

Allaiter au sein ou allaiter à la poitrine votre bébé

Pourquoi allaiter au sein ou allaiter à la poitrine?

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine offre à votre bébé de nombreux avantages importants.

Le lait maternel :

- assure la meilleure nutrition possible à votre bébé
- est la seule nourriture dont votre bébé a besoin les 6 premiers mois et continue d'être important pendant 2 ans ou plus
- change au fur et à mesure que votre bébé grandit afin de lui offrir exactement la nutrition qu'il lui faut
- est facile à digérer
- aide les systèmes immunitaire et digestif de votre bébé à se former et à bien fonctionner
- aide votre bébé à se développer sur les plans mental et affectif
- aide votre bébé à grandir en santé



LE SAVIEZ-VOUS?

Les mots *allaitement maternel* et *allaitement à la poitrine* sont utilisés tout au long de cette section pour décrire le fait de nourrir un bébé avec du lait maternel produit par un parent, au sein ou à la poitrine de ce dernier. Vous pourriez préférer des termes différents, comme *nourrir*. Utilisez les mots avec lesquels vous êtes le plus à l'aise et demandez à vos amis, aux membres de votre famille et aux professionnels de la santé d'utiliser ces mots eux aussi.

Et les bébés allaités au sein ou à la poitrine pourraient avoir un plus faible taux de :

- mort du nourrisson pendant son sommeil (voir [Le sommeil](#))
- toux, rhumes et pneumonies
- otites et autres infections
- vomissements, diarrhée, constipation et autres problèmes digestifs
- maladies graves comme le diabète et la leucémie infantile

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine est une compétence que vous pouvez pratiquer et apprendre. De l'aide est disponible.

Les premières semaines sont un moment d'apprentissage à la fois pour vous et votre bébé alors que vous découvrez comment travailler en équipe. Parlez avec votre professionnel de la santé si vous avez des craintes ou des questions. Et consultez la section [Ressources](#) pour obtenir des informations et des outils qui vous aideront à prendre des décisions en matière d'alimentation de votre nourrisson afin d'atteindre vos objectifs alimentaires.

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine est bon pour vous

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine va vous aider à tisser des liens affectifs plus solides avec votre bébé et à vous rétablir plus vite après l'accouchement. L'allaitement peut être apaisant pour vous et votre bébé. Votre corps utilise l'énergie pour fabriquer du lait, ce qui peut vous aider à perdre le poids que vous avez pris durant la grossesse. Et en allaitant au sein ou à la poitrine, vous pourriez réduire votre propre risque de maladies comme le cancer du sein ou des ovaires.

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine est patique.

Chaque bébé est différent, et chaque parent qui allaite est différent. Il peut falloir jusqu'à 6 semaines pour s'habituer à l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine, mais une fois que vous avez pris le coup de main, cela peut être facile. Votre propre lait est toujours à la bonne température, pratique et s'adapte à la croissance de votre bébé pour lui fournir la nutrition adéquate. Il est disponible à tout moment, dès que votre bébé est prêt à manger.

Se préparer à allaiter au sein ou à la poitrine :

Pendant votre grossesse, renseignez-vous autant que vous pouvez sur l'importance de l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine et sur les moyens de commencer le plus facilement possible. Vous pourriez, par exemple :

- parler à votre professionnel de la santé ou à une infirmière en santé publique
- vous exercer à adopter diverses positions et apprendre à bien donner le sein
- apprendre à exprimer avec la main (voir [Exprimer votre lait](#))
- regarder des vidéos sur l'allaitement
- parler à des amies ou à des membres de votre famille qui ont déjà allaité au sein ou à la poitrine
- participer à des groupes ou à des cafés d'allaitement au sein ou à la poitrine, comme la Ligue La Leche (La Leche League Canada; [lll.ca](#) [en anglais])
- suivre un cours prénatal
- trouver un consultant en lactation en vous adressant à la British Columbia Lactation Consultants Association ([bclca.ca](#))

- vous renseigner sur l'aide disponible pour les parents ou les personnes qui prennent soin des enfants qui allaitent au sein ou à la poitrine (voir la section [Ressources](#))

Tout de suite après la naissance de votre bébé, gardez-le peau à peau jusqu'à ce qu'il finisse de boire pour la première fois, et ensuite aussi longtemps que vous voudrez. Ce contact peau à peau ininterrompu – idéalement dans la première heure (et au-delà) suivant la naissance – est une première étape importante de l'allaitement maternel ou de l'allaitement à la poitrine. Votre bébé va probablement chercher votre sein ou votre poitrine afin de se nourrir. S'il ne le fait pas, essayez d'exprimer quelques gouttes de colostrum de votre sein, puis essayez à nouveau (voir [Exprimer votre lait](#)). La petite quantité de lait très riche que produiront vos seins ou votre poitrine les premiers jours après la naissance est tout ce dont votre enfant a besoin. Si, pour une raison quelconque, votre bébé ne peut pas être avec vous juste après la naissance, le colostrum peut lui être apporté. De plus, l'expression manuelle aidera votre corps à commencer à produire le lait dont vous aurez bientôt besoin pour nourrir votre bébé (voir [Problèmes spéciaux liés à la naissance](#)).



C'est quoi... le contact peau à peau?

C'est un contact qui consiste à tenir votre bébé sur votre poitrine nue. Le contact peau à peau est bénéfique pour tous les bébés.

Pourquoi est-ce si important?

Le contact peau à peau peut :

- aider votre bébé à se sentir plus en sécurité
- calmer votre bébé et apaiser ses pleurs
- le garder au chaud
- aider à stabiliser son rythme cardiaque, sa respiration et sa glycémie après la naissance
- vous aider à savoir quand votre bébé a faim
- aider à son développement social et au développement de son cerveau
- alléger la dépression postpartum

Quand faut-il avoir un contact peau à peau?

- tout de suite après la naissance
- chaque jour au cours des premiers mois
- chaque fois que votre bébé a besoin d'être réconforté, par exemple lorsqu'il est de mauvaise humeur ou qu'il va recevoir un vaccin

Qui peut avoir un contact peau à peau avec votre bébé?

- vous-même
- votre ou vos partenaires
- toute autre personne digne de confiance qui en prendra soin

N'oubliez pas – lorsque vous avez un contact peau à peau, vous devez être bien éveillée et toujours respecter des pratiques sécuritaires pour le dodo (voir [Le sommeil](#)).

Il est normal que vous ayez sommeil ou envie de vous reposer pendant le contact peau à peau.

Si vous commencez à avoir sommeil pendant que vous tenez votre bébé, demandez à quelqu'un d'autre de veiller sur vous deux afin d'assurer la sécurité de votre bébé. Si personne n'est présent, habillez le bébé et placez-le dans son propre lit, couché sur le dos, habillé ou recouvert d'une couverture légère pour le garder au chaud.

Voir l'annexe ou visitez le site : perinatalervicesbc.ca/Documents/Health-info/Newborn-care/PSBC_Skin-to-Skin_Fact_Sheet.pdf

C'est quoi... le colostrum?

Il s'agit de votre premier lait, riche en anticorps et en éléments nutritifs. Le colostrum enrobe le tube digestif de votre bébé, aide à le protéger contre les infections et l'aide aussi à avoir ses premières selles (« méconium »).

Obtenir de l'aide

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine est beaucoup plus facile quand on a l'aide qu'il faut pour commencer. Cette aide peut venir de votre ou vos partenaires, de membres de votre famille ou d'amis.

Vous pouvez aussi avoir de l'aide de professionnels ou d'organismes dans votre communauté en vous adressant à :

- votre professionnel de la santé
- une infirmière en santé publique
- votre doula
- une personne de la British Columbia Lactation Consultants Association (bclca.ca)
- HealthLink BC (composez le 8 1 1)
- une clinique d'allaitement maternel ou d'allaitement à la poitrine à l'hôpital
- des groupes d'aide formés d'autres parents, par exemple les cafés d'allaitement maternel ou d'allaitement à la poitrine organisés par la Ligue La Leche (La Leche League Canada; llc.ca [en anglais])
- Enseignements autochtones sur le mieux-être

La vitamine D

Santé Canada recommande que tous les bébés nourris au sein ou à la poitrine, en bonne santé et nés à terme reçoivent 400 U.I. de vitamine D sous forme liquide chaque jour, dès leur naissance. Lisez bien les étiquettes de ces produits pour en savoir plus.

Prendre soin de vous

Pendant que vous allaitez au sein ou à la poitrine, essayez de vous concentrer sur :

- **prenez assez de repos**; faites une sieste pendant que votre bébé dort lui aussi et essayez de ne pas prendre trop de responsabilités autres que les soins de votre bébé.
- **buvez** dès que vous avez soif
- **mangez sainement** (voir [Bien manger pendant la période d'allaitement maternel ou d'allaitement à la poitrine](#))
- **continuez de prendre chaque jour des multivitamines et des suppléments de minéraux prénataux**
- **demandez l'aide** de votre ou vos partenaires, de membres de votre famille et d'amis
- **partagez vos préoccupations** avec votre professionnel de la santé



LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous attrapez un rhume ou une grippe, ne cessez pas d'allaiter au sein ou à la poitrine. L'allaitement au sein ou à la poitrine pourrait même protéger votre bébé et l'empêcher d'être malade lui aussi.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- Accordez de l'importance à l'allaitement maternel ou à l'allaitement à la poitrine.
- Demandez à votre partenaire ce dont elle a besoin et comment vous pouvez l'aider.
- Soyez à l'écoute des inquiétudes de votre partenaire et appuyez-la dans ses décisions sur l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine.
- Sortez faire une promenade avec le bébé pour laisser votre partenaire se reposer.
- Prenez en charge un peu plus de tâches ménagères.
- Occupez-vous des autres enfants.

Comment allaiter au sein ou à la poitrine

Quel sein ou quel côté de la poitrine?

Commencez par le côté que vous n'avez pas utilisé la dernière fois, ou par celui que vous avez utilisé en dernier.

À quelle fréquence?

Le deuxième jour, votre bébé sera plus éveillé et va sans doute boire beaucoup plus – au moins 8 fois par 24 heures. Il pourrait même s'écouler moins d'une heure entre le moment où il commence à téter et la tétée suivante. Avec le temps, le nombre de tétées diminuera et elles s'espaceront.

C'est quoi... les signaux de faim?

Ce sont les signes que votre bébé a faim. Quand il est prêt à téter, votre bébé peut :

- mettre une main dans sa bouche
- tourner ou bouger la tête comme s'il cherchait le sein
- ouvrir la bouche, se lécher les lèvres ou téter
- placer ses poignets sur sa poitrine ou son ventre, plier les bras et les jambes ou devenir agité

Les pleurs sont un signe de faim qui arrive en dernier. Calmer votre bébé avant d'essayer de le faire boire pourrait l'aider à mieux prendre le sein.

C'est quoi... des tétées groupées?

Cela consiste à allaiter au sein ou à la poitrine plusieurs fois d'affilée. Votre bébé peut vouloir des tétées groupées dans les premiers jours ou lors d'une poussée de croissance.

Pendant combien de temps?

Regardez votre bébé plutôt que l'horloge, pour voir les signes qui disent que c'est le temps d'allaiter au sein ou à la poitrine. Placez votre bébé sur votre poitrine s'il montre des signaux de faim, même si vous venez tout juste de finir de l'allaiter.

Votre bébé va probablement téter activement pendant quelques minutes avant de cesser de boire. Prenez votre temps et ne bousculez rien. Votre bébé prend peut-être juste une petite pause. Essayez de lui faire faire son rot ou de changer de position afin de voir s'il réagira et prendra l'autre côté. S'il a encore faim, il continuera de téter.

Votre production de lait

Lorsque le lait est retiré – que ce soit par l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine, l'expression manuelle ou le tirage – cela indique à votre corps d'en produire davantage. Ceci signifie que vous serez fort probablement en mesure de produire tout le lait dont votre bébé aura besoin. En fait, au cours des premières semaines, vous pourriez avoir plus de lait qu'il en voudra. Si votre bébé ne tète pas bien, exprimez votre lait (voir [Exprimer votre lait](#)) pour aider à maintenir une bonne production de lait.

Pour vous aider à avoir une bonne production de lait :

- commencez à allaiter au sein ou à la poitrine votre bébé immédiatement après sa naissance
- répondez aux signaux de faim de votre bébé
- allaitez souvent au sein ou à la poitrine, au moins 8 fois par 24 heures
- exprimez votre lait tout de suite après l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine, puis conservez-le afin de pouvoir le donner à votre bébé plus tard (voir [Exprimer votre lait](#)).
- donnez les deux côtés à chaque tétée, et changez de côté quand votre bébé devient endormi
- allaitez au sein ou à la poitrine en gardant un contact peau à peau
- assurez-vous que votre bébé prend bien le sein
- gardez du temps pour prendre soin de vous
- évitez d'ajouter de la formule pour nourrissons à l'alimentation de votre bébé (voir [Donner un supplément](#))

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine des deux côtés vous aidera à avoir une bonne production de lait dès que vous commencerez à allaiter. Une fois que votre bébé boira bien et aura commencé à prendre du poids, vous n'aurez plus besoin d'alterner les côtés au fil des tétées. Laissez votre bébé choisir le côté qu'il veut.

Mon bébé prend-il assez de lait?

Quand un bébé en bonne santé est nourri en réponse à ses signaux de faim, il boira ce dont il a besoin. Et les bébés qui s'alimentent directement au sein ou à la poitrine ne peuvent pas trop se nourrir. Laissez votre bébé vous servir de guide.

N'oubliez pas que l'estomac de votre bébé est tout petit – il est gros comme une bille à la naissance, puis comme un œuf au bout de 10 jours.

Le meilleur moyen de savoir si votre bébé prend assez de lait est de vérifier qu'il tète bien et que vous l'entendez avaler. Vous pouvez aussi le voir par le poids qu'il prend et à la quantité d'urine et de selles qu'il produit (voir [Les selles, l'urine et les couches](#)).

Si vous craignez que votre bébé ne boive pas assez de lait, parlez de vos inquiétudes avec votre professionnel de la santé ou avec une infirmière en santé publique, ou appelez HealthLink BC au 8 1 1.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les premiers jours, il est normal que votre bébé perde un peu de poids – habituellement de 7 % à 10 % du poids qu'il avait à la naissance, ou un peu plus si vous avez subi une césarienne ou si vous avez reçu une intraveineuse durant le travail. Votre bébé va probablement reprendre le poids perdu en 2 semaines et, par la suite, il devrait prendre de 120 à 240 grammes (de 0,25 à 0,5 lb) par semaine jusqu'à l'âge de 4 à 6 mois; il aura alors doublé de poids depuis sa naissance. Si votre bébé perd plus de 10 % de son poids au cours des premiers jours, parlez à votre professionnel de la santé ou appelez HealthLink BC au 8 1 1.

Positions d'allaitement maternel ou d'allaitement à la poitrine

Une bonne position aidera votre bébé à bien prendre le sein. Utilisez la position qui vous convient le mieux à tous les deux. Pour être plus confortable :

- tenez votre bébé directement contre votre peau
- utilisez des coussins pour soutenir vos bras, votre dos et vos pieds
- utilisez un repose-pied si vous êtes assise et placez un coussin sur vos cuisses
- évitez de placer vos doigts de façon à nuire à la prise du sein (si vous tenez votre sein ou votre poitrine avec votre main libre)
- gardez un verre d'eau pas loin
- demandez à votre ou vos partenaires d'aider
- n'oubliez pas les principes de base d'un dodo en sécurité (voir [Le sommeil](#)); si vous craignez de vous endormir, assurez-vous que l'environnement est aussi sécuritaire que possible pour votre bébé



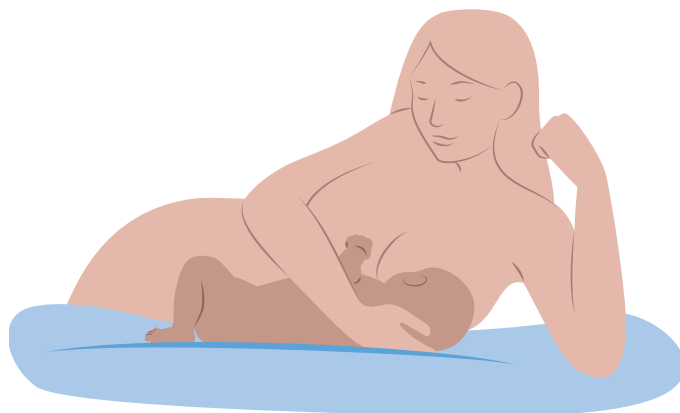
Position de la madone (ou du « berceau »)



Position de la madone inversée (ou du « berceau inversé »)



Position football



Position allongée sur le côté



Position inclinée

La prise du sein

C'est quoi... la prise du sein?

Il s'agit du contact entre la bouche de votre bébé et votre sein ou poitrine au cours de l'allaitement. Une prise du sein efficace permet à votre bébé de bien téter et vous aide à rester confortable pendant que vous allaitez.

L'un des meilleurs moyens de vous assurer que votre bébé boit suffisamment de lait est de vérifier si le bébé a bien placé sa bouche sur votre sein ou votre poitrine et a une prise du sein efficace.

Quand vous avez une prise du sein efficace :

- ✓ vous vous sentez à l'aise
- ✓ le menton de bébé touche le sein ou la poitrine – le nez en est un peu plus éloigné
- ✓ la lèvre inférieure du bébé est bien ouverte (il se peut toutefois que vous ne la voyiez pas)

- ✓ les joues du bébé sont rondes et bien remplies
- ✓ le bébé tète intensément, puis prend une petite pause et recommence
- ✓ le bébé ne quitte pas facilement le sein ou la poitrine
- ✓ le mamelon a sa couleur habituelle, est arrondi ou légèrement plus étiré lorsque le bébé s'en retire
- ✓ vous entendez le bébé avaler une fois que le lait arrive dans sa bouche
- ✓ le bébé tète activement pendant plusieurs minutes
- ✓ le bébé est calme après avoir fini de boire
- ✓ le sein ou la poitrine est plus mou après l'allaitement, surtout les premières semaines

Quand vous avez une prise du sein inefficace :

- ✗ le bébé a des fossettes dans ses joues
- ✗ le mamelon est aplati ou déformé quand le bébé s'en retire
- ✗ le mamelon est fissuré, a des ampoules, saigne ou est douloureux
- ✗ le bébé fait des claquements de langue ou des bruits secs
- ✗ la bouche du bébé reste difficilement sur le mamelon ou la poitrine



COMMENT FAIRE

Pour une prise du sein efficace

- Dégagez votre bébé de la couverture qui l'enveloppe ou placez-le en contact peau à peau.
- Tenez votre bébé près de votre corps. Tournez tout son corps face à vous pour être ventre contre ventre. Ses hanches doivent reposer contre votre cage thoracique.
- Si vous utilisez une main pour tenir votre sein ou votre poitrine, éloignez les doigts de l'aréole (la partie colorée du sein qui entoure le mamelon).
- Prenez le menton de votre bébé et dirigez-le vers votre sein ou votre poitrine, et dirigez son nez vers votre mamelon, puis attendez qu'il ouvre la bouche bien grande, comme pour bâiller.
- Serrez ses épaules pour le rapprocher et faites glisser votre aréole sur sa langue afin que votre mamelon glisse dans sa bouche.
- Assurez-vous que le sein ou la poitrine lui remplit bien la bouche et que ses lèvres et sa mâchoire inférieures couvrent une plus grande part de l'aréole que les lèvres et la mâchoire supérieures.



Étape 1



Étape 2



À ESSAYER

Si vous devez arrêter la tétée ou si vous avez mal quand votre bébé prend le sein, retirez le bébé en plaçant un doigt propre dans le coin de sa bouche. Abaissez délicatement son menton pour arrêter la succion. Calmez votre bébé s'il pleure, puis recommencez. N'oubliez pas que même s'il n'est pas rare de ressentir de la douleur quand vous apprenez à allaiter au sein ou à la poitrine, cette douleur devrait diminuer graduellement au cours de la tétée et disparaître complètement par la suite. Parlez avec votre professionnel de la santé ou avec une infirmière en santé publique, ou appelez HealthLink BC au 8 1 1 si la douleur ne cesse pas.

Le réflexe d'éjection du lait

C'est quoi... le réflexe d'éjection du lait?

Un réflexe qui fait couler votre lait. Chaque personne ressent différemment le réflexe d'éjection. Vous ne ressentirez peut-être rien, ou vous remarquerez peut-être des picotements, des fuites, une sensation soudaine de plénitude ou un certain inconfort. L'éjection du lait survient lorsque votre bébé tète, ce qui stimule les nerfs et libère les hormones responsables de la production de lait. Cela peut aussi arriver quand vous entendez un bébé pleurer ou sans aucune raison en particulier.

Si du lait est éjecté et que vous n'êtes pas en train d'allaiter votre bébé, mettez des compresses mammaires ou de poitrine ou placez la main sur votre sein et pressez légèrement sur le mamelon pour retenir le lait.

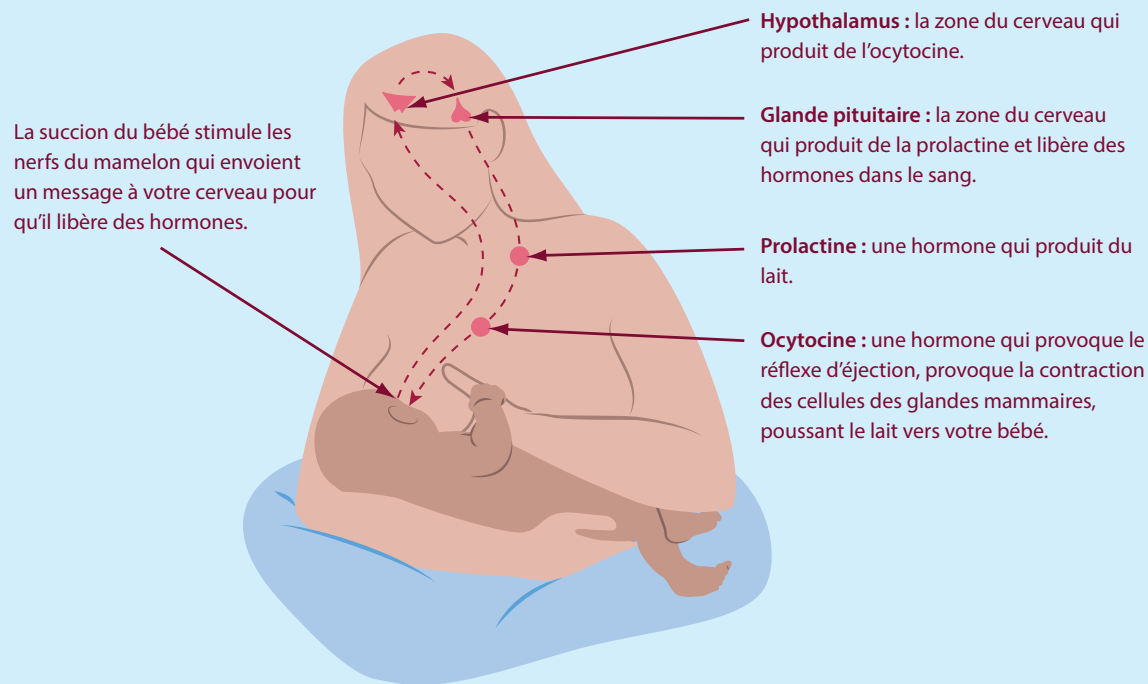
Il faut du temps pour que vous et votre bébé vous entraîniez et vous habituez à l'allaitement. Si votre montée de lait est lente, essayez de vous détendre avant d'allaiter au sein ou à la poitrine ou d'exprimer votre lait. Pour ce faire :

- prenez votre bébé et gardez-le en contact peau à peau
- assoyez-vous ou allongez-vous dans un endroit intime et tranquille
- massez doucement vos seins ou votre poitrine ou placez dessus une débarbouillette d'eau chaude
- pensez à votre bébé ou regardez des photos de lui

Vous pouvez favoriser un réflexe d'éjection rapide en :

- exprimant un peu de votre lait avant de le nourrir
- en vous allongeant et en laissant votre bébé aider à contrôler la vitesse du débit du lait
- faisant rotter votre bébé après les premières minutes d'alimentation

Réflexe d'éjection du lait



L'éructation (le « rot »)

Pourquoi faire faire le rot à votre bébé?

Si votre bébé s'est endormi après avoir tété un seul côté, le rot peut l'aider à se réveiller pour finir de boire. Il aide aussi à faire sortir l'air avalé en même temps que le lait et empêche le bébé de régurgiter.

Faut-il absolument faire faire le rot à votre bébé?

Les bébés nourris au biberon ont souvent besoin de faire leur rot, car ils peuvent avaler de l'air supplémentaire pendant la tétée. Sinon, il n'est pas toujours nécessaire de faire rotter. Souvent, cela se produit tout seul lorsque votre bébé change de position. Et si votre bébé semble confortable, le rot ne sera peut-être pas nécessaire du tout. Les signes indiquant que votre bébé a besoin de faire son rot comprennent l'agitation, le cambrement du dos, le fait de tirer ou de plier les jambes ou de repousser le biberon.