



L'allaitement maternel

Call **311**

toronto.ca/health

 **TORONTO** Public Health



Table des matières

Notre promesse à titre d'organisme Ami des bébés	2
Faites un choix éclairé au sujet de l'alimentation de votre bébé	3
Le contact peau à peau	4
Partez du bon pied	6
• Signes de faim	
• La vitamine D	
Apprendre à allaiter	8
• Prise du sein initiée par le bébé	
• Positions d'allaitement	
• Mettre votre bébé au sein	
Comment savoir si votre bébé reçoit assez de lait maternel	12
Prendre soin de vos seins	15
• Soins des seins	
• Soins à apporter aux seins qui sont durs	
• Soins des mamelons douloureux	
Expression du lait maternel	17
• Comment exprimer du lait maternel à la main	
• Conservation du lait maternel exprimé	
• Voyager avec du lait maternel exprimé	
• Décongélation du lait maternel	
• Donner le lait maternel exprimé à votre bébé (dans un gobelet ou un biberon)	
Prendre soin de vous	23
• L'allaitement maternel et l'alimentation saine	
• L'allaitement maternel et les médicaments	
• L'allaitement maternel et la contraception	
Allaiter en public	25
L'allaitement maternel après les six premiers mois	26
• Les modifications des seins	
• Les changements liés au développement	
• La percée des dents	
• Le refus de prendre le sein	
Les changements dans votre vie	28
• Retourner au travail ou aux études	
• Grossesse et allaitement	
Questions sur l'allaitement	30
Où obtenir de l'aide	32

Notre promesse à titre d'organisme Ami des bébés

- Nous respectons les choix de chaque famille en ce qui concerne l'alimentation de leur bébé.
- Nous fournissons aux familles des renseignements sur l'alimentation des bébés.
- Nous sommes dotés d'une politique qui vise à protéger, à promouvoir et à soutenir l'allaitement maternel. Notre personnel a reçu la formation nécessaire pour appliquer cette politique.
- Nous sensibilisons les femmes enceintes et les familles à l'importance de l'allaitement.
- Nous encourageons les mères et les familles à favoriser, dans la mesure du possible, le contact peau à peau pendant l'allaitement et lorsqu'elles tiennent bébé.
- Nous offrons un soutien aux mères et aux familles pour les aider à donner uniquement du lait maternel aux bébés pendant les six premiers mois (de moins de 6 mois) et à poursuivre l'allaitement tout en introduisant des aliments solides vers l'âge de 6 mois.
- Nous travaillons avec des partenaires dans la communauté pour favoriser l'allaitement dans la Ville de Toronto.
- Nous ne distribuons pas de lait maternisé, de biberons, de tétines et de sucettes.
- Nous encourageons les mères à allaiter leur bébé n'importe où et n'importe quand dans les locaux et sur les terrains de la Ville de Toronto.



Faites un choix éclairé au sujet de l'alimentation de votre bébé

La façon dont vous alimenterez votre bébé est une des décisions les plus importantes que vous aurez à prendre en tant que parent. Les renseignements ci-dessous peuvent vous aider à prendre une décision éclairée et à donner à votre bébé un bon départ dans la vie.

Allaitement maternel	Lait maternisé
<p>Le lait maternel aidera à protéger votre bébé contre :</p> <ul style="list-style-type: none">• L'embonpoint un excès de poids ou l'obésité;• les maladies intestinales;• la toux et le rhume;• le diabète;• les infections d'oreille;• le syndrome de mort subite du nourrisson;• certains cancers infantiles;• les effets des toxines dans l'environnement. <p>L'allaitement maternel aidera à vous protéger contre :</p> <ul style="list-style-type: none">• le cancer du sein;• le diabète;• le cancer de l'ovaire. <p>L'allaitement maternel crée un lien d'attachement entre la mère et son bébé.</p>	<p>Le lait maternisé :</p> <ul style="list-style-type: none">• ne change pas pour répondre aux besoins de votre bébé à mesure qu'il grandit;• ne protège pas votre bébé contre les infections et la diarrhée;• n'est pas stérile (lait en poudre);• n'est pas recommandé pour les bébés de moins de 2 mois (lait en poudre). <p>Inconvénients de l'utilisation du lait maternisé :</p> <ul style="list-style-type: none">• il faut du temps pour stériliser le matériel;• on peut faire des erreurs pendant la préparation.

Le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois de sa vie. Lui donner d'autres aliments ou liquides avant 6 mois pourrait réduire votre production de lait maternel et nuire à la santé de votre bébé.



Le contact peau à peau

Votre poitrine nue est l'endroit idéal pour faciliter l'adaptation de votre bébé à la vie en dehors de l'utérus.

Immédiatement après l'accouchement, placez votre bébé sur le ventre, sur votre poitrine ou votre ventre. Le contact peau à peau pendant les premières heures de la vie de votre bébé favorise l'établissement d'un lien d'attachement entre vous et votre bébé et vous permet d'apprendre à vous connaître. Continuez à vous blottir l'un contre l'autre, peau à peau, pendant les mois suivant la naissance. Les bienfaits de ce contact et de l'allaitement maternel continueront à se faire sentir pendant longtemps. Le contact peau à peau est aussi bénéfique pour les bébés nés prématurément ou par césarienne.

Avantages pour le bébé

- Se nourrit plus facilement au sein.
- Pleure moins et est plus calme.
- Reste au chaud.
- Bénéficie du confort que vous lui procurez.
- A un meilleur taux de glucose sanguin.
- Est protégé par certaines de vos bonnes bactéries.

Avantages pour la maman

- Allaiter plus facilement.
- Apprend à reconnaître les signes de faim chez son bébé.
- Établit un lien d'attachement avec son bébé.
- A plus de confiance et de satisfaction pour ce qui est de prendre soin de son bébé.

Avantages pour l'allaitement

- Votre bébé est plus susceptible de bien prendre le sein la première fois.
- Vous pourriez allaiter votre bébé plus tôt et plus longtemps.
- Vous produirez plus de lait.
- Aide votre bébé à prendre le sein quand il s'endort.



C'est facile d'établir un contact peau à peau. Voici comment vous y prendre :

1. Retirez les vêtements et la couverture de votre bébé. Laissez-lui sa couche.
2. Dénudez votre poitrine et votre ventre.
3. Tenez votre bébé face à vous, contre votre poitrine ou votre ventre.
4. Vous pouvez vous recouvrir tous les deux d'une couverture.
5. Profitez de ces moments privilégiés avec votre bébé.

Remarque : Les bébés de moins de 6 mois devraient être placés sur le dos dans un lit pour bébé ou un berceau, près de votre lit, quand vous êtes prête à dormir. Assurez-vous que le lit pour bébé ou le berceau est conforme aux règlements canadiens en matière de sécurité.



La famille et le contact peau à peau

Les autres membres de votre famille peuvent aussi établir un contact peau à peau avec le bébé. Si vous avez un partenaire, prévoyez des moments passés peau à peau avec votre bébé. C'est une excellente occasion pour vous et votre partenaire de passer du temps ensemble et de créer un lien d'attachement avec votre bébé.

À mesure que votre bébé grandit, continuez à le tenir contre vous, peau à peau.

Partez du bon pied

Allaitez votre bébé immédiatement après la naissance. Votre bébé est alors éveillé et prêt à apprendre à téter. La mise au sein précoce vous aidera à produire plus de lait.

Les quelques premiers jours, vous produirez du lait maternel (colostrum) :

- épais comme du miel;
- jaune;
- riche en calories;
- en petites quantités (mais tout ce dont votre bébé a besoin).

À mesure que vous continuerez à allaiter au cours des prochains jours, votre lait :

- deviendra plus blanc;
- deviendra plus abondant;
- satisfera tous les besoins de votre bébé en matière de nutrition.

Le fait d'allaiter votre bébé correctement et souvent pendant la première semaine vous aidera à établir une bonne production de lait.



Signes de faim

Les bébés vous le feront savoir lorsqu'ils ont faim; les signes ci-dessous vous indiquent que votre bébé a faim et qu'il est temps de l'allaiter. Votre bébé :

- fait des bruits doux ou de succion;
- se met les mains dans la bouche;
- bouge le corps plus que d'habitude;
- fait comme s'il tétait ou léchait.

Allaiter votre bébé lorsqu'il est calme et avant qu'il ait trop faim et qu'il pleure.

Ne donnez pas de sucette ni de biberon à votre bébé. Les bébés doivent apprendre à téter au sein. Si vous décidez d'offrir une sucette ou un biberon à votre bébé, il vaut mieux attendre qu'il ait appris à téter, ce qui se produit souvent entre 4 et 6 semaines.



La vitamine D

Santé Canada recommande de donner à tous les bébés allaités un supplément quotidien de vitamine D (10 ug ou 400 UI), de la naissance à un an.

Apprendre à allaiter

La prise du sein initiée par le bébé est une façon simple et naturelle de permettre à votre bébé de trouver le sein.

Prise du sein initiée par le bébé

La prise du sein initiée par le bébé peut être encouragée après la naissance de votre bébé. Cette méthode est également utile lorsque :

- bébé apprend à têter,
- bébé ne tète pas bien et
- vous avez mal aux mamelons.



- Commencez lorsque bébé est calme.
- Assoyez-vous confortablement et inclinez-vous un peu.
- Tenez bébé peau à peau (ventre contre ventre) contre votre poitrine, entre vos seins.
- Bébé commencera à bouger la tête de haut en bas à la recherche de votre sein. (Cela peut ressembler au becquetage.)
- Soutenez le cou, les épaules et le fessier de bébé pendant qu'il essaie de se rendre à votre sein.
- Bébé :
 1. s'approchera de votre sein;
 2. trouvera votre mamelon;
 3. enfoncera le menton dans votre sein;
 4. ouvrira la bouche vers le haut;
 5. prendra votre sein.
- Il peut être utile de rapprocher le fessier de bébé de votre corps ou de soutenir le dos et les épaules de bébé.
- Une fois que bébé aura pris le sein, vous pourrez trouver une position confortable.

Essayez différentes positions d'allaitement. Choisissez-en une qui vous permet d'être détendue et à l'aise. Dans toutes les positions, assurez-vous que votre dos et vos bras sont bien appuyés.

Positions d'allaitement

Il existe de nombreuses positions d'allaitement. En voici quelques-unes que vous pourriez essayer avec votre bébé.

Berceau inversé

Cette position est idéale :

- si vous apprenez à allaiter;
- si votre bébé est petit.



Berceau

Cette position est idéale :

- une fois que vous êtes à l'aise d'allaiter.



Ballon de football

Cette position est idéale :

- si vous apprenez à allaiter;
- si bébé a de la difficulté à maintenir la prise;
- si votre bébé est petit;
- si vous avez de gros seins;
- si vous avez des mamelons plats ou douloureux;
- si vous avez eu une césarienne.

Couchée sur le côté

Cette position est idéale :

- si la position assise vous cause trop de douleur;
- si vous voulez vous reposer en allaitant;
- si vous avez de gros seins;
- si vous avez eu une césarienne.

Une bonne prise du sein vous aidera à produire assez de lait et aidera votre bébé à bien se nourrir. Ceci aidera également à prévenir des douleurs pendant l'allaitement.

Mettre votre bébé au sein



Installez-vous confortablement et trouvez une position avec laquelle vous êtes à l'aise. (Consultez la section « Positions d'allaitement » à la page 9.)

Assurez-vous d'être confortablement installée. Votre dos et vos bras sont bien appuyés et le ventre de bébé vous fait face. (Mettez bébé sur le côté, sauf pour la position du ballon de football; pour la position du ballon de football, placez bébé sur le dos ou tournez-le légèrement vers votre sein).



Tenez votre sein dans la main. Placez le pouce sur le sein et les doigts en dessous.



Le nez de bébé doit être face à votre mamelon. Caressez les lèvres de bébé avec votre mamelon. Attendez que bébé ouvre la bouche toute grande comme s'il bâillait.



Rapprochez bébé du sein, le menton en premier. La bouche de bébé devrait couvrir une grande partie de la partie foncée sous le mamelon (environ 1 ½ pouce).

Bébé a bien pris le sein si :

- sa bouche est grande ouverte;
- ses lèvres sont retournées vers l'extérieur;
- son menton est collé au sein;
- il tète et avale le lait.



Si bébé s'endort au sein, compressez votre sein pour favoriser l'écoulement du lait. Cela ne devrait pas faire mal, donc n'exercez pas trop de pression. La compression du sein aidera bébé à recommencer à téter.



Vous pouvez également retirer les vêtements de bébé ou lui changer la couche. Massez-lui doucement le dos, les pieds ou les mains.



Pour retirer bébé du sein, brisez la succion :

- en glissant votre doigt dans la bouche de bébé **OU**
- en tirant sur son menton.

Offrez l'autre sein lorsque bébé ne tète plus profondément et lentement et que votre sein semble plus mou. Il se peut que bébé ne tète qu'une courte période à l'autre sein. À la prochaine tétée, offrez le sein qui semble le plus plein.

Comment savoir si votre bébé reçoit assez de lait maternel

1. Votre bébé tête bien si...

Vous avez

- la sensation que l'on tire sur votre sein, mais vous ne ressentez pas de douleur;

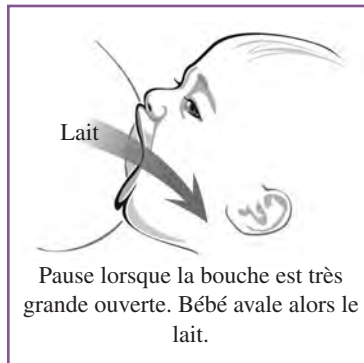
Vous entendez

- bébé avaler (p. ex. un petit « ka »)

Vous voyez :

- que bébé a la bouche grande ouverte;
- qu'il a les lèvres repliées vers l'extérieur;
- qu'il a le menton collé au sein;
- qu'il tète et qu'il avale (rapidement et de façon peu profonde au début, puis profondément et lentement lorsque le lait commence à couler).

Au début de la tétée, votre bébé tétera de façon peu profonde et rapidement. Lorsque votre lait commence à couler, il se mettra à téter profondément et lentement. Il devrait y avoir une pause pendant laquelle bébé ouvre grand la bouche. Il est alors en train d'avaler le lait.



2. Couches mouillées et selles

Âge du bébé	Couches mouillées par jour * À tous les âges, l'urine devrait être d'un jaune clair à pâle et ne dégager presque aucune odeur.	Selles par jour
1 jour	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 1 couche mouillée (comme si on avait versé au moins 2 c. à table ou 30 ml d'eau sur une couche sèche) 	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 1 ou 2 selles collantes vert foncé ou noires (méconium)
2 jours	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 2 couches mouillées 	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 1 ou 2 selles collantes vert foncé ou noires (méconium)
3 jours	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 3 couches très mouillées (comme si on avait versé au moins 3 c. à table ou 45 ml d'eau sur une couche sèche) 	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 3 selles brunes, vertes ou jaunes
4 jours	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 4 couches très mouillées 	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 3 selles brunes, vertes ou jaunes
5-6 jours et plus	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 6 couches très mouillées 	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 3 grosses selles molles, jaunes et granuleuses (au moins de la taille d'une pièce de 25 cents). <p>Il ne devrait plus y avoir de méconium dans les selles de bébé.</p>
6 semaines à 6 mois	<ul style="list-style-type: none"> Au moins 6 couches très mouillées 	<ul style="list-style-type: none"> 3 ou 4 selles par jour ou 1 très grosse selle molle, jaune et granuleuse par semaine <p>Après 6 semaines, certains bébés allaités peuvent avoir une très grosse selle jaune tous les 1 à 7 jours. C'est normal pourvu que les selles soient molles, comme du dentifrice, ou granuleuses et liquides et que le bébé se porte bien. Il est aussi normal que certains bébés allaités aient plusieurs selles par jour.</p>

3. Prise de poids

Les bébés allaités :

- peuvent perdre jusqu'à 7 % de leur poids de naissance dans les 3 premiers jours suivant la naissance;
- devraient avoir repris leur poids de naissance à 10 jours;
- devraient avoir commencé à prendre du poids régulièrement avant le 5^e jour;
- devraient prendre au moins 20 à 35 grammes ($\frac{2}{3}$ à $1\frac{1}{4}$ oz) par jour pendant les 3 ou 4 premiers mois.

4. Poussées de croissance

Les poussées de croissance sont les périodes pendant lesquelles votre bébé grandit plus rapidement et a besoin de plus de lait maternel. Les nourrissons en traversent plusieurs pendant les premiers mois. Pendant ces périodes, allaitez votre bébé plus souvent lorsqu'il semble avoir faim. Il n'y a pas d'heure fixe pour allaiter votre bébé. La plupart des bébés prendront le sein au moins 8 fois en 24 heures (jour et nuit). Votre approvisionnement en lait augmentera.

5. Autres signes que votre bébé tète bien :

- Bébé crie fort.
- Il a la bouche mouillée et rose.
- Il a les yeux alertes.
- Il bouge activement.
- Il a l'air détendu et endormi lorsqu'il lâche le sein.
- Vos seins semblent plus mous et moins pleins après l'allaitement.



Demandez de l'aide immédiatement si votre bébé ne montre pas les signes qu'il tète bien.

L'allaitement maternel est une habileté que maman et bébé doivent acquérir. Il faut faire preuve de patience et s'y exercer. N'hésitez pas à demander de l'aide.

Prendre soin de vos seins

Soins des seins

- Rincez vos seins uniquement avec de l'eau et faites-les sécher à l'air. Ne mettez pas de savon sur vos mamelons. Le savon peut dessécher les mamelons et causer des gerçures.
- Portez un soutien-gorge qui est bien ajusté, mais pas trop serré. Ne portez pas de soutien-gorge à armature.
- Après l'allaitement, exprimez un peu de lait et étendez-le sur les mamelons et l'aréole pour aider à protéger la peau. Laissez le lait sécher avant de remettre votre soutien-gorge.

Soins à apporter aux seins qui sont durs

Appliquez du froid ou de la chaleur sur votre sein, selon ce qui vous soulage le plus.



Note : Pour prévenir les dommages à la peau, appliquez du froid pendant quelques minutes seulement.

Comment appliquer du froid

Vous pouvez placer des compresses froides sur vos seins pendant quelques minutes afin de réduire l'enflure.

Exemples de compresses froides :

- pochette réfrigérante enroulée dans une serviette;
- sac de petits pois surgelés;
- serviette mouillée et gelée.



Comment appliquer de la chaleur

Vous pouvez appliquer de la chaleur sur vos seins :

- en prenant une douche tiède jusqu'à ce que le lait commence à couler;
- en plaçant une serviette tiède sur vos seins pendant quelques minutes jusqu'à ce que le lait commence à couler.

Autres façons d'appliquer de la chaleur sur les seins :

- couche jetable mouillée et tiède;
- coussin chauffant réglé à la température la plus basse;
- bouillotte enroulée dans un linge.

Ensuite, massez doucement vos seins et exprimez du lait jusqu'à ce que la région autour des mamelons soit ramollie (voir la section *Expression du lait maternel* à la page 17). Allaitez votre bébé souvent jusqu'à ce que vos seins ne soient plus durs.

Demandez de l'aide immédiatement si :

- vous n'arrivez pas à ramollir vos seins ou si vous avez de la difficulté à allaiter;
- vous avez des rougeurs ou des douleurs au sein;
- vous faites de la fièvre;
- vous vous sentez malade.

Soin des mamelons douloureux

- Les mamelons peuvent être sensibles pendant la première semaine d'allaitement, mais cela devrait s'améliorer de jour en jour.

L'allaitement ne devrait pas faire mal si votre bébé est bien placé et qu'il a une bonne prise du sein.



Assurez-vous que :

- la bouche de bébé est grande ouverte;
- ses lèvres sont retournées vers l'extérieur;
- son menton est collé au sein et qu'il tète et avale le lait.



Assurez-vous que :

- la tête et le corps de bébé sont à la hauteur de votre sein;
- sa tête est au niveau de votre sein;
- sa poitrine est face à la vôtre;
- sa bouche est face à votre mamelon.



Après la tétée :

- Exprimez un peu de lait et étendez-le sur les mamelons et l'aréole (seulement si les mamelons ne sont pas endommagés et qu'il n'y a pas présence de muguet).
- Laissez le lait sécher avant de remettre votre soutien-gorge.

Pour retirer bébé du sein, il faut d'abord briser la succion.

- Glissez votre doigt dans la bouche de bébé **OU**
- Tirez sur son menton.

Demandez de l'aide immédiatement si vous avez mal aux mamelons même après avoir vérifié que bébé est bien placé et qu'il a une bonne prise du sein.

Expression du lait maternel

La majorité des femmes sont capables d'exprimer du lait à la main.

Vous aurez peut-être à exprimer du lait si :

- votre bébé a de la difficulté à prendre le sein
- vos seins sont trop durs pour que votre bébé puisse téter;
- vous voulez donner votre lait maternel à votre bébé lorsque vous êtes loin de lui;
- vous devez augmenter votre production de lait.

Vous pouvez exprimer votre lait manuellement ou au moyen d'un tire-lait. Apprendre à exprimer le lait à la main ne se fait pas du jour au lendemain, mais plus vous vous exercerez, plus ce sera facile et rapide. Cette technique ne coûte rien et vous pouvez l'utiliser n'importe quand, n'importe où.

Comment exprimer du lait maternel à la main



1. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.



2. Si votre bébé est en santé, utilisez un contenant « propre » en verre ou en plastique rigide (sans BPA) pour y mettre le lait exprimé. Par « propre », on entend un contenant lavé dans de l'eau chaude et savonneuse, bien rincé à l'eau chaude et séché à l'air sur une surface propre, loin des aires de préparation de la nourriture.



3. Pour stimuler l'écoulement du lait, essayez une des techniques suivantes :

- Placez une serviette chaude sur vos seins pendant quelques minutes.
- Massez délicatement votre sein en direction du mamelon.
- Roulez délicatement votre mamelon entre votre pouce et votre doigt.



4. Placez votre pouce et deux doigts au bord de la partie foncée (aréole).



5. Poussez le pouce et les deux doigts vers votre poitrine.



6. Comprimez le sein doucement entre le pouce et les doigts et faites rouler les doigts vers le mamelon; relâchez la pression.

Répétez les étapes 4, 5 et 6 jusqu'à ce que l'écoulement de lait ralentisse, puis passez à l'autre sein.

Conseils pour exprimer du lait maternel

- Exprimez le lait le matin, quand vos seins sont pleins ou après avoir allaité votre bébé.
- Soyez patiente. Au début, vous n'obtiendrez peut-être que quelques gouttes. Avec le temps, l'expression du lait deviendra plus facile et efficace.
- Bougez le pouce et les doigts tout autour du mamelon pour vous assurer de vider tous les canaux lactifères.
- Changez de sein lorsque l'écoulement de lait diminue.
- La plupart des femmes sont capables d'exprimer du lait à la main. Toutefois, vous pouvez aussi utiliser un tire-lait.

Conservation du lait maternel exprimé

Contenants pour la conservation du lait maternel

- Utilisez des contenants en verre ou en plastique rigide (sans BPA) munis d'un couvercle étanche à l'air (par exemple, des petits pots ou bouteilles avec un couvercle).
- Vous pouvez aussi utiliser des sacs à congélation conçus spécialement pour le lait maternel.
- **N'utilisez pas** les sacs pour biberons. Ils sont trop minces et pourraient se briser durant la congélation.

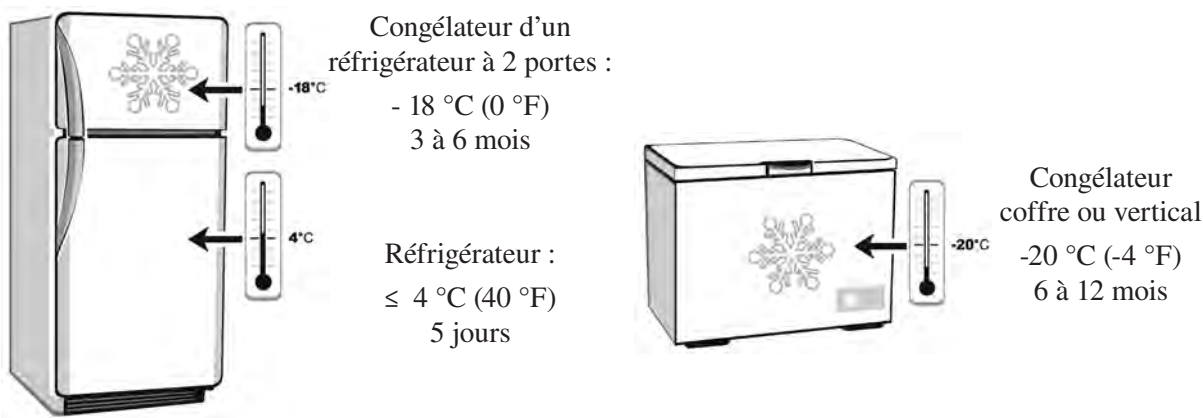
Nettoyage des contenants

Lavez les contenants à l'eau chaude et savonneuse et rincez-les bien à l'eau chaude. Laissez-les sécher à l'air sur une surface propre et sèche, à l'écart de l'aire de préparation des aliments.

* Si votre bébé est prématuré (né avant terme) ou s'il est à l'hôpital, parlez à votre infirmière au sujet de la conservation du lait maternel et du nettoyage des contenants. Il se peut que l'hôpital puisse vous fournir des contenants stérilisés.

Conservation du lait maternel

Température ambiante : $\leq 25\text{ °C}$ ou 77 °F pendant 6 à 8 heures



IMPORTANT :

- Placez les contenants à l'arrière du réfrigérateur et du congélateur, là où il fait le plus froid.
- Une fois la période de conservation écoulée, jetez le lait.

Il faut jeter le lait maternel fraîchement exprimé laissé à la température ambiante pendant plus de 6 à 8 heures.

Conseils pour la conservation du lait maternel :

- Le lait maternel fraîchement exprimé doit être réfrigéré ou refroidi dans l'heure qui suit son expression s'il ne sera pas utilisé dans les 6 à 8 prochaines heures.
- Étiquetez les contenants en y indiquant la date et l'heure.
- Conservez le lait maternel en petites quantités pour éviter d'en gaspiller.
- Refroidissez toujours le lait fraîchement exprimé avant de l'ajouter à du lait déjà refroidi ou congelé.
- Laissez un espace d'un pouce dans le haut des contenants qui iront au congélateur.

Voyager avec du lait maternel exprimé

Les instructions ci-dessous s'appliquent au lait maternel fraîchement exprimé, réfrigéré ou congelé.

Conseils de sécurité :

- Transportez le lait exprimé dans un sac isotherme avec des blocs réfrigérants.
- Assurez-vous de l'utiliser en moins de 24 heures.
- Au bout de 24 heures, jetez le lait maternel non utilisé.
- Faites réchauffer le lait en plaçant le contenant dans un bol d'eau très chaude ou en le tenant sous l'eau courante chaude.
- Le lait maternel décongelé peut être conservé dans le sac isotherme avec des blocs réfrigérants pendant jusqu'à 24 heures.



Glacière isotherme avec des blocs réfrigérants pendant 24 heures

Décongélation du lait maternel



1. Vérifiez la date sur les contenants de lait maternel. Utilisez d'abord le lait portant la date la plus ancienne.



2. Décongelez le lait maternel en le laissant dans le réfrigérateur de 4 à 24 heures

OU



3. Placez le contenant sous l'eau courante froide. Quand le lait commence à dégeler, ajoutez de l'eau tiède.



4. Ne décongelez jamais le lait à la température ambiante.



5. Réchauffez le lait maternel en plaçant le contenant dans un bol d'eau très chaude pendant au plus 15 minutes.



6. N'utilisez pas le micro-ondes pour faire dégeler ou chauffer le lait maternel. Ne recongelez pas le lait maternel qui a dégelé.

Ne recongelez pas le lait maternel qui a commencé à dégeler.

Donner le lait maternel exprimé à votre bébé (dans un gobelet ou un biberon)

- Secouez bien le lait maternel réchauffé. Vérifiez-en la température sur votre poignet. Laissez-le refroidir s'il est trop chaud.
- Tenez votre bébé près de vous, en position verticale.
- Faites de la tétée un moment agréable pour vous et votre bébé. Parlez à votre bébé et faites-lui beaucoup de sourires.
- Observez votre bébé avaler. Laissez-le faire des pauses.
- Faites faire un rot à votre bébé quand il en a besoin. Arrêtez de le nourrir quand il donne des signes indiquant qu'il est rassasié.
- Jetez les restes non utilisés au bout d'une heure.
- Ne mettez pas votre bébé au lit avec un biberon.

Signes indiquant que votre bébé a fini de boire ou qu'il est rassasié

Votre bébé :

- a l'air somnolent et calme;
- lâche prise de la tétine;
- ferme la bouche;
- détourne la tête du gobelet ou du biberon;
- ne cherche pas à recevoir d'autre lait;
- pourrait continuer à faire semblant de téter; il s'agit d'un réflexe et cela ne signifie pas que votre bébé a faim.

Si vous remarquez un de ces signes, arrêtez de nourrir votre bébé même s'il reste du lait dans le gobelet ou le biberon.



Prendre soin de vous

Après l'accouchement, vous et votre bébé devrez apprendre à allaiter. Vous devrez aussi prendre soin de vous et de votre bébé. Voici quelques conseils :

- Faites du sommeil et du repos une priorité.
- Limitez le nombre de visiteurs, d'appels et d'autres interruptions au cours des premières semaines.
- Demandez de l'aide au besoin. Votre famille et vos amis peuvent vous aider à accomplir les tâches quotidiennes comme préparer les repas, faire la vaisselle et la lessive, garder la maison en ordre et prendre soin des autres enfants.
- Acceptez l'aide qu'on vous offre.

L'allaitement maternel et l'alimentation saine

Bien manger quand vous allaitez vous aidera à bien vous sentir, à vous rétablir du travail et de l'accouchement et à tirer tous les éléments nutritifs et l'énergie qu'il vous faut. Voici quelques conseils à suivre pour manger sainement :

- Prenez des repas équilibrés qui comprennent des aliments d'au moins trois des groupes alimentaires et des collations qui comprennent des aliments d'au moins deux des groupes alimentaires.
- Prenez des petits repas et des petites collations toutes les deux ou trois heures.
- Ayez toujours à portée des collations nutritives faciles à préparer.
- Préparez les repas en grosses quantités; congelez-les et réchauffez-les quand il vous faut un repas rapide.
- Acceptez les repas préparés qui vous sont offerts par vos amies ou votre famille.
- Évitez de sauter des repas.
- Buvez des liquides chaque fois que vous allaitez votre bébé.
- Ayez toujours votre bouteille d'eau avec vous.
- Ayez toujours des légumes et des fruits coupés au réfrigérateur que vous pouvez prendre comme collations sur le pouce.
- Prenez, tous les jours, une multivitamine renfermant de l'acide folique.



L'allaitement maternel et les médicaments

Dans presque tous les cas, on peut continuer à allaiter, sans risque, même si on prend des médicaments. Pour en savoir plus long, appelez Motherisk (416 813-6780), une clinique d'allaitement ou votre fournisseur de soins de santé.

L'allaitement maternel et la contraception

L'allaitement maternel peut servir de méthode de contraception, mais seulement si vous répondez aux critères ci-dessous :

1. Vos menstruations n'ont pas repris.
2. Votre bébé est nourri exclusivement ou presque exclusivement au sein.
 - Par « **nourri exclusivement au sein** », on entend que votre bébé obtient toute sa nourriture en tétant votre sein.
 - Par « **nourri presque exclusivement au sein** », on entend qu'en plus du lait maternel, votre bébé prend à l'occasion des vitamines, des minéraux, du jus, de l'eau ou d'autres aliments (pas plus d'une ou deux gorgées ou cuillerées par jour).
 - **Un bébé nourri exclusivement ou presque exclusivement au sein** doit être allaité au moins toutes les quatre heures et ne pas passer plus d'une période de six heures en 24 heures sans être allaité.
3. Votre bébé a moins de 6 mois.

Voici d'autres méthodes de contraception qui ne nuisent pas à l'allaitement :

- les condoms (masculins et féminins)
- les spermicides
- le diaphragme – doit être ajusté de nouveau après une grossesse
- le stérilet (dispositif intrautérin)
- la vasectomie
- la ligature des trompes

Consultez votre fournisseur de soins de santé pour en savoir plus long sur la contraception.



Allaiter en public

Toutes les mères ont le droit d'allaiter leur bébé en public, n'importe où et n'importe quand.

Selon la Commission ontarienne des droits de la personne, personne ne devrait empêcher une mère d'allaiter son enfant ou lui demander de se couvrir ou de changer de place.

Conseils pour allaiter en public

1. Avant d'allaiter en public, soyez d'abord à l'aise d'allaiter votre bébé à la maison devant votre famille et vos amis.
2. Portez des vêtements confortables, un chandail ample ou une chemise d'allaitement. Couvrez-vous d'une couverture si vous le voulez.
3. Faites-le!

Que puis-je faire si quelqu'un me demande d'arrêter d'allaiter en public?

1. Faites ce qu'il vous faut faire pour allaiter votre enfant confortablement.
2. Parlez au propriétaire, au gérant ou à la personne qui vous a demandé d'arrêter d'allaiter. Dites-lui :
 - que vous avez le droit d'allaiter en public;
 - que vous déposerez une plainte au Tribunal des droits de la personne de l'Ontario si on vous demande une fois de plus de partir, de changer de place ou de vous couvrir.
3. Faites un suivi en envoyant une lettre au propriétaire ou au gérant. Expliquez ce qui s'est passé et informez la personne que vous avez le droit d'allaiter en public.
4. Faites un suivi auprès du Tribunal des droits de la personne de l'Ontario au www.hrto.ca ou au 1 866 598-0322.

Comment déposer une plainte?

Vous pouvez déposer une plainte auprès du Tribunal des droits de la personne de l'Ontario. Les formulaires pertinents sont affichés sur le site www.hrto.ca.

Vous pouvez aussi communiquer avec le Centre d'assistance juridique en matière de droits de la personne au www.hrlsc.on.ca ou au 1 866 625-5179 pour parler avec un conseiller en droits de la personne.



L'allaitement maternel après les six premiers mois

À mesure que votre bébé grandit, vous pourriez avoir à l'allaiter moins souvent et moins longtemps. Votre lait changera pour répondre aux besoins de votre bébé.

Vous avez donné à votre bébé le meilleur départ possible en le nourrissant au sein pendant les six premiers mois. Le lait maternel est l'aliment le plus important pendant la première année de vie. Vous pourriez vouloir poursuivre l'allaitement pendant deux ans ou plus. Il n'y a pas de bon moment pour arrêter. À 6 mois, votre bébé a besoin de plus de fer. Le temps est arrivé de lui donner des aliments solides.

Pourquoi allaiter un bébé plus âgé ou un bambin?

- À mesure que bébé grandit, le lait maternel s'adapte pour répondre à ses besoins nutritionnels changeants.
- L'allaitement maternel, c'est bien plus qu'une source de nourriture; c'est aussi une relation toute spéciale avec votre bébé.
- Quand un enfant est malade, l'allaitement maternel est une source de réconfort ainsi qu'une source très importante de liquides et de nourriture. Le lait maternel est facile à digérer. Il se peut que l'enfant ne veuille consommer rien d'autre.
- Le lait maternel protège votre enfant contre les infections; il renforce son immunité.

Les modifications des seins

Ne vous inquiétez pas si vos seins semblent mous; ils produisent quand même assez de lait. Les enfants plus âgés boivent plus rapidement que les nouveau-nés.



Les changements liés au développement

Les bébés plus âgés s'intéressent davantage au monde qui les entoure. Un endroit calme qui présente moins de distractions peut aider votre enfant à se concentrer sur l'allaitement.

La percée des dents

Vous pouvez continuer d'allaiter même quand votre bébé perce des dents.

- Il pourrait avoir mal aux gencives. Avant de l'allaiter, offrez-lui un linge propre et froid ou un anneau de dentition à mâchouiller.
- Si votre bébé mord, restez calme. Dites « non » et retirez-le du sein.
- Il pourrait vous mordre vers la fin de la tétée. Apprenez à reconnaître la façon dont la succion se modifie à la fin de la tétée, quand bébé avale moins souvent. Pour mettre fin à la tétée, tirez bébé contre vous. Il ouvrira la bouche et vous pourrez facilement lui enlever le sein.

Le refus de prendre le sein

Il arrive qu'un bébé qui se nourrissait bien refuse soudainement le sein. *Ce n'est pas la même chose que le sevrage naturel.*

Pour encourager votre bébé à reprendre le sein :

- Parlez-lui doucement et offrez-lui plus de contact visuel.
- Choisissez un endroit calme et familier pour le nourrir.
- Allaitez votre bébé quand il est détendu et pas complètement réveillé.
- Détendez-vous. Soyez patiente. Les bébés recommencent habituellement à prendre le sein après quelques jours.

Si vos seins deviennent trop gonflés, vous pouvez exprimer du lait pour vous soulager. Vous pouvez offrir du lait maternel au bébé dans un petit gobelet.



Les changements dans votre vie

Quand vous êtes avec votre bébé, vous pouvez l'allaiter tant que vous voulez. Allaiter votre bébé à votre retour à la maison, c'est une excellente façon de renouer avec lui.

Retourner au travail ou aux études

Si vous prévoyez continuer à allaiter après votre retour au travail ou aux études, vous pouvez exprimer votre lait à la main ou au tire-lait. Vous continuerez à produire suffisamment de lait tant que vous continuerez d'allaiter ou d'exprimer souvent votre lait. Toute quantité de lait maternel procure des bienfaits à votre bébé.

Conseils pour réussir l'allaitement maternel après le retour au travail ou aux études

- Discutez de votre situation avec votre employeur. La Commission ontarienne des droits de la personne précise que les employeurs sont tenus de répondre aux besoins des femmes qui allaitent.
- Exercez-vous à exprimer votre lait à la main ou au tire-lait avant de retourner au travail ou aux études.
- Choisissez une gardienne qui partage vos croyances au sujet de l'allaitement.
- Selon votre lieu de travail ou votre établissement d'enseignement, vous devrez peut-être trouver un endroit calme où exprimer votre lait ou allaiter votre bébé.
- Parlez à d'autres femmes qui ont concilié travail et allaitement maternel.
- Pendant vos absences, on pourra donner à votre bébé le lait exprimé dans un petit gobelet ou une tasse à bec. Commencez à conserver du lait maternel avant votre retour au travail ou aux études.
- Le nombre de fois que vous devrez exprimer votre lait dépendra de la durée de votre absence.
- Portez des vêtements à motifs pour cacher les fuites de lait.
- Ne vous inquiétez pas si la quantité de lait exprimé varie d'une journée à l'autre; c'est normal.
- Songez à exprimer le lait des deux seins en même temps pour gagner du temps.
- Conservez le lait maternel exprimé au réfrigérateur ou dans un sac isotherme avec des blocs réfrigérants.



Grossesse et allaitement

Vous pouvez allaiter quand vous êtes enceinte.

- Vos mamelons pourraient être plus sensibles.
- Vous pourriez produire moins de lait.
- Le goût de votre lait pourrait changer.
- La plupart des enfants continuent de se nourrir au sein sans problème.

À retenir :

- Consommez une variété d'aliments sains;
- Buvez quand vous avez soif.



Vous pouvez allaiter un enfant plus âgé et un nouveau-né en même temps ou à des moments différents.

Questions sur l'allaitement

1. **Question** : Quand devrais-je faire examiner mon bébé après sa sortie de l'hôpital?

Réponse : Votre bébé devrait être vu par une infirmière, une sage-femme, une conseillère en allaitement ou un médecin de 3 à 5 jours après son départ de l'hôpital, puis à nouveau dans les 7 jours suivant sa naissance. Ce deuxième examen devrait être effectué par votre médecin.

2. **Question** : Pendant combien de temps devrais-je allaiter?

Réponse : Le Bureau de santé publique de Toronto et l'Organisation mondiale de la Santé recommandent de donner uniquement du lait maternel pendant les six premiers mois. Il n'y a pas de « moment idéal » pour mettre fin à l'allaitement. Après 6 mois, l'allaitement devrait se poursuivre pendant 2 ans ou plus et les bébés devraient aussi recevoir d'autres aliments.

3. **Question** : Puis-je allaiter si je suis malade?

Réponse : Dans la plupart des cas, la poursuite de l'allaitement ne pose pas de risques. Appelez votre principal fournisseur de soins si vous êtes malade.



4. Question : Comment puis-je calmer mon bébé qui pleure?

Réponse : Votre bébé pleure pour toutes sortes de raisons. Il peut avoir faim, être mal à l'aise, avoir froid ou avoir besoin de se faire prendre. En moyenne, les bébés passent entre 2 heures et 2½ heures par jour à pleurer. C'est à 2 mois que les bébés pleurent le plus; ils pleurent ensuite de moins en moins jusqu'au quatrième ou cinquième mois. Votre bébé pourrait pleurer sans raison pendant de longues périodes. Essayez les stratégies ci-dessous pour le calmer.

- Allaitez votre bébé.
- Tenez-le contre vous, peau à peau.
- Blottissez-le contre vous ou bercez-le.
- Portez-le dans un porte-bébé.
- Enveloppez-le lâchement dans une couverture.
- Faites-lui faire un rot.
- Changez sa couche.
- Donnez-lui un bain.
- Faites-lui un massage.
- Emmenez-le dans une pièce tranquille.

5. Question : Qu'est-ce que le soutien de mère à mère?

Réponse : Il peut être utile de recevoir le soutien d'autres mères allaitantes, y compris des amies et des membres de la parenté. La Ligue La Leche et les groupes de développement des compétences parentales peuvent aussi vous donner l'occasion de vous entretenir avec d'autres mères allaitantes. Vous pouvez également appeler le Bureau de santé publique de Toronto au 416 338-7600 pour obtenir des renseignements sur son groupe d'entraide en allaitement.



Où obtenir de l'aide

Bureau de santé publique

De 8 h 30 à 16 h 30

Du lundi au vendredi (sauf les jours fériés)

416 338-7600

Services offerts en matière d'allaitement maternel :

- cliniques;
- groupes de soutien;
- éducation;
- consultation;
- renvois.

Visitez le site toronto.ca/health/breastfeeding pour :

- en apprendre sur les services de soutien à l'allaitement maternel offerts dans votre région;
- parler en direct en ligne avec une infirmière de la santé publique ou une diététiste.

LIVE eCHAT

Gratuit – Confidentiel – Anonyme

Télesanté Ontario

24 heures sur 24

7 jours par semaine

1 866 797-0000



La plupart des mères allaitent au début.

Nous vous aiderons à poursuivre l'allaitement.

Le Bureau de santé publique de Toronto a en place des politiques et des pratiques à l'appui de l'allaitement maternel et a reçu la désignation Ami des bébés de l'OMS et d'UNICEF.



Call **3•1•1**

toronto.ca/health

 **TORONTO** Public Health