



## L'allaitement maternel Breastfeeding

### Pourquoi le lait maternel est-il bon pour mon bébé?

Le lait maternel est la seule nourriture dont votre bébé a besoin les six premiers mois. Continuez à lui en offrir jusqu'à ce qu'il ait 2 ans ou plus.

Le lait maternel est bon pour lui pour les raisons suivantes :

- C'est la nourriture la plus sécuritaire et la plus saine pour les bébés.
- Le lait maternel est facile à digérer pour votre bébé.
- Le lait maternel et l'allaitement peuvent aider à son développement physique, affectif et intellectuel.
- Les bébés nourris au sein souffrent moins d'infections (pneumonie, otites, diarrhée).
- Les bébés allaités courent moins le risque de mourir du syndrome de la mort subite.

### Pourquoi l'allaitement est-il bon pour les mères?

L'allaitement est bon pour la mère pour les raisons suivantes :

- Il aide la mère à établir un lien avec l'enfant.
- Il favorise les relevailles après la naissance.
- Il peut l'aider à retrouver son poids d'avant la grossesse.
- Il diminue le risque de cancer du sein et peut diminuer aussi le risque de cancer de l'ovaire et de diabète.

### Quand allaiter mon bébé?

Allaiter ou offrez du lait maternel au bébé le plus tôt possible après la naissance, de préférence dans la première heure. Le premier lait, qui s'appelle le colostrum, est excellent pour votre bébé. Il est plein de nutriments importants qui peuvent aider à prévenir les infections.

Allaiter votre bébé quand il manifeste des signes de faim. Gardez-le proche de vous en lui offrant un contact peau à peau pour encourager l'allaitement et l'établissement d'un lien avec lui et favoriser son développement.

### Comment savoir si mon bébé a faim?

Nourrissez votre bébé quand vous remarquez ces premiers signes de faim :

- Votre bébé porte les mains à la bouche.
- Il fait des mouvements ou émet des bruits de succion.

- Il tourne la tête vers la personne qui le tient, souvent la bouche ouverte.
- Il pleure. Les pleurs sont un signe tardif de faim. Essayez de le nourrir avant qu'il ne se mette à pleurer.

Les premiers mois, votre bébé se nourrira environ 8 fois ou plus par période de 24 heures. Il peut avoir besoin de se nourrir souvent, toutes les 1 à 2 heures, puis rester sans manger plus longtemps entre deux tétées. C'est ce qu'on appelle les tétées regroupées, qui surviennent souvent le soir ou pendant les poussées de croissance à l'âge de 3 semaines, de 6 semaines, de 3 mois et de 6 mois.

Laissez-le décider du moment où il veut se nourrir et de la durée de la tétée. Ne vous souciez pas de la durée ou de l'heure de la tétée.

Vous saurez par les indices suivants si votre bébé en a eu assez :

- La succion et la déglutition ralentissent ou s'arrêtent.
- Votre bébé ferme la bouche ou repousse le sein après la tétée.
- Il semble satisfait et détendu après la tétée.

### Comment savoir si mon bébé boit assez de lait maternel?

La plupart des mères produisent assez de lait pour leur bébé. Si vous avez des inquiétudes sur la croissance de votre bébé ou vous vous demandez s'il reçoit assez de lait maternel, communiquez avec votre médecin, votre sage-femme, votre infirmière de santé publique ou la conseillère en allaitement.

Vous saurez par les indices suivants si votre bébé en a assez :

- Vous pouvez voir et entendre votre bébé faire des mouvements de succion et de déglutition.
- Il mouille assez souvent sa couche :
  - Un jour après sa naissance, il mouille une ou plusieurs couches et son urine est pâle et transparente.
  - Les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> jours, il mouille 2 ou 3 couches par jour.
  - Les 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> jours, il mouille 3 à 5 couches par jour.
  - Les 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> jours, il mouille 5 couches ou plus par jour.

- Il produit régulièrement des selles :
  - Un jour ou deux après sa naissance, il produit au moins une selle noir verdâtre, qui peut être épaisse et collante.
  - Du 3<sup>e</sup> jour à 3 ou 4 semaines après sa naissance, il produit chaque jour au moins 2 selles jaunes, qui peuvent être granuleuses, pâteuses ou liquides.
  - Après 3 ou 4 semaines, les bébés ont des selles moins souvent.
- Deux semaines après sa naissance, votre bébé a retrouvé le poids qu'il avait à la naissance ou l'a dépassé, et grandit bien.
- Vous sentez que vos seins sont pleins avant les tétées et qu'ils sont plus mous après.

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

Les bébés qui sont nourris au sein ont besoin d'un supplément liquide de vitamine D de 400 UI tous les jours. Le lait maternel contient de la vitamine D, mais pas assez pour répondre à leurs besoins.

À environ 6 mois, commencez à offrir à votre bébé des aliments solides riches en fer. Continuez à allaiter ou à lui offrir du lait maternel. Pour de plus amples informations, consultez [HealthLinkBC File n° 69c Les premiers aliments de bébé](#).

### Comment s'alimenter pendant l'allaitement?

Les mères qui allaitent ont parfois besoin de 2 ou 3 portions de nourriture supplémentaires chaque jour : un fruit et un yogourt comme collation, une tranche supplémentaire de pain grillé au déjeuner et un verre de lait supplémentaire au dîner.

Il est important de boire assez de liquides. L'eau est ce qu'il y a de mieux. Le lait faible en gras constitue également un bon choix, car il est riche en calcium et en autres nutriments nécessaires.

Il faut continuer à prendre des multivitamines contenant de l'acide folique.

### Y a-t-il des aliments ou des boissons à éviter?

Vous pouvez consommer la plupart des aliments et boissons pendant que vous allaitez. Il y en a toutefois quelques-uns auxquels il faut faire attention.

**Choisissez un poisson à faible teneur en mercure**, comme le saumon ou la sole. Le poisson est une source d'oméga-3 qui sont bons pour votre bébé. Pour de plus amples

informations, consultez [HealthLinkBC File n° 68m Saine alimentation : Le poisson à teneur élevée en mercure](#).

**Limitez la caféine à 300 mg par jour**, soit 1 à 2 petites tasses (8 oz ou 237 ml) de café ou environ 4 petites tasses de thé. On en trouve aussi dans certaines boissons non alcoolisées ou gazeuses, les boissons pour le sport, certains médicaments sans ordonnance et le chocolat. Les plus jeunes bébés peuvent y être plus sensibles.

**Il est plus sûr de ne pas boire d'alcool pendant l'allaitement.** L'alcool peut diminuer la quantité de lait maternel produit. Il peut affecter aussi le développement moteur de votre bébé et son sommeil, et diminuer la quantité de lait maternel qu'il boit lors de la tétée.

Si vous buvez de l'alcool, planifiez la façon dont vous allez allaiter votre bébé pour empêcher qu'il n'y soit exposé. Vous pouvez, par exemple, pomper et emmagasiner le lait avant de boire de l'alcool ou attendre jusqu'à ce que l'alcool soit sorti de votre système avant d'allaiter. Le temps nécessaire pour que toute trace d'alcool soit disparue est différent pour chaque femme. Parlez à votre professionnel de santé si vous avez des questions sur l'alcool et l'allaitement.

### Quand obtenir de l'aide pour l'allaitement?

Il vaut mieux demander de l'aide le plus tôt possible. Adressez-vous à votre médecin, à votre sage-femme, à votre infirmière de santé publique ou à une conseillère en allaitement.

Vous pouvez aussi appeler le **8-1-1** pour parler à une infirmière ou une diététicienne diplômée si vous avez les inquiétudes suivantes :

- Vous avez mal en allaitant.
- Vos mamelons sont douloureux ou crevassés, ou ils saignent
- Vous craignez que votre bébé ne boive pas assez de lait maternel.
- Il ne mouille pas assez de couches chaque jour.
- Il n'a pas au moins deux selles par jour, de l'âge de 3 jours jusqu'à environ 3 à 4 semaines.
- Il ne s'intéresse pas à l'allaitement et reste souvent 4 à 5 heures sans se nourrir les premières semaines après la naissance.

### Pour de plus amples renseignements

Pour des conseils et des outils pour élever une famille en santé, consultez le site Healthy Families BC Pregnancy & Parenting à [www.healthyfamiliesbc.ca/parenting](http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting).