produit de lait.
- Allaitez à chaque fois que votre bébé a faim. Regardez votre bébé, pas votre montre. Laissez votre bébé vous indiquer quand il est rassasié, plutôt que de chronométrer une tétée. S'il est rassasié après avoir tété un seul sein, ce n'est pas grave.
- Évitez les tétines et les biberons jusqu'à ce que votre bébé ait au moins 3 à 4 semaines.
- N'acceptez pas d'échantillons gratuits, de cadeaux ou de matériel éducatif de la part des marques de lait maternisé.
- Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet de l'allaitement, contactez un spécialiste de l'allaitement, la nutritionniste de votre PMI ou un conseiller immédiatement, plutôt que d'arrêter d'allaiter ou de donner un biberon.

Vous avez des questions ? Vous avez besoin de conseils?

Massachusetts WIC Nutrition Program
(Programme pour L'alimentation du Massachusetts WIC)
Massachusetts Breastfeeding Coalition
(Association pour L'allaitement du Massachusetts)

(800) 942-1007

www.massbreastfeeding.org

La Leche League
Nursing Mothers' Council
(Conseil des Mères Allaitantes)

**(800) LA LECHE
(617) 244-5102**

International Lactation Consultant Association
(Association Internationale des Consultants en Lactation)
National Women's Health Information Center
(Centre D'Information National pour la Santé des Femmes)

www.ilca.org

(800) 994-9662

ZipMilk

www.zipmilk.org

1-800-WIC-1007

www.mass.gov/wic

   @MassWIC



Malentendants: (617) 624-5992

Cette institution adhère aux principes de non-discrimination et de l'égalité de traitement.



#280 mis à jour le 9/15 FRENCH