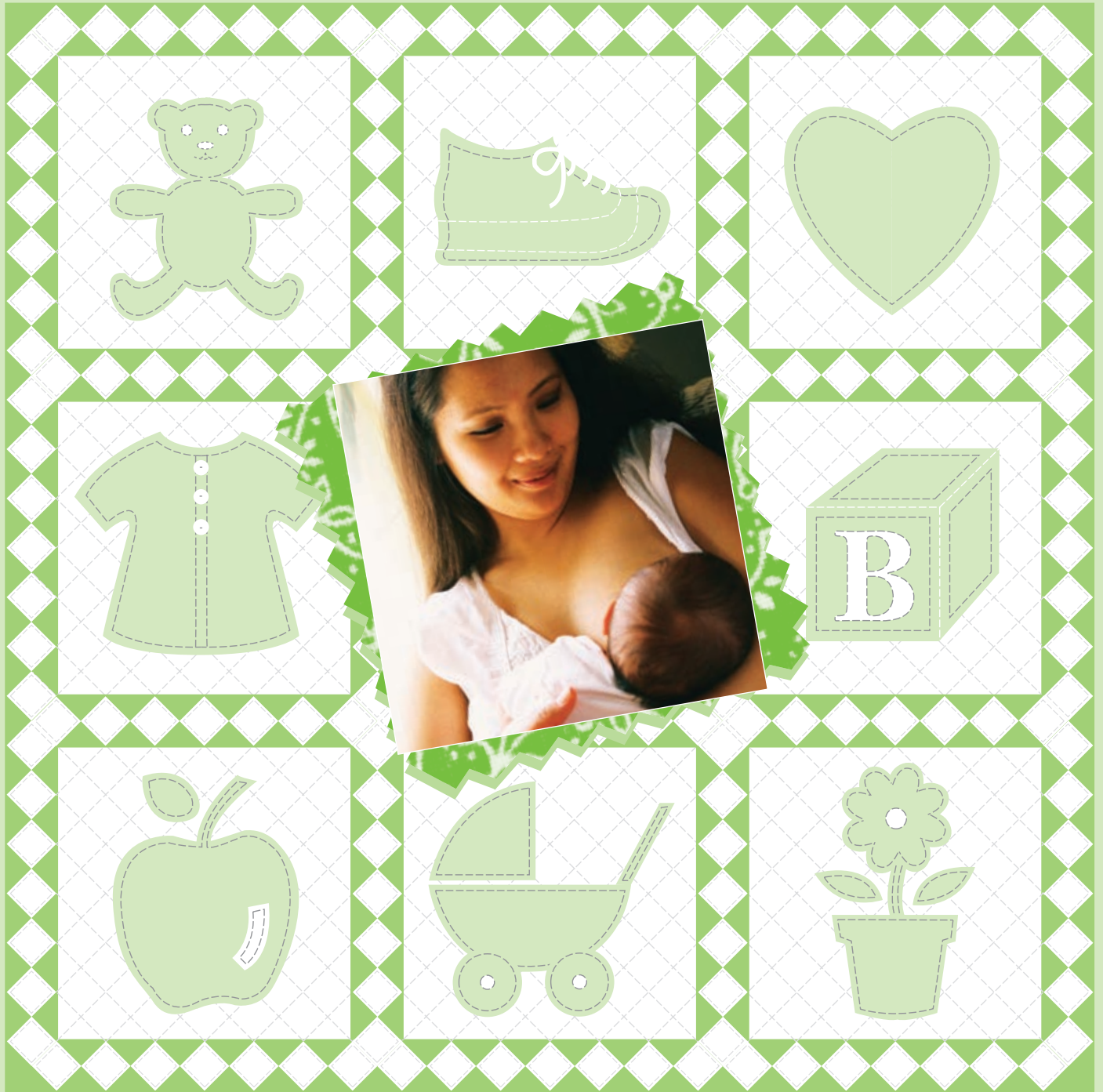


Allaitement maternel



UNE NOUVELLE VIE

Ce qu'il y a de mieux pour vous et votre bébé

Vous êtes enceinte. C'est maintenant que vous devez vous renseigner sur les faits concernant l'allaitement maternel et les risques associés aux préparations pour nourrissons. Vous pourrez alors décider de ce qui est le mieux pour vous et votre bébé.

Il se peut que les membres de votre famille et vos amis vous donnent beaucoup de conseils sur l'allaitement maternel. Le lait maternel est l'aliment parfait pour votre bébé. Le lait maternel répond à tous les besoins de votre bébé pendant les premiers six mois de vie. L'allaitement maternel aidera votre bébé à apprendre à aimer, à avoir confiance et à jouer. C'est bon pour le bébé de sentir sa peau sur la vôtre, de vous regarder dans les yeux et de recevoir vos caresses.

Le lait maternel donne à votre bébé ce dont son corps a besoin pour l'aider à lutter contre les maladies (anticorps). Vous lui donnerez cette « protection » naturelle contre les maladies simplement en l'allaitant.

L'allaitement maternel est bon pour votre enfant. C'est également bon pour l'image que vous aurez de vous-même!



L'allaitement est ce qu'il y a de mieux pour les bébés

Voici quelques raisons pour lesquelles votre lait est ce qu'il y a de mieux pour votre bébé.

L'aliment idéal pour le nouveau-né

Le lait maternel est formulé de manière à ce qu'il réponde aux besoins des bébés. Il est plus facile à digérer que les préparations pour nourrissons. Les bébés nourris au sein ont généralement moins de coliques, de rots, de maux d'estomac, de constipation et de diarrhées que les bébés nourris avec des préparations pour nourrissons.

Protection contre les maladies, les infections et les allergies

Le lait maternel protège les bébés contre les maladies et les infections. Les allergies causées par les aliments peuvent être moins courantes chez les bébés qui ne prennent que du lait maternel pendant les six premiers mois de leur vie. Les bébés allaités ont moins de problèmes respiratoires, de diarrhées, de vomissements, d'infections d'oreille, de diabète juvénile et de cancers infantiles.

Régler la quantité de lait

Le bébé nourri au sein boit quand il a faim et s'arrête quand il n'a plus faim. Il décide lui-même de la quantité de lait à boire. Dans le cas des bébés nourris avec une préparation commerciale pour nourrissons (préparations lactées), il arrive qu'on insiste pour qu'ils boivent un peu plus. Il se peut que ces bébés prennent plus de lait qu'ils en ont besoin.

Développement de la bouche

La forme du mamelon est parfaitement adaptée à celle de la bouche du bébé. L'allaitement assure généralement un bon développement des mâchoires et renforce les muscles du visage du bébé.

Réconforte et satisfait les bébés

Téter est un besoin naturel chez les bébés. L'allaitement maternel aide à satisfaire ce besoin.

Rapproche la mère et l'enfant

L'allaitement maternel est plus qu'une manière de nourrir le bébé. Il crée un lien particulier entre la mère et son bébé. À cause de votre chaleur et du contact avec votre corps, votre bébé se sent aimé et en sécurité.

Le lait maternel répond à tous les besoins d'alimentation du bébé pendant les six premiers mois de sa vie. C'est la période de la vie pendant laquelle la croissance est la plus rapide. Un bébé en santé n'aura pas besoin d'autres aliments pendant cette période. Cela veut dire qu'il n'a pas besoin d'aliments solides, ni de liquides sauf un supplément de vitamine D (p. 203). Il ne faut pas donner des aliments solides trop tôt, car cela pourrait diminuer votre production de lait et augmenter le risque que votre bébé développe des allergies.

Voici d'autres raisons pour lesquelles l'allaitement est aussi bon pour les mères et leurs familles.

Pas cher

Le lait maternel est gratuit! C'est vous qui produisez le lait maternel, alors votre seule dépense pourrait être l'achat d'un soutien-gorge à bonnets ouvrants et de coussinets pour seins.

Toujours prêt et sûr

Le lait maternel est toujours propre, frais et à la bonne température. Vous n'êtes pas obligée de préparer des biberons à l'avance et de les laver après avoir nourri votre bébé. Quand votre bébé a faim, vous pouvez le nourrir tout de suite, 24 heures sur 24. Cela rend les tétées de la nuit très faciles! Si vous voyagez avec votre bébé, cela vous facilite aussi la vie. Vous n'aurez pas de préparations commerciales pour nourrissons à préparer et à transporter, et pas de biberons à laver.

Bon pour l'environnement

L'allaitement maternel est le moyen que la nature a prévu pour nourrir votre bébé. Vous utilisez moins de ressources naturelles parce que vous n'avez pas à chauffer, à ranger et à laver des biberons pour la préparation pour nourrissons. En allaitant, vous réduisez la pollution de l'air, de la terre et de l'eau. Pourquoi? Parce que l'utilisation de préparations pour nourrissons nécessite de l'électricité, du papier, du plastique et du carburant (pour le transport aux magasins).

*L'allaitement
maternel est
bon pour la
mère et la
famille*

Se sentir bien

Vous donnez le meilleur aliment possible à votre bébé! La plupart des mères qui allaitent découvrent qu'elles se sentent vraiment bien dans leur peau. Même si nourrir au sein est naturel, vous devrez apprendre comment faire. Cela peut prendre un peu de temps et de la patience, mais le résultat en vaut la peine. Vous aurez peut-être quelques difficultés pendant les premières semaines, mais c'est normal. Parlez-en tout de suite à votre fournisseur de soins de santé ou à quelqu'un à une clinique d'allaitement. Il y a aussi d'autres ressources capables de vous aider dans votre ville ou village.

Apprendre à connaître son bébé

L'allaitement vous aide aussi à apprendre à reconnaître les signes qui vous disent ce dont votre bébé a besoin. Vous pourrez alors répondre à son besoin de nourriture ou de réconfort avant qu'il s'énerve trop.

Aide le corps de la mère

L'utérus d'une mère qui allaite revient plus vite à sa taille normale. L'allaitement peut aussi vous aider à perdre une partie du poids que vous avez pris au cours de votre grossesse. La production de lait utilise les graisses accumulées dans votre corps. Les femmes qui allaitent courent moins de risques d'avoir des os faibles (ostéoporose), le cancer du col de l'utérus et le cancer du sein.

L'allaitement ne garantit pas que vous allez perdre tout le poids que vous avez pris pendant que vous étiez enceinte. Il est aussi important de bien manger et d'être active. Consultez la section 6, « Activités santé », pour en savoir plus long à ce sujet.

Les mères qui travaillent

Il peut être plus difficile d'allaiter lorsqu'on travaille. Toutefois, les femmes disent que c'est possible, avec de la planification et de l'aide. Si vous devez être absente de la maison, vous pouvez extraire (tirer) votre lait manuellement (avec vos mains) ou avec un tire-lait pour que votre gardienne ou votre partenaire puisse nourrir le bébé. Vous pouvez aussi congeler votre lait pour une utilisation future.

Certaines mères ont une garderie au travail ou à proximité. Elles peuvent donc s'y rendre pour nourrir leur enfant pendant les pauses. Vous pourriez aussi demander à votre partenaire, à un membre de votre famille ou à une gardienne de vous amener le bébé pendant vos pauses. Parlez avec votre employeur des moyens qui pourraient être pris pour que cela soit possible.

Les mères étudiantes

Plusieurs des idées et des suggestions pour les mères qui travaillent peuvent aider les mères qui sont aussi des étudiantes. Votre école, collège communautaire ou université a peut-être un service de counseling qui pourra vous aider. Informez-vous!

Un mythe est une croyance qui ne se fonde pas sur les faits. Les nouveaux parents ont beaucoup de questions courantes sur l'allaitement. Nous essayons de répondre à quelques-unes d'entre elles ici. Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à parler à votre fournisseur de soins de santé ou à quelqu'un qui offre une aide à l'allaitement dans votre ville ou village.

Inquiétudes et mythes courants sur l'allaitement

Est-ce que je serai capable d'allaiter?

Oui, votre lait arrivera et votre bébé se nourrira à votre sein.

Il y a quelques problèmes médicaux qui empêchent certaines femmes d'allaiter. Certains exemples sont les mères qui ont une dépendance aux drogues ou à l'alcool, qui reçoivent un traitement contre le cancer ou qui sont infectées par le VIH. Une réduction mammaire pourrait aussi diminuer la production de lait.

Mes seins sont-ils trop petits?

La taille des seins n'a aucune importance. Qu'ils soient petits ou gros, ils peuvent produire tout le lait dont le bébé a besoin. Ce qui est important, c'est de commencer à allaiter très tôt après la naissance. Plus vous allaiterez souvent, plus vous aurez de lait.

Est-ce que mes mamelons ont la bonne forme?

La forme de vos mamelons ne sera probablement pas un problème. Les mouvements de succion du bébé ramollissent le mamelon et la zone brune autour (l'aréole) pendant l'allaitement. Si votre mamelon n'a pas la forme idéale, c'est votre bébé qui fera le gros du travail pour l'adapter à sa bouche.

Est-ce que l'allaitement fera tomber mes seins?

C'est un des grands mythes entourant l'allaitement. Ce sont les hormones de la grossesse, et non pas l'allaitement, qui affectent les seins et qui peuvent les faire tomber. La solution est de porter un bon soutien-gorge de soutien. Vous verrez que vos seins reprendront leur forme normale (ou presque) après la fin de l'allaitement.

Est-ce que l'allaitement prend beaucoup de temps?

Certains disent que l'allaitement est exigeant ou contraignant. En réalité, beaucoup de mères trouvent que l'allaitement leur donne plus de liberté que si elles utilisaient des biberons! Les activités de toutes les nouvelles mères sont limitées par les boires, les soins à donner au bébé et la fatigue. Les premières semaines de vie avec votre enfant sont remplies de changements et de joie. Et c'est vrai pour toutes les nouvelles mères!

Est-ce que je dois manger des aliments particuliers?

Non. Allez-y et mangez tous vos aliments sains préférés. Même si votre régime alimentaire n'est pas parfait, votre lait contiendra tout ce que votre bébé a besoin. Pour votre propre santé, suivez le Guide alimentaire canadien, buvez beaucoup et prenez beaucoup de repos.

Est-ce que je peux allaiter si je suis fumeuse?

Lorsque vous êtes enceinte, vous devriez arrêter de fumer. Après la naissance, les effets nocifs de la cigarette sont transmis à votre bébé par le lait maternel. Si vous fumez beaucoup (20 cigarettes ou plus par jour), votre bébé pourrait avoir envie de vomir (nausées), des vomissements, des crampes dans le ventre (abdominales) et la diarrhée. La cigarette réduit aussi la quantité de lait que vous produisez. La fumée de vos cigarettes peut causer des infections aux oreilles et des rhumes chez votre bébé et peut contribuer au syndrome de la mort subite. Toutefois, si vous fumez, il est quand même préférable de nourrir votre bébé au sein plutôt que d'utiliser une préparation commerciale pour nourrissons (préparations lactées). Votre bébé court un plus grand risque de devenir fumeur si vous ou votre partenaire fumez.

Est-ce que l'allaitement peut m'empêcher de devenir enceinte?

L'allaitement n'est pas un moyen de contraception efficace à moins de suivre toutes les étapes de la méthode MAMA (méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée). On la décrit à la page 235 de la section 8, « Famille en santé », dans la partie qui traite de la contraception. Il est possible que vous n'ayez pas vos règles pendant la période d'allaitement, mais vous pourriez quand même devenir enceinte. Vous devez utiliser une forme appropriée de contrôle des naissances (contraception) si vous ne voulez pas devenir enceinte.

La pilule contraceptive peut réduire la quantité de lait que vous produisez. Votre médecin ou votre infirmière en Santé publique pourra vous conseiller sur le type de contraception à utiliser pendant l'allaitement. Si vous décidez de prendre la pilule, surveillez tout signe de réduction de la quantité de lait que vous produisez, comme une diminution de la grosseur de vos seins, ou une augmentation de la demande du bébé (autre que pendant les poussées de croissance).

Est-ce que mon partenaire sera exclu?

Non. Au début, pendant que vous et votre bébé travaillez à établir votre production de lait, il y a beaucoup de choses qu'il peut faire pour vous aider. Il peut aussi établir des liens étroits avec le bébé. Vous trouverez des détails à la page 69.

Et mes autres enfants?

Les enfants plus âgés seront curieux à propos de l'allaitement s'ils ne l'ont pas déjà vu. Ils voudront peut-être vous parler et rester près de vous pendant que vous allaitez. Préparez-leur une petite collation avant la tétée et faites-les asseoir à côté de vous pour la manger. Proposez-leur de lire un livre ou de faire d'autres activités calmes non loin de vous. Vous pouvez garder des jouets spéciaux pour ces périodes. Racontez-leur ce qui se passe quand vous allaitez le bébé. Si des enfants plus âgés sont jaloux ou se sentent exclus, c'est normal. Montrez-leur que vous les aimez et faites-leur sentir qu'ils sont importants pour vous.

Si vos enfants sont assez âgés, ils peuvent vous aider à prendre soin du bébé. Montrez-leur comment tenir le bébé et lui faire faire son rot. Vous pouvez aussi demander à l'enfant de chanter pendant que vous changez le bébé, et de vous passer les choses dont vous avez besoin. Il peut aussi répondre au téléphone pendant que vous allaitez. Si vos filles ont une expérience positive pendant qu'elles sont jeunes, elles décideront peut-être d'allaiter vos petits-enfants!

Et quand je retournerai au travail ou à l'école?

Au Nouveau-Brunswick, plusieurs mères bénéficient d'un congé de maternité. Par contre, les étudiantes, les travailleuses occasionnelles et les travailleuses autonomes pourraient ne pas avoir de congé payé. Elles pourraient avoir à retourner à l'école ou au travail au cours du premier mois de la vie du bébé. Si vous devez recommencer à étudier ou à travailler, vous pouvez continuer d'allaiter avec l'aide de votre partenaire, d'une gardienne, d'une parente ou d'une amie. Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous renseigner sur la façon d'exprimer (tirer) et de conserver le lait maternel.

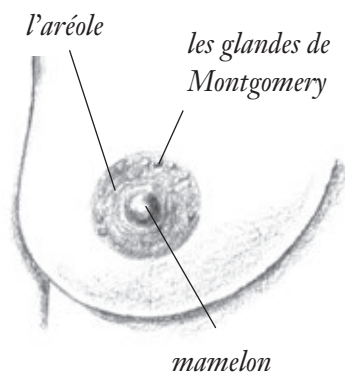


Se préparer à l'allaitement maternel

Une fois que vous aurez décidé d'allaiter votre bébé, vous pourrez vous préparer. Cela se fait maintenant, pendant que vous êtes enceinte. C'est aussi le bon moment pour penser à trouver la personne qui vous aidera et qui répondra à vos questions. Vous pouvez aussi préparer votre partenaire à participer. Il peut vous aider de bien des manières. Vers la fin de la grossesse, vous devriez penser à acheter un soutien-gorge à bonnets ouvrants.

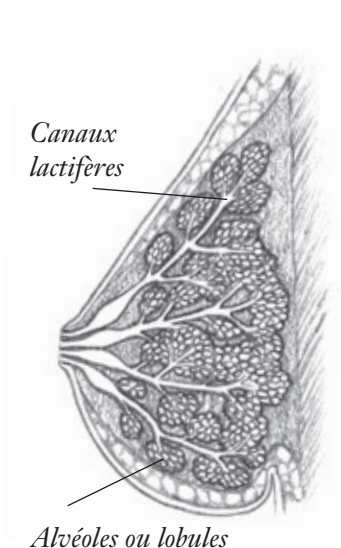
Le sein et son fonctionnement

Les seins sont des organes de la femme. La présente section décrit le sein et ses changements au cours de la grossesse et pendant l'allaitement.



Parties du sein

- Le sein comprend de la peau, les muscles de la poitrine, des vaisseaux sanguins, des nerfs, de la graisse et les tissus producteurs de lait.
- L'aréole est le cercle de peau plus foncée autour du mamelon.
- À l'intérieur du sein, les glandes lactifères contiennent de tout petits sacs (alvéoles) qui produisent le lait.
- Ces petits sacs produisent et libèrent le lait.
- Des passages appelés canaux lactifères recueillent le lait des alvéoles et l'amènent au mamelon.
- Quinze à 25 canaux relient les réservoirs au mamelon.
- Les petites bosses que vous voyez sur l'aréole s'appellent les glandes de Montgomery. Elles produisent une huile qui empêche le mamelon et l'aréole de devenir trop secs. Cette huile empêche également les germes de se développer sur le mamelon et l'aréole.



Changements dans les seins

1. Avant la grossesse

Vos seins se préparent à allaiter avant même que vous pensiez à devenir mère. Les glandes lactifères commencent à se développer à l'adolescence.

2. Pendant la grossesse

Des hormones font changer vos seins pendant la grossesse. Le sein, l'aréole et le mamelon grossissent. Le mamelon et l'aréole deviennent également plus foncés. Le nombre et la grosseur des glandes lactifères et des canaux augmentent. Si vous avez des poils autour du mamelon, ne vous inquiétez pas. Cela ne nuira pas à l'allaitement.

3. Pendant l'allaitement (lactation)

À la naissance du bébé, vous remarquerez un gros changement de vos seins. Dès la sortie du placenta, des hormones disent à vos seins de commencer à produire du lait. Ce lait s'accumule dans les canaux et le sein gonfle. Le degré de gonflement n'est pas le même pour toutes les femmes. Vous sentirez peut-être que vos seins sont pleins, ou même un peu tendus. Si vous allaitez souvent, ces sensations diminueront.

Fixer des objectifs pour l'allaitement

Un bébé devrait être allaité dans la première heure suivant la naissance. L'Organisation mondiale de la santé et Santé Canada recommandent d'allaiter au moins jusqu'à ce que l'enfant ait deux ans.

C'est maintenant le moment de vous fixer des objectifs d'allaitement maternel. En établissant des objectifs, vous apprendrez ce que vous devez faire.

Vous découvrirez aussi comment vous allez vous y prendre. Si vous vous fixez des objectifs, vous pourrez ensuite décider comment vous les atteindrez.

Vos objectifs pour l'allaitement

Lisez cette liste d'objectifs et cochez ceux que vous voulez atteindre.

- J'allaiterai notre bébé le plus longtemps possible parce que cela l'aidera à se développer.
- J'essaierai d'arrêter de fumer tout de suite.
- Pendant ma grossesse, je trouverai un groupe de soutien à l'allaitement maternel.
- J'essaierai d'en apprendre autant que possible sur l'allaitement maternel.
- Je dirai au personnel de l'hôpital que j'ai l'intention d'allaiter mon bébé.
- Je créerai un plan d'alimentation pour mon bébé qui indique de ne pas lui donner de biberon ou de sucette (voir l'exemple à la page 72)
- J'accepterai le fait que l'allaitement prend du temps, de la patience et des efforts.
- Les premières semaines seront une période d'apprentissage pour mon bébé et moi.
- Je demanderai à mon partenaire de m'aider pour que l'allaitement soit un succès dans notre famille.

L'allaitement maternel est le moyen que la nature a prévu pour nourrir votre bébé. Cela ne veut pas dire que vous allez savoir tout de suite quoi faire. La plupart des mères qui allaitent ont besoin de soutien pour allaiter, surtout pendant le premier mois ou les deux premiers mois.

Obtenir un soutien à l'allaitement

Comment un soutien à l'allaitement peut-il m'aider?

Il est bon de penser à l'avance à obtenir un soutien et à trouver des amies, des membres de la famille, des professionnels et des groupes de soutien pour vous aider. Pourquoi est-ce une bonne idée?

- Vous aurez une personne avec laquelle vous pourrez parler de l'allaitement de votre bébé. Elle pourra vous aider en personne ou par téléphone.
- Vous aurez quelqu'un sur qui vous appuyer. Il se peut que vous ayez besoin de ce soutien plus souvent la nuit que le jour!
- Vous aurez quelqu'un qui vous téléphonera ou vous rendra visite pour voir si vous et votre bébé allez bien.
- Vous aurez de l'aide pour les soins à donner au bébé. Par exemple, la personne de soutien pourrait promener le bébé pendant que vous relaxez dans un bain. Elle pourrait surveiller le bébé pendant que vous êtes chez le coiffeur.
- Vous aurez de l'aide pour les repas, le ménage et peut-être même pour les achats. Cette personne peut vous aider un peu ou beaucoup. Tout dépend de ce dont vous avez besoin et de la mesure dans laquelle elle peut être utile.
- Vous aurez de l'aide pour prendre soin de vos autres enfants, si vous en avez. Vous pouvez aussi inviter les enfants plus âgés à vous donner un coup de main, si vous croyez que cela pourrait fonctionner.
- Vous aurez des gens pour vous inviter, avec votre bébé et le reste de la famille, pour un repas ou une sortie.
- Vous aurez quelqu'un pour garder votre bébé pendant que vous sortez avec votre partenaire.

Souvenez-vous que les amies et la famille vous donneront des conseils, que vous le vouliez ou non. Certains de ces conseils seront utiles. D'autres pourraient vous laisser confuse parce que les idées se contredisent. Si vous trouvez certains conseils inutiles, n'en tenez pas compte.

Qui peut offrir un soutien à l'allaitement?

C'est MAINTENANT, pendant que vous êtes enceinte, que vous devez vous demander qui pourra vous aider pendant l'allaitement. Ainsi, vous serez prête lorsque le bébé viendra au monde!

- Trouvez une ou deux mères qui ont déjà allaité. C'est une bonne idée de choisir des mères qui vivent près de chez vous. Demandez-leur si elles accepteraient de vous encourager ou de vous aider si jamais vous avez des problèmes pendant que vous allaitez votre bébé.
- Parlez à votre partenaire du partage des tâches quand le bébé sera là.
- Vérifiez s'il existe un groupe de soutien à l'allaitement près de chez vous. Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé. Vous pourrez peut-être vous joindre à un groupe et apprendre en écoutant des mères qui ont déjà une expérience de l'allaitement. Allez à une ou deux réunions pendant que vous êtes enceinte.
- Trouvez d'autres jeunes mères à qui parler et qui accepteront d'échanger des services de garde d'enfants avec vous. Voyez comment vous pouvez vous y prendre pour que l'une donne un petit « congé » à l'autre lorsque vous en avez besoin.
- Vérifiez s'il y a près de chez vous un centre d'accueil parents-enfants, un groupe mères-bébés ou un programme d'exercices auquel vous pouvez vous joindre.
- Parlez de l'allaitement votre fournisseur de soins de santé. Votre hôpital ou un autre organisme offre peut-être un soutien à l'allaitement dans la communauté.

Quelques mots pour les partenaires

En tant que partenaire d'une mère qui allaite, vous pouvez participer à l'expérience. Pendant que votre partenaire est enceinte, vous pouvez apprendre avec elle pourquoi l'allaitement maternel est bon pour le bébé, pour la femme et pour la famille. Parlez de vos inquiétudes pendant les cours prénatals ou avec votre fournisseur de soins de santé.

Voici quelques façons d'aider votre partenaire qui allaite.

- Le soutien à une mère est important pour un allaitement maternel réussi. Voici quelques moyens que peuvent employer les partenaires, les membres de la famille et les amis pour aider une famille dans laquelle une femme allaite:
- Informez-vous. Lisez au sujet de l'allaitement maternel. Parlez à d'autres familles dans lesquelles une femme allaite.
- Assistez à des réunions de groupes de soutien avec la mère (avant ou après la naissance du bébé).
- Aidez la mère à prendre soin du bébé (bain, massage, réconfort, changement de couches).
- Aidez la mère à s'acquitter des tâches ménagères, comme faire la lessive, cuisiner, nettoyez la maison, faire l'épicerie et prendre soin des enfants plus vieux.
- Limitez les dérangements, comme les visiteurs et les appels téléphoniques.

- Apportez le bébé à la mère pour son boire. Les mères qui ont subi une césarienne ou un accouchement difficile apprécieront réellement ce geste.
- Assurez-vous que la mère a un verre d'eau pendant qu'elle allaite. Offrez-lui une collation.
- Donnez-lui beaucoup d'encouragements. Une mère qui se sent soutenue gagnera en confiance et allaitera plus longtemps.
- Informez-vous des endroits où vous pouvez obtenir de l'aide. Si l'allaitement se révèle difficile pour la mère et l'enfant, demandez de l'aide.
- Encouragez la mère à prendre du repos. Calmez le bébé, allez marcher avec le bébé, parlez au bébé ou chantez-lui des chansons.

Soutiens-gorge d'allaitement

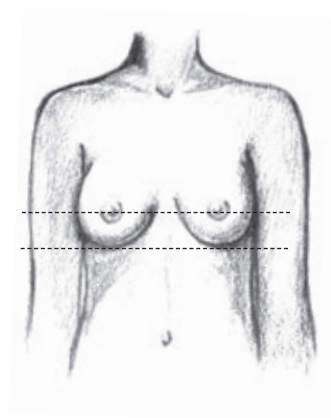
Les soutiens-gorge d'allaitement sont faits pour assurer votre confort et un bon soutien pendant que vous allaitez. Ils rendent aussi l'allaitement facile. Vous pouvez porter des soutiens-gorge ordinaires, tant qu'ils n'ont pas d'armatures. Celles-ci pourraient boucher vos canaux lactifères. Certaines mères qui ont une forte poitrine trouvent que les soutiens-gorge ordinaires leur assurent un meilleur soutien. Ceux qui s'attachent devant sont les meilleurs. Certaines mères préfèrent ne pas en porter du tout.

Lorsque vous êtes enceinte, la grosseur de vos seins augmente. Si vous devez acheter de nouveaux soutiens-gorge, c'est une bonne idée de choisir des soutiens-gorge d'allaitement. Vous pourrez les porter pendant la grossesse et aussi pendant la période d'allaitement. Vous aurez besoin de deux ou trois soutiens-gorge. Vous en trouverez dans les magasins à rayons et les magasins d'articles de maternité. Pensez à les mettre dans la valise que vous emporterez à l'hôpital.

Qu'est-ce qui fait un bon soutien-gorge d'allaitement?

Le soutien-gorge doit être de la bonne taille, facile à ajuster et pas trop serré. Il doit avoir des bonnets sans coutures (et sans doublure de plastique). Il doit avoir de larges rabats que vous pourrez abaisser pour dégager facilement la plus grande partie du sein pour l'allaitement. Il doit assurer un bon soutien et avoir des bretelles larges qui ne s'étirent pas. Choisissez-le en coton ou en coton et polyester pour pouvoir le laver. Essayez le soutien-gorge avant de l'acheter. Assurez-vous que vous pouvez ouvrir et refermer le rabat d'une seule main. Une bonne boutique de lingerie peut prendre vos mesures.

Achat de soutiens-gorge d'allaitement et de vêtements de nuit



L'allaitement à l'hôpital - Établissez un plan

L'allaitement après la naissance

Le mieux est d'allaiter votre bébé dans l'heure qui suit sa naissance. La plupart des bébés sont calmes et restent éveillés pendant environ trois heures après leur naissance. Il se peut que votre bébé soit prêt à commencer à téter pendant cette période. Les bébés ne sont pas tous capables de téter à ce moment-là, mais vous pouvez quand même profiter de cette période tranquille ensemble.

Questions communes

Est-ce que quelqu'un pourra m'aider la première fois que je vais allaiter?

Oui, demandez à quelqu'un de vous aider à commencer.

Est-ce que l'hôpital permet que la mère et son bébé restent dans la même chambre?

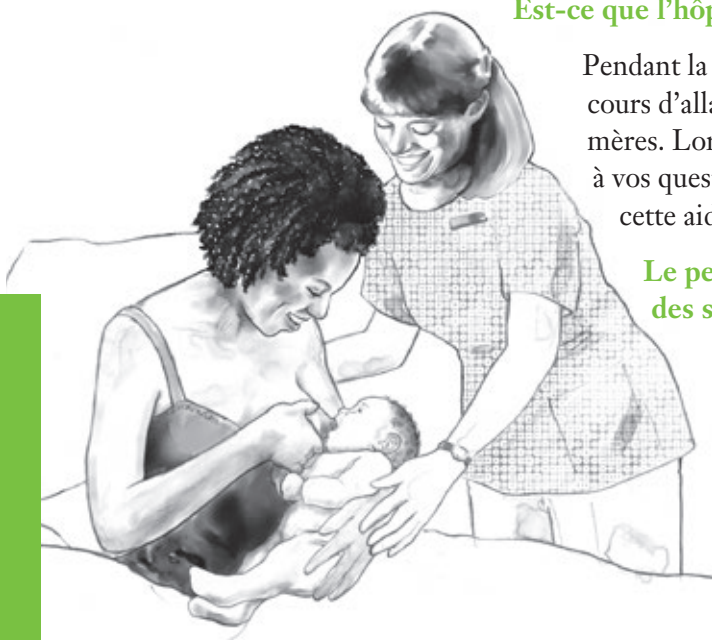
Oui. Il est normal pour les mères et leur bébé d'être ensemble 24 heures sur 24. Cela permet de bien commencer l'allaitement. C'est ce qu'on appelle souvent la cohabitation.

Est-ce que l'hôpital offre des cours d'allaitement?

Pendant la grossesse, vous trouverez peut-être utile d'assister à des cours d'allaitement où vous pourrez parler d'allaitement avec d'autres mères. Lorsque vous serez à l'hôpital, les infirmières pourront répondre à vos questions et vous aider à commencer l'allaitement. Profitez de cette aide et posez toutes les questions que vous aurez.

Le personnel de l'hôpital donne-t-il des biberons d'eau ou des sucettes aux bébés allaités?

Non. On ne devrait pas donner de tétine ou de sucette à un bébé nourri au sein. Téter un biberon ou une sucette et téter au sein sont deux choses très différentes. Si on donne un biberon ou une sucette à un bébé, il se peut qu'il préfère cette façon de téter. Cela pourrait l'amener à refuser le sein.



Il n'est pas nécessaire de donner de l'eau, de l'eau sucrée ou une préparation commerciale pour nourrissons à un bébé en santé nourri au sein. Si le médecin dit que le bébé a besoin de liquide, on peut utiliser une petite tasse ou une seringue pour en donner.

La communauté ou l'hôpital offre-t-il un groupe de soutien ou une ligne d'aide téléphonique 24 heures sur 24 pour les mères qui allaitent?

Oui, assurez-vous d'appeler quelqu'un aussitôt que vous aurez des questions sur l'allaitement de votre bébé. Ayez le numéro de téléphone à portée de main. Beaucoup de problèmes semblent survenir en pleine nuit. Il est important d'appeler pour obtenir des conseils en cas de besoin.

Mon bébé et moi apprendrons la bonne technique de mise au sein

Votre bébé obtient votre lait en pressant sur l'aréole, et non pas en suçant le mamelon. Les infirmières peuvent vous aider à apprendre la bonne façon de mettre votre bébé au sein. Il est important d'avoir la bonne technique de prise au sein pour l'allaitement maternel. Si votre bébé a la mauvaise technique de prise au sein, vos mamelons pourraient devenir irrités. Vous devez tous les deux beaucoup vous exercer pour trouver la bonne position. Demandez aux infirmières de l'hôpital de vérifier votre prise au sein.

Mon bébé et moi essaierons plusieurs positions d'allaitement

Vous n'êtes pas obligée d'être assise chaque fois que vous allaitez. Par exemple, la position couchée est une très bonne façon de nourrir le bébé la nuit parce que vous pouvez vous reposer. C'est également une bonne façon de vous reposer pendant les tétées de jour. Demandez aux infirmières de vous aider à essayer différentes positions.

J'apprendrai à exprimer mon lait pendant mon séjour à l'hôpital

Utiliser les mains pour exprimer le lait maternel s'appelle « expression manuelle ». C'est une technique utile à apprendre pendant votre séjour à l'hôpital. Vous devrez peut-être l'utiliser lorsque vous serez de retour à la maison. Pendant la première semaine à la maison, vous devrez peut-être ramollir l'aréole de vos seins pour permettre au bébé de bien prendre le sein. L'aréole peut devenir dure lorsque votre sein est gonflé de lait. Une fois que vous aurez appris à exprimer votre lait, vous devriez attendre de trois à quatre semaines avant de vider un sein pour remplacer une tétée.

Objectifs d'allaitement à l'hôpital



Exemple d'un plan alimentation du bébé

Mon plan d'alimentation

Mon objectif est d'allaiter mon bébé et j'aimerais que l'infirmière m'aide en respectant mes désirs :

- Je ne veux pas qu'on donne un biberon à mon bébé.
- Je ne veux pas qu'on lui donne des liquides ou un supplément sans mon consentement.
- Je ne veux pas qu'on donne une sucette ou une tétine à mon bébé.
- Mon bébé restera avec moi dans ma chambre en tout temps.
- Si mon bébé ne parvient pas à se nourrir au sein, on m'informera des autres façons de faire, comme l'alimentation à la tasse, l'allaitement au doigt et l'expression de mon lait.
- On m'encouragera à avoir des moments de contact peau à peau avec mon bébé.
- On m'enseignera à reconnaître quand mon bébé a faim.



