



## L'allaitement maternel Breastfeeding

Le lait maternel est le seul aliment et la seule boisson dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois de sa vie. Santé Canada recommande d'allaiter votre bébé jusqu'à ce qu'il ait au moins deux ans.

### Pourquoi devriez-vous allaiter votre bébé?

Le lait maternel est bon pour les bébés :

- C'est l'aliment le plus sécuritaire et le meilleur qui soit pour leur santé.
- C'est un aliment qu'ils digèrent facilement.
- Le lait maternel et l'allaitement peuvent contribuer au développement physique, émotionnel et intellectuel.
- Les bébés nourris au sein ont moins d'infections, comme la pneumonie, l'otite et la diarrhée, que les bébés non allaités.
- Les bébés nourris au sein sont moins susceptibles de mourir du syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN).
- Les bébés nourris au sein attrapent moins de maladies et vont moins souvent chez le médecin ou à l'hôpital.
- Le lait maternel peut aider à prévenir le diabète, la leucémie (un type de cancer) et l'obésité durant l'adolescence ou à l'âge adulte.

L'allaitement est bon pour les femmes :

- Il aide les mères à établir un lien avec leurs bébés.
- Il contribue aux relevailles après la naissance.
- Il pourrait aider les mères à retrouver leur poids d'avant la naissance.
- Il diminue le risque de cancer du sein et pourrait aussi réduire le risque de cancer des ovaires et de diabète.

### À quel moment devriez-vous allaiter votre bébé?

Les bébés devraient être allaités ou se faire donner du lait maternel peu après leur naissance, durant la première heure si possible. Le premier lait porte le nom de colostrum et il s'agit d'un aliment parfait pour votre bébé. Il lui procure une première alimentation importante et le protège des infections.

Allaiter votre bébé quand il manifeste des signes de faim. Le fait de garder votre bébé à proximité et de lui donner un contact physique peau contre peau favorisera l'allaitement,

l'attachement et l'adaptation au nouvel environnement. Cela contribuera aussi à son développement.

### Signes de faim de votre bébé

- Il se suce les lèvres, la langue ou les mains.
- Il regarde autour de lui la bouche ouverte. C'est ce qu'on appelle « fouiner ».
- Les pleurs sont un signe tardif de faim.

Laissez votre bébé décider à quel moment il veut téter et pendant combien de temps chaque fois, sans vous préoccuper de la durée ou de l'heure.

Pendant les premiers mois, le bébé boira huit fois ou plus en 24 heures (une journée). Pendant certaines périodes, il pourrait téter encore plus souvent. C'est ce qu'on appelle les tétées regroupées, qui se produisent souvent en soirée ou durant les poussées de croissance à l'âge d'environ trois semaines, six semaines, trois mois et six mois.

### Comment pouvez-vous déterminer si votre bébé boit assez de lait maternel?

- Vous pouvez voir et entendre votre bébé lorsqu'il suce et avale.
- Entre le quatrième et le sixième jour après la naissance, votre bébé mouille cinq couches ou plus par jour.
- À compter du cinquième jour, il produit des selles jaunâtres molles et granuleuses au moins deux ou trois fois par jour. Vers l'âge de quatre à six semaines, les bébés ont des selles moins fréquentes.
- À l'âge de deux semaines, votre bébé a maintenu le poids qu'il avait à la naissance ou l'a dépassé et grandit bien.
- Avant les tétées, vous avez le sentiment que vos seins sont pleins. Après les tétées, ils sont plus mous.

### Signes de satiété de votre bébé

- Il tète et avale plus lentement ou cesse de le faire.
- Il ferme la bouche ou repousse le sein après avoir tété.
- Il semble satisfait ou détendu après la tétée.

### Mon bébé a-t-il besoin d'autre chose que le lait maternel?

La plupart des mères peuvent produire plus de lait que ce dont leur bébé a besoin. Si vous avez des inquiétudes sur l'allaitement ou la croissance de votre bébé, consultez votre

médecin, votre sage-femme, une infirmière de la santé publique ou une conseillère en allaitement.

Les bébés nourris au sein ont besoin d'un supplément en vitamine D de 400 IU par jour durant la première année de leur vie. Les bébés nourris au sein qui sont âgés de plus d'un an ont besoin de 600 IU chaque jour, qu'ils peuvent consommer grâce à des aliments ou à des suppléments vitaminiques.

À l'âge d'environ six mois, continuez à allaiter votre bébé et commencez à lui donner des aliments solides riches en fer. Pour plus de renseignements, voir la HealthLink BC File (fiche santé de la C.-B.) [no 69c Les premiers aliments de bébé.](#)

## Comment devriez-vous vous alimenter durant la période de l'allaitement?

- Consommez une variété d'aliments santé en respectant les portions recommandées dans *Le guide alimentaire canadien*.
- Bon nombre de mères qui allaitent ont besoin de deux à trois portions d'aliments de plus chaque jour, comme :
  - un fruit et un yogourt comme collation;
  - une rôtie de plus au petit déjeuner;
  - un verre de lait supplémentaire au souper.
- Buvez beaucoup de liquides, en choisissant de l'eau le plus souvent.
- Le lait faible en gras est également un choix santé et vous aide à consommer assez de calcium ainsi que les autres nutriments dont vous avez besoin.
- Prenez une multivitamine contenant de l'acide folique.

Même si vous n'arrivez pas à suivre *Le guide alimentaire canadien* tous les jours, le lait maternel reste le meilleur aliment pour votre bébé.

## Devez-vous éviter certains aliments ou boissons?

Pendant la période où vous allaitez votre bébé, vous devriez éviter ou limiter certains aliments :

- Le poisson est une source importante de gras oméga-3. Ces gras sont bons pour votre bébé. Comme certains poissons ont une teneur élevée en mercure, limitez-en votre consommation. Choisissez des poissons ou des fruits de mer à faible teneur en mercure, comme le saumon, la sole ou les crevettes. Pour plus de renseignements, voir la HealthLink BC File (fiche santé de la C.-B.) [no 68m Saine alimentation : Choisissez du poisson à faible teneur en mercure.](#)
- Vous pouvez boire du café ou du thé sans danger pour le bébé, mais limitez la consommation de caféine à 300 mg par jour. Cela représente une ou deux petites tasses de café ou environ six petites tasses de thé (6 onces ou 175 mL). Certaines boissons gazeuses, certaines boissons sportives, certains médicaments sans ordonnance et le

chocolat contiennent aussi de la caféine. Les jeunes bébés peuvent être plus sensibles à la caféine.

- Il vaut mieux ne pas boire d'alcool pendant la période d'allaitement. L'alcool peut nuire au sommeil de votre bébé et diminuer la quantité de lait que vous produisez et que votre bébé consomme lors d'une tétée.

## À quel moment devriez-vous obtenir de l'aide lorsque vous allaitez?

Si vous avez des questions sur l'allaitement de votre bébé, demandez de l'aide sans tarder.

Pour plus de renseignements, consultez la publication **Baby's Best Chance**.

Pour avoir de l'aide ou des conseils, consultez votre médecin, votre sage-femme, une infirmière de la santé publique ou une conseillère en allaitement. Vous pouvez aussi composer le **8-1-1** pour parler à une infirmière ou à un pharmacien, si vous avez les inquiétudes suivantes ou des questions :

- Vous avez mal lorsque vous allaitez.
- Vos mamelons sont douloureux, crevassés ou, encore, ils saignent.
- Le fait que votre bébé ne consomme pas assez de lait maternel vous préoccupe.
- Votre bébé mouille un nombre insuffisant de couches par jour.
- Votre bébé ne produit pas au moins deux ou trois selles chaque jour à partir de la quatrième journée après la naissance et jusqu'à l'âge de quatre à six semaines environ.
- Votre bébé ne semble pas intéressé à se nourrir et il reste souvent sans téter pendant quatre ou cinq heures pendant les premières semaines après la naissance.

Pour les autres sujets traités dans les fiches BC HealthFile, visitez [www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm) ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1** en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.