

# L'ABC de l'allaitement

Le lait maternel fournit à votre bébé tous les nutriments dont il a besoin pour les six premiers mois. Il est possible que vous éprouviez des difficultés au moment d'allaiter, mais la plupart de ces problèmes pourront être surmontés en suivant les quelques conseils qui suivent :



## Nourrissez votre enfant s'il le demande

- a. Observez les **signaux de faim et de satiété** de votre bébé. Cela vous permettra de créer une **réserve de lait** qui correspondra aux besoins de votre enfant. En 24 heures, les nourrissons peuvent boire à huit reprises environ.
- b. Les premiers jours, allaitez des deux côtés pour aider à créer votre réserve de lait. Par la suite, votre bébé pourrait continuer d'être nourri aux deux seins, ou être rassasié après un seul.
- c. Donnez le premier sein jusqu'à ce que le bébé s'éloigne du mamelon. Cela vous indique habituellement que votre enfant a eu assez de lait. Toutefois, ne précipitez pas les choses – il est possible aussi que votre bébé prenne une pause et n'ait pas terminé.
- d. Après le rot, tendez l'autre sein. Si le bébé a toujours faim, il prendra le sein et tétera.
- e. Lors de la prochaine tétée, commencez par le sein que vous n'aviez pas utilisé la dernière fois, ou par celui avec lequel vous avez terminé en dernier.
- f. **Surveillez les signes** indiquant que bébé s'alimente bien.
- g. Si bébé ne s'alimente pas bien, **tirez ou pompez** votre lait chaque fois que vous allaitez. Vous pourrez ensuite le donner à votre enfant en utilisant une autre méthode – tasse, cuillère ou **biberon** (en anglais seulement).

Lorsque votre bébé aura deux semaines, vous le nourrirez ou vous tirerez votre lait au moins huit fois par jour. Si vous craignez de ne pas produire assez de lait, demandez l'aide de  **votre professionnel de la santé** (en anglais seulement). Certains produits **d'herboristerie et médicaments** (en anglais seulement) peuvent stimuler la lactation, mais ne seront efficaces que si vous videz vos seins régulièrement.

S'il n'est pas possible de donner votre lait à votre enfant, essayez du lait pasteurisé provenant de donneuses (s'il est disponible) ou des formules du commerce. Une ordonnance de votre médecin ou de votre sage-femme est nécessaire pour obtenir du lait d'une donneuse. Pour en savoir plus sur le lait de donneuses ou pour devenir donneuse, consultez le site Web de la BC Women's Milk Bank à [www.bcwomens.ca/our-services/labour-birth-post-birth-care/milk-bank](http://www.bcwomens.ca/our-services/labour-birth-post-birth-care/milk-bank) (en anglais seulement).

## Apprenons ensemble

**Passez du temps à cajoler votre bébé lors de contacts peau à peau. Cette proximité encourage votre enfant à boire souvent.**

Recherchez de l'aide et de l'information pour vous renseigner davantage sur l'art d'allaiter. Il faut de la patience. Votre bébé et vous avez besoin de temps pour apprendre. Passez du temps à cajoler votre bébé lors de contacts peau à peau. Cette proximité encourage votre enfant à boire souvent.

[Regardez une vidéo sur la mise au sein de votre bébé](#) (en anglais seulement)

**Prenez soin de vous.** Une bonne hygiène de vie est importante pour que l'allaitement se déroule bien. Prendre suffisamment de repos et profiter de bonnes nuits de sommeil devraient être une priorité. Il importe également de boire beaucoup et de consommer des aliments nutritifs. Demander l'aide de votre partenaire, de votre famille et de vos amis pour le quotidien afin de pouvoir [prendre soin de vous](#) autant que possible et de faire une priorité l'allaitement de votre enfant.

## Ressources et liens complémentaires

Healthlink BC – L'allaitement maternel

[www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile70-f.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile70-f.pdf)

Healthlink BC – Breast-Feeding: Baby's Poor Weight Gain (Allaitement maternel : quand bébé ne prend pas assez de poids) [www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw103382](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw103382) (en anglais seulement)

Healthlink BC – Storing Breast Milk (Conserver le lait maternel)

[www.healthlinkbc.ca/health-topics/ue5301](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/ue5301) (en anglais seulement)

VIDÉO : [De l'admission au post-partum – peau contre peau avec votre enfant](#)

VIDÉO : [Signaux et comportements pour l'alimentation de votre enfant](#)

VIDÉO : [Positions pour l'allaitement maternel](#)

VIDÉO : [Alimentation à la tasse et autres méthodes pour nourrir votre enfant](#)

VIDÉO : [Tirer le lait à la main](#)

(en anglais seulement)