

Éducation prénatale

Messages clés pour l'Ontario



Allaitement

Messages clés

L'allaitement est la méthode normale et inégalée de nourrir votre bébé. Votre bébé n'a besoin que de votre lait dans les six premiers mois de sa vie. Il est conseillé d'allaiter votre bébé pendant deux ans ou plus, car l'allaitement est bon pour sa santé.

Santé Canada recommande que les bébés ne soient nourris exclusivement au lait maternel pendant les six premiers mois de leur vie. Ils n'ont besoin de rien d'autre, que ce soit sous forme liquide ou solide, durant cette période. Après six mois, vous pouvez commencer à introduire petit à petit des aliments solides, en commençant par ceux qui sont riches en fer. Vous pouvez continuer à allaiter pendant deux ans ou plus.

Le lait maternel contient plus de 200 éléments nutritifs qui varient en fonction de l'âge et des besoins de votre bébé ou de votre jeune enfant. C'est la seule nourriture dont votre enfant a besoin pendant les six premiers mois.

Plus longtemps vous allaitez, plus grands sont les avantages pour vous et votre bébé. C'est pourquoi il est recommandé d'allaiter aussi longtemps que possible. Quelle que soit la durée, il est préférable d'allaiter, même pour une courte période, que de ne pas allaiter du tout.

L'allaitement est important pour vous et votre bébé.

L'allaitement:

- ▶ Protège votre bébé contre de nombreuses infections et maladies.
- ▶ Favorise le bon développement du cerveau.
- ▶ Est pratique : le lait maternel est à la bonne température et disponible en tout temps.
- ▶ Ne coûte rien et est écologique.
- ▶ Protège la mère du cancer du sein, du cancer de l'ovaire, des maladies et du diabète.
- ▶ Favorise le retour à la normale du corps maternel.

Placez votre bébé peau à peau dès la naissance pendant au moins une heure ou jusqu'à ce que le bébé ait fini sa toute première tétée.

Votre bébé sera placé sur votre ventre dès sa naissance, car c'est la meilleure façon de le garder au chaud et de le calmer à ce moment-là. Votre bébé sera essuyé, et vous serez tous deux sous une couverture chaude. Votre bébé vous regardera, commencera à chercher vos seins, et pourra commencer à téter. Le contact peau à peau a beaucoup d'avantages pour la mère et son bébé, et favorise un bon allaitement. Il vaut mieux d'attendre de peser votre bébé après sa première tétée.

Pour tenir votre bébé peau à peau, il faut le placer nu, avec une couche, en position verticale sur votre poitrine. Lorsqu'il est peau à peau, votre bébé sera porté à :

- ▶ Trouver le mamelon.
- ▶ Bien prendre le mamelon.
- ▶ Conserver sa température corporelle.
- ▶ Maintenir son rythme cardiaque, son rythme respiratoire, et sa pression artérielle.
- ▶ Avoir un taux normal de sucre dans le sang.
- ▶ Moins pleurer.
- ▶ Téter exclusivement et plus longtemps.
- ▶ Vous indiquer quand il est prêt à téter.

Tenir votre bébé peau à peau favorise également :

- ▶ Une meilleure production et un meilleur écoulement de votre lait maternel.
- ▶ Un lien d'attachement (processus par lequel se développe le lien affectif avec votre bébé).

Le contact peau à peau, en tout temps, comporte des avantages pour vous et votre bébé. Les pères, partenaires et accompagnants peuvent aussi tenir le bébé peau à peau. Le contact peau à peau et l'allaitement peuvent aussi aider à calmer votre bébé s'il doit avoir une prise de sang ou une autre intervention douloureuse.

Gardez votre bébé près de vous pendant les premiers jours et premières semaines.

Partager une pièce avec votre bébé à l'hôpital, à la maison de naissance ou à la maison pour :

- ▶ Vous aider à découvrir et à réagir aux signes de votre bébé.
- ▶ Vous aider à produire plus de lait.
- ▶ Vous aider à vous sentir près de votre bébé.
- ▶ Aider votre bébé à s'ajuster à sa vie en dehors du ventre.

Si vous êtes séparée de votre bébé pour une raison quelconque, demandez de l'aide avec l'allaitement et comment garder votre production de lait maternel.

Allaitez votre bébé aussi souvent et aussi longtemps qu'il le voudra.

Votre bébé manifestera des signes vous indiquant quand il est prêt à téter et quand il a fini. La fréquence de tétée varie d'un bébé à l'autre. Les « tétées rapprochées » (tétées groupées et de courte durée) sont courantes dans les premières semaines.

Vous n'avez pas besoin de calculer la durée des tétées tant que votre bébé :

- ▶ Tète souvent (au moins huit fois en 24 heures).
- ▶ Tète avec intensité.
- ▶ A beaucoup de couches mouillées ou pleines.
- ▶ Prends du poids de façon constante.

Votre lait est tout ce dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois. Offrir à votre bébé d'autres liquides peut causer des problèmes, pour vous ou votre bébé.

À moins de raison médicale, les bébés ne devraient pas recevoir d'autres aliments solides ou liquides dans les six premiers mois (incluant les tout premiers jours après la naissance). Les aliments solides ou liquides peuvent nuire à la production de lait maternel et réduire l'intérêt du bébé à téter.

Pendant qu'il apprend à s'habituer à l'allaitement, votre bébé peut avoir des difficultés à passer du sein au biberon et l'inverse. Si votre bébé a besoin de lait supplémentaire, demandez à une infirmière ou à une sage-femme de vous montrer comment lui donner de petites quantités de votre lait à l'aide d'une petite cuillère ou d'une tasse plutôt que d'utiliser un biberon.

Il existe plusieurs façons de calmer votre bébé sans utiliser une tétine artificielle ou une sucette.

Utiliser une sucette plutôt que de surveiller pour des signes de faim de votre bébé peut réduire votre production de lait. Prendre votre bébé dans vos bras, le bercer ou le tenir peau à peau sont d'autres bonnes façons de le calmer au lieu d'utiliser une sucette. Si vous choisissez d'utiliser une sucette, il est mieux d'attendre que votre bébé boit bien au sein. Ceci arrive généralement vers l'âge de quatre ou six semaines.

Demandez de l'aide en apprenant à allaiter. Vous pouvez y arriver!

Les premiers jours d'être un parent et d'allaiter ne sont pas toujours facile. Même si c'est naturel pour vous de produire du lait, l'allaitement est une habileté qui s'apprend. Cela peut vous prendre quelques semaines avant que vous ne vous sentiez à l'aise avec l'allaitement. C'est normal que cela prenne du temps. Demandez de l'aide tout de suite sans attendre que votre bébé tète bien.

Plusieurs personnes peuvent vous aider avec l'allaitement :

- ▶ Les infirmières et les sages-femmes peuvent vous aider dès la naissance de votre bébé.
- ▶ Votre partenaire, votre famille et vos amis peuvent vous offrir un soutien moral.
- ▶ Les groupes d'entraide à l'allaitement et les doulas postpartum peuvent offrir de l'aide dans votre communauté.
- ▶ Les autres mères qui allaitent peuvent vous soutenir et vous encourager.
- ▶ Les infirmières en santé publique et autres spécialistes en allaitement peuvent offrir leur soutien dans votre communauté.
- ▶ Si les problèmes d'allaitement persistent une fois de retour à la maison, vous pouvez appeler une consultante en lactation.

Pour du soutien et de l'information en allaitement :

- ▶ Pour obtenir de l'aide à l'allaitement, appelez la permanence au 1-866-797-0000. Cette aide téléphonique offre du soutien et des conseils gratuits, sur une base confidentielle. Ce service est offert en anglais et en français avec des interprètes disponibles pour d'autres langues. Il est disponible 24 heures par jour et sept jours par semaine.
- ▶ Recherchez les services d'allaitement dans votre région sur le site Web <http://allaiterenontario.ca>.
- ▶ Choisissez les services de santé qui répondent à l'ensemble ou à la plupart des Dix conditions pour le succès de l'allaitement de l'Initiative Amis des bébés de l'OMS/UNICEF.

En savoir davantage sur l'allaitement.

Vous pouvez trouver d'autres informations sur l'allaitement auprès des ressources suivantes. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Votre prestataire de soins de santé
- ▶ Votre bureau local de santé publique: 1-866-532-3161
- ▶ Comité canadien pour l'allaitement www.breastfeedingcanada.ca