



Guide de l'allaitement maternel de New York City



Sommaire

<u>Pourquoi allaiter son enfant ?</u>	2
<u>Faire participer l'entourage</u>	3
<u>Que faut-il emporter à la maternité</u>	4
<u>Tout ce qu'il faut savoir sur l'allaitement</u>	4
Commencer l'allaitement	
Prendre soin de ses seins	
Mécanisme de l'allaitement : mise au sein et tétées	
Trouver une position confortable : positions d'allaitement les plus pratiquées	
Réponses aux questions courantes	
Situations particulières	
<u>Surmonter les difficultés</u>	16
<u>Tirer le lait maternel</u>	17
Tirer le lait maternel manuellement	
Utiliser un tire-lait	
Stocker le lait tiré	
<u>Reprendre le travail ou l'école</u>	20
<u>Sevrer votre bébé</u>	21
<u>Lexique des mots courants relatifs à l'allaitement</u>	22
<u>Liste de ressources</u>	23
Notes	24
Mes numéros utiles	25

Pourquoi allaiter son enfant ?

C'est la meilleure alimentation qui soit pour votre bébé. Aucune autre alimentation ne s'en approche.

- Le lait maternel contient toutes les vitamines et les nutriments dont votre bébé a besoin. Il contribue au développement de son système immunitaire et de son cerveau.
- Le lait maternel est plus facile à digérer que les laits de substitution, ce qui se traduit par moins de régurgitations et de diarrhées.
- Les enfants nourris au sein sont moins prédisposés à l'obésité par la suite.
- Les enfants nourris au sein risquent moins que les autres de contracter des infections et de développer de l'asthme, certains cancers, diabète ou de succomber au syndrome de la mort subite du nourrisson.

C'est le meilleur choix qui soit pour vous.

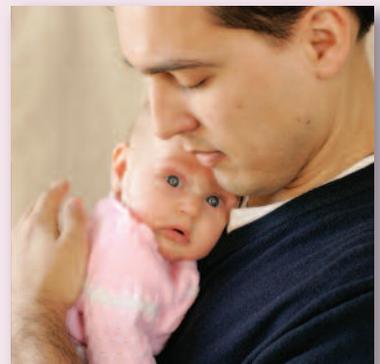
- L'allaitement aide votre organisme à récupérer après la grossesse et le travail de l'accouchement, en favorisant le retour à sa taille normale de votre utérus et en limitant les saignements après l'accouchement.
- L'allaitement réduit votre risque de développer des diabètes, un cancer des ovaires ou certaines formes de cancer du sein.
- L'allaitement vous aide, vous et votre bébé, à nouer une relation étroite et aimante.
- L'allaitement peut aider à prévenir la dépression.
- L'allaitement est un gain de temps. Contrairement aux aliments pour bébé vendus dans le commerce, le lait maternel est toujours à la bonne température et n'exige ni le lavage ni la stérilisation de biberons.
- L'allaitement est un gain d'argent. Le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois de sa vie, ce qui vous permet d'économiser les centaines de dollars que vous auriez dépensé dans l'achat de laits de substitution.
- Les bébés nourris au sein sont souvent en meilleure santé, ce qui signifie moins de jours d'absence au travail.



Faire participer l'entourage

Lorsque vous choisissez d'allaiter votre enfant, il est important que votre entourage vous soutienne dans cette démarche. Cela inclut les médecins, les infirmières, les conjoints, les membres de la famille et les amis.

- **Lors des visites prénatales :** informez votre médecin de votre intention d'allaiter. Posez toutes les questions nécessaires afin d'obtenir les renseignements dont vous avez besoin avant l'accouchement.
- **À l'hôpital :**
 - **Pendant le travail,** informez la sage-femme et l'obstétricien de votre intention d'allaiter votre bébé. Demandez à ce que l'on vous amène votre bébé dès que possible pour commencer à le mettre au sein. Avant d'accoucher, indiquez à la sage-femme que vous souhaitez garder votre bébé dans votre chambre (ensemble 24h sur 24 ou « rooming in »).
 - **Lorsque vous commencez à donner le sein à votre bébé,** gardez à l'esprit qu'il faut parfois un peu de temps avant qu'une mère et son enfant se comprennent. **Si vous n'êtes pas sûre que l'allaitement se passe bien, demandez à une infirmière ou à un conseiller en allaitement de vous aider.**
 - **Si votre bébé doit être emmené à la pouponnière, rappelez à l'infirmière de vous le ramener pour la mise au sein.** Demandez-lui également de ne pas lui donner d'aliments pour bébé, d'eau ou de tétine, sauf en cas de prescription de votre médecin.
 - **Si le personnel soignant vous offre des échantillons d'aliments pour bébé,** indiquez-leur que vous allaitez votre bébé et qu'ils ne vous seront d'aucune utilité.
- **Chez vous :**
 - **Si votre conjoint, des membres de votre famille ou des amis proposent de vous aider en donnant le biberon à votre bébé,** rappelez-leur que vous le nourrissez au sein pour qu'il soit en bonne santé. S'ils souhaitent vous aider à vous occuper de votre bébé, ils peuvent le faire de plusieurs façons :
 - En vous tenant compagnie pendant la mise au sein de votre bébé et en offrant de vous servir une boisson, en vous apportant un repose-pied ou un coussin.
 - En faisant faire son rot à votre bébé après sa tétée.
 - En changeant la couche de votre bébé ou en lui donnant son bain.
 - En s'occupant de votre bébé le temps que vous preniez une douche, que vous fassiez une sieste ou que vous vous alimentiez.
 - En vous aidant à réaliser vos tâches ménagères, comme la cuisine, le ménage, la lessive, les courses ou la vaisselle.
 - En s'occupant de votre enfant plus âgé pendant que vous donnez le sein.
 - En vous apportant votre bébé pour les tétées nocturnes.



Que faut-il emporter à la maternité ?

Avant la date prévue de votre accouchement, préparez certains effets personnels que vous emporterez à la maternité. Voici quelques effets utiles pour les mamans qui allaitent :

- Soutien-gorge d'allaitement
- Coussinets d'allaitement (en tissu ou jetables)
- Coussin d'allaitement
- Chemise de nuit ou pyjama qui se boutonne ou s'attache sur le devant
- Robe (de chambre)/peignoir
- Guide de l'allaitement maternel de New York City

Autres effets utiles :

- Baume pour les lèvres
- Articles de toilette
- Serviettes hygiéniques
- Sièges-auto pour bébé à votre sortie (exigé dans l'État de New York)

Tout ce qu'il faut savoir sur l'allaitement

Comme la parentalité, l'allaitement est une compétence qui s'acquiert. Un peu d'entraînement peut s'avérer nécessaire, mais vous comprendrez assez vite comment vous y prendre et en retirerez de nombreux avantages !

Commencer l'allaitement

Les premiers jours

- En général, l'allaitement peut commencer immédiatement et parfois même, dans la salle d'accouchement ! Informez à l'avance votre obstétricien ou la sage-femme de votre intention d'allaiter.
- Tentez de donner le sein à votre bébé dans l'heure qui suit sa naissance.
- Favoriser le contact peau à peau avec votre bébé juste après sa naissance est une bonne manière de commencer.

- Demandez au personnel soignant de ne pas donner le biberon à votre bébé, sauf si vous ou le pédiatre qui s'occupe de votre bébé le jugez nécessaire.
- Faites savoir au personnel soignant que vous souhaitez garder votre bébé dans votre chambre (plutôt qu'à la pouponnière) pour que vous puissiez le nourrir dès qu'il a faim.
- Donnez souvent le sein à votre bébé. Il apprendra à téter et l'effet de succion assurera la production de votre lait.
- Demandez de l'aide à une infirmière ou à un spécialiste de l'allaitement si vous ressentez une gêne quelconque lorsque vous donnez le sein à votre bébé ou si vous pensez qu'il n'est pas suffisamment nourri.
- Le lait que vous produisez dans les premiers jours qui suivent l'accouchement est appelé « colostrum ». De couleur jaune, ce liquide est très riche en nutriments. Le colostrum protège votre bébé des maladies et lui procure tout ce dont il a besoin. Après trois à cinq jours, votre lait changera de couleur pour prendre une teinte blanche bleutée et sera produit en plus grandes quantités.
- Lavez-vous toujours les mains avant de donner le sein, d'utiliser le tire-lait ou de tirer votre lait manuellement.

Les semaines suivantes

- Donnez le sein à votre bébé chaque fois qu'il le réclame, de jour comme de nuit (en général, 10 à 12 fois par 24 heures). Donner le sein fréquemment favorisera votre montée de lait, augmentera sa production et aidera votre bébé à grandir.
- Si votre bébé s'assoupit au cours des premières minutes de la mise au sein, réveillez-le doucement pour l'aider à terminer la tétée. Tentez de lui chatouiller les pieds ou de lui parler pour le réveiller.
- Après quatre à cinq semaines, votre bébé s'alimentera de façon plus régulière et demandera moins à téter.
- Évitez de recourir au biberon ou à la tétine trop rapidement, car leur utilisation peut constituer un obstacle à la mise en place d'un allaitement stable.
- L'introduction d'aliments complémentaires, comme les céréales, les fruits et les légumes, avant l'âge de six mois est déconseillée.

Apport de suppléments en vitamine D

L'American Academy of Pediatrics (AAP) recommande l'administration à tous les enfants d'une dose quotidienne minimale de 400 IU de vitamine D peu après leur naissance. Ceci concerne également les bébés EXCLUSIVEMENT alimentés au lait maternel. Pour plus d'informations, contactez votre médecin.

Prendre soin de ses seins

Prendre soin de vos seins lorsque vous allaitez n'est pas très différent des soins que vous leur apportez normalement. En général, une douche quotidienne est suffisante. Cependant, certains conseils peuvent vous être utiles :

- Évitez de laver vos mamelons au savon ou de les frotter trop fort, car cela peut les assécher et favoriser les crevasses.
- Si vous ressentez une tension au niveau de vos mamelons, l'application d'un peu de lait maternel sur le mamelon (en le laissant sécher) à la fin de chaque tétée peut vous soulager. L'allaitement ne doit pas être douloureux. Si vous ressentez des douleurs, cela peut indiquer que votre bébé n'a pas pris correctement le sein (voir **Mise au sein**).
- Placez des coussinets d'allaitement dans votre soutien-gorge pour absorber les éventuelles pertes de lait.
- Changez souvent les coussinets d'allaitement, notamment lorsque vous sentez qu'ils sont humides ou mouillés. Conserver des coussinets d'allaitement mouillés contre votre peau peut provoquer des irritations et favoriser les crevasses.
- Examinez quotidiennement vos seins, pour vous assurer de l'absence de rougeurs, d'éruptions ou de tout autre aspect inhabituel. Consultez un spécialiste de l'allaitement ou votre médecin si ces symptômes persistent, si vous ressentez des douleurs ou si vous êtes malade.

Mécanisme de l'allaitement : mise au sein et tétées

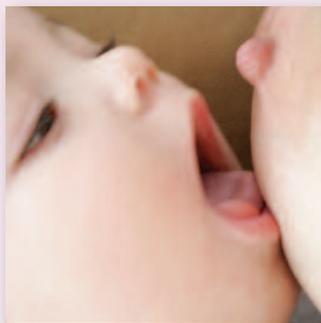
Lorsque votre bébé tète votre sein, votre organisme libère des hormones. Ces hormones sont à l'origine de l'écoulement du lait. Plus votre bébé tète, plus vous fabriquez du lait.

Mise au sein

Pour réussir à allaiter, il est très important que le bébé prenne bien le sein. Suivez la procédure ci-dessous pour devenir une experte en la matière en un rien de temps !



1. Maintenez votre bébé face à vous, en approchant son nez de votre mamelon.



2. Éloignez votre bébé de vous de deux à cinq centimètres. Sa tête doit s'incliner légèrement vers l'arrière et sa bouche doit s'ouvrir. **Il est important que la bouche de votre bébé soit GRANDE ouverte.**



3. S'il n'ouvre pas la bouche, vous pouvez approcher votre mamelon de ses lèvres, ce qui lui fera ouvrir la bouche.



4. Lorsque votre bébé ouvre sa bouche en grand, approchez-la de votre mamelon en attirant votre bébé contre vous. C'est ce qu'on appelle la « mise au sein » du bébé.



5. Placez la plus grande partie possible de l'aréole de votre sein (le cercle de couleur plus foncée qui entoure votre mamelon) dans la bouche de votre bébé.



6. Observez si votre bébé tête et avale facilement.
7. Soyez attentive au bruit qu'émet votre bébé : c'est le bruit d'un bébé heureux de manger !

Vous pouvez également maintenir votre sein de façon à aider votre bébé à bien le prendre. Voici deux types de maintien que vous pouvez essayer :

- Maintien en U : placez votre pouce sur un côté de l'aréole, dans la position de 9h00, et les autres doigts dans la position de 3h00, en formant ainsi un « U ».
- Maintien en C : placez votre pouce au-dessus du mamelon, dans la position de 12h00, et les autres doigts sous le mamelon, dans la position de 6h00, en formant ainsi un « C ».



Maintien en C

Signes que votre lait coule

Vous pouvez constater...

- un changement dans la vitesse de succion de votre bébé, de suctions rapides à une succion et une déglutition régulièrement rythmées, à la vitesse d'environ une succion par seconde ;
- une sensation de picotements au niveau du sein ;
- une sensation soudaine de gonflement du sein ;
- que l'autre sein perd du lait ;
- que vous avez soif.

L'allaitement ne doit pas être douloureux ! La sensation de douleur indique que votre bébé n'a pas pris correctement votre sein. Si votre bébé tète uniquement le mamelon, interrompez la succion en plaçant votre petit doigt dans le coin de sa bouche. Retirez-lui le mamelon de la bouche et essayez de replacer votre bébé au sein de sorte qu'il le prenne en ayant la plus grande partie possible de l'aréole dans sa bouche. Vous devriez ressentir une réelle différence !



Tétées

- Laissez votre bébé téter chaque fois qu'il exprime sa faim. Sur une période de 24 heures, un nouveau-né en bonne santé tète souvent de 8 à 12 fois. N'attendez pas que votre bébé pleure pour le nourrir, car il s'agit d'un signe très tardif d'expression de sa faim. Les signes indiquant que votre bébé a faim comprennent :
 - La succion de ses mains
 - Le claquement de ses lèvres
 - Le mouvement de sa bouche
 - Le mouvement de ses yeux pendant son sommeil
 - Un sommeil léger après une ou deux heures de sommeil profond
- Vous pouvez donner à votre bébé un seul sein ou les deux à chaque tétée. Ne vous inquiétez pas si la tétée au second sein est plus courte.
- Si, pour une tétée, vous commencez par donner le sein droit à votre bébé, lors de la tétée suivante, commencez par lui donner le sein gauche. Si vous ne vous rappelez plus quel sein votre bébé a pris à la dernière tétée, placez une épingle sur votre soutien-gorge pour vous en souvenir ou identifiez le sein le plus gonflé. Certaines mamans utilisent une bague qu'elles passent d'une main à l'autre pour se rappeler du sein pris lors de la dernière tétée.
- Laissez votre bébé téter jusqu'à ce qu'il soit entièrement rassasié (en général, 10 à 20 minutes à chaque sein). Observez les signes de sa satiété : les mains et le corps de votre bébé sont détendus, il lâche le mamelon ou s'endort.
- Si votre bébé a arrêté de téter, mais ne lâche pas votre sein, placez délicatement l'extrémité de votre petit doigt au coin de sa bouche pour interrompre la succion et lui retirer le sein de la bouche.

Signes indiquant que votre bébé boit suffisamment de lait

- Au cours des premiers jours, les bébés nourris au sein mouillent une à deux couches et remplissent une à deux couches de selles.
- À partir du 2e ou 3e jour, un bébé nourri au sein aura cinq couches mouillées/souillées ou plus par période de 24 heures.
- La plupart des bébés prennent entre 110 et 198 grammes par semaine et environ 450 grammes par mois, au cours des quatre premiers mois.

Autres conseils utiles

- Amenez votre bébé au sein et non votre sein à votre bébé ! Se pencher pendant la tétée peut provoquer des douleurs au dos.
- Multipliez les contacts peau à peau avec votre bébé, mais uniquement lorsque vous êtes éveillée et capable de le tenir en toute sécurité. Lors des contacts peau à peau, votre bébé doit uniquement porter une couche et être placé contre votre poitrine nue. Vous pouvez placer une couverture sur vous et votre bébé. (Lorsqu'ils sont maintenus en contact peau à peau, les bébés tètent mieux, sont plus calmes et pleurent moins.)
- Donnez souvent le sein à votre bébé pour favoriser la production de votre lait.
- Prenez soin de vous. Reposez-vous, buvez beaucoup, mangez des aliments sains et parlez avec votre médecin de la poursuite du traitement de vitamines prénatales ou d'un autre traitement multivitaminé.
- Si vous tirez manuellement votre lait ou utilisez un tire-lait (voir page 17), il est préférable d'attendre que votre bébé ait un mois avant de commencer à l'alimenter au biberon.
- Évitez d'utiliser une tétine avant la mise en place d'un allaitement stable.



Trouver une position confortable : positions d'allaitement les plus pratiquées

Essayez différentes positions d'allaitement pour déterminer celle qui vous convient le mieux. Une bonne prise du sein et une position confortable sont importantes pour un allaitement réussi.

Position de berceuse

Cette position facilite l'allaitement discret.

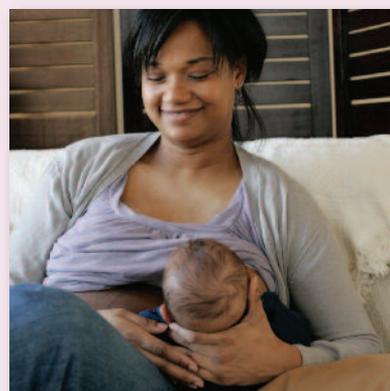
1. Asseyez-vous droite, sur une chaise confortable.
2. Allongez votre bébé sur le côté, son ventre contre le vôtre et sa tête dans le creux de votre bras.
3. Placez votre bras et votre main au bas de son dos de façon à lui soutenir le cou, la colonne vertébrale et les fesses.
4. Approchez-le de votre sein. Ne vous penchez pas, afin d'éviter de ressentir des douleurs au dos.
5. Vous pouvez utiliser un coussin d'allaitement et le placer sous votre bébé pour le rapprocher davantage de votre sein.



Position du ballon de football

Cette position convient particulièrement après une césarienne, si votre poitrine est volumineuse ou si votre bébé est somnolent.

1. Installez votre bébé à côté de vous, sous votre bras en pliant votre coude.
2. La paume de votre main étant ouverte, soutenez la tête de votre bébé et placez-le face à votre sein, le nez sur votre mamelon et ses pieds pointant vers votre dos.
3. Utilisez votre bras pour soutenir le dos, le cou et les épaules de votre bébé par en dessous.
4. Pour plus de confort, placez un coussin sur vos cuisses, sous votre bébé.
5. Soutenez votre sein de l'autre main, si nécessaire.



Position allongée sur le côté

Cette position est une option si vous avez accouché par césarienne, si la position assise vous est inconfortable ou si vous souhaitez vous reposer tout en donnant le sein à votre bébé. Veillez à ne pas vous endormir avec votre bébé après la tétée. Installez-le dans son lit ou berceau.

1. Allongez-vous sur le côté avec votre bébé face à vous.
2. Tenez son corps de votre bras libre et sa tête avec votre main.
3. Approchez votre bébé près de vous et guidez sa bouche vers votre sein.
4. Une fois que votre bébé a bien pris le sein, utilisez le bras sur le dessous pour soutenir votre tête et votre main et votre bras qui se trouvent sur le dessus pour soutenir votre bébé.



Position transversale

Cette position convient aux bébés qui ont du mal à prendre le sein, aux bébés de petite taille, aux prématurés et aux bébés nécessitant des soins particuliers.

1. Asseyez-vous droite, sur une chaise confortable.
2. Soutenez votre bébé avec le bras opposé au sein auquel il se nourrit. Par exemple, si vous le nourrissez au sein gauche, utilisez votre main et votre bras droits pour le soutenir.
3. La poitrine et le ventre de votre bébé doivent être face à vous.
4. À l'aide de la main qui soutient votre bébé, placez votre paume sur son dos tout en soutenant sa tête de votre pouce placé son oreille et sa joue de vos autres doigts. N'appuyez pas sa tête contre votre sein.



Réponses aux questions courantes

Quels risques court mon bébé si je ne n'allait pas ?

Les bébés alimentés avec des laits de substitution pour bébé vendus dans le commerce présentent un risque plus élevé de contracter des otites, de succomber au syndrome de la mort subite du nourrisson, de développer de l'asthme et des diabètes que les bébés nourris exclusivement au sein.

Combien de semaines ou mois dois-je allaiter mon bébé ou lui donner du lait maternel ?

Quelle que soit la durée de l'allaitement, celui-ci sera bénéfique pour votre bébé. Bien entendu, plus vous l'allaitiez, mieux c'est. Les experts recommandent de nourrir le bébé exclusivement au lait maternel sans lui donner d'aliments pour bébé vendus dans le commerce, d'eau ou d'autre nourriture jusqu'à ce qu'il ait six mois. À cet âge, vous pouvez commencer à introduire des aliments pour bébé dans son alimentation et continuer à lui donner du lait maternel, des laits de substitution vendus dans le commerce ou les deux.

Suis-je capable de produire suffisamment de lait ? Que se passe-t-il si j'ai des seins de petite taille ?

La plupart des femmes, à faible ou forte poitrine, sont en mesure de produire largement assez de lait pour nourrir leur enfant. Pour favoriser la production de lait, votre bébé doit prendre correctement le sein et têter souvent.

Combien de temps mon bébé doit-il rester au sein à chaque tétée ?

Laissez votre bébé téter jusqu'à ce qu'il soit entièrement rassasié (souvent de 10 à 20 minutes à chaque sein). Si vous trouvez que votre bébé tète trop longtemps ou pas suffisamment, demandez l'avis de votre conseiller en allaitement ou de votre médecin.

Comment savoir si mon bébé est suffisamment nourri ?

Votre bébé vous fera savoir quand il est rassasié. Souvent, quand un bébé est rassasié, ses mains et son corps sont détendus, il lâche le mamelon ou s'endort.

Il existe d'autres signes qui vous indiquent que votre bébé mange suffisamment. Il prendra du poids, comme votre pédiatre vous le signifiera. Par ailleurs, la quantité d'urine ainsi que le nombre et l'apparence des selles qu'il produira au quotidien pourront vous aider à vous assurer qu'il se nourrit bien. Le tableau ci-dessous peut vous guider :

Jours	Nombre de couches mouillées	Nombre de couches souillées	Aspect des selles
1 jour	1	1	Noires/collantes
2 jours	2	2	Noires/collantes
3 jours	3	3	Verdâtres
4 jours	4	3 ou plus	Verdâtres
5 jours	5	3 ou plus	Verdâtres à jaunâtres et granuleuses
+ de 6 jours	6 ou plus	6 ou plus	Jaunâtres et granuleuses

À mesure que votre bébé grandit, son estomac grandit aussi. La quantité de lait que peut contenir l'estomac de votre bébé aux différents âges est indiquée ci-dessous :

Un jour :	5 à 7 ml par tétée	=	1 à 1 ½ cuillère à café
3 jours :	22 à 27 ml par tétée	=	4 ½ à 5 ½ cuillères à café
10 jours :	69 à 81 ml par tétée	=	13 à 16 cuillères à café

Le lait maternel est-il identique aux aliments pour bébé vendus dans le commerce ?

Non. Le lait maternel est particulier et réponds aux besoins uniques de votre bébé. Contrairement aux laits de substitution vendus dans le commerce, le lait maternel change à mesure que votre bébé grandit, de sorte qu'il lui apporte, à chaque tétée, tout ce dont il a besoin. Les enfants nourris au sein risquent moins que les autres de contracter des infections et de développer de l'asthme, certains cancers, diabète et de succomber au syndrome de la mort subite du nourrisson. Les laits de substitution vendus dans le commerce ne fournissent pas la même protection.

Pendant la période d'allaitement, dois-je modifier mon alimentation ?

Non. Il n'est pas nécessaire de modifier votre alimentation pour produire un bon lait maternel. Consommer des aliments sains est toujours bon pour vous, mais même si votre alimentation n'est pas la meilleure, votre lait maternel reste le meilleur aliment pour votre bébé.

Puis-je donner le sein à mon bébé dans les lieux publics ?

Oui. En vertu de la Section 79-e de la loi en matière de droits civils de New York City, vous avez le droit de donner le sein à votre bébé dans les lieux publics, même si votre sein est visible. Si vous ne souhaitez pas montrer vos seins en public, essayez d'utiliser la position de berceuse (voir page 10) ou placez un châle ou une couverture sur votre épaule de façon à couvrir votre sein. Si vous préférez ne pas allaiter votre bébé en public, vous pouvez tirer votre lait (voir page 17) et le mettre dans un biberon que vous emportez pour nourrir votre bébé si vous devez sortir.

L'allaitement abîme-t-il les seins ?

Non. Même si la forme et la taille de vos seins changent pendant la grossesse, ils retrouvent généralement leur aspect habituel à la fin de l'allaitement. Avec l'âge, la forme de vos seins peut changer, mais l'allaitement n'accentue pas ce phénomène. Pour conserver la forme habituelle de vos seins, vous pouvez porter un soutien-gorge de soutien, notamment si vous êtes enceinte ou que vous allaitez.

Puis-je tomber enceinte pendant l'allaitement ?

Oui. L'allaitement ne prévient pas le risque de grossesse. Pour éviter toute nouvelle grossesse, vous devez utiliser un moyen de contraception sûr et efficace. Appelez le 311 et demandez à recevoir la brochure « Birth Control: What's Best for You. » publiée par le ministère de la Santé (Health Department)

Les rapports sexuels sont-ils possibles pendant l'allaitement ?

Oui. Toutefois, gardez à l'esprit que les prestataires de soins de santé suggèrent d'attendre l'examen postpartum avant de reprendre une activité sexuelle (vaginale ou anale), soit environ six semaines après la naissance de votre bébé. Dans certains cas, des pertes de lait peuvent être observées lors des rapports sexuels. Ce phénomène est normal et ne doit pas vous inquiéter. De même, souvent après un accouchement, certaines femmes éprouvent moins d'intérêt pour les rapports sexuels.

Situations particulières

Jumeaux ou triplés

Votre organisme est capable de produire suffisamment de lait pour nourrir des jumeaux ou des triplés. Vous pouvez également tirer votre lait maternel (voir page 17) et le donner à vos jumeaux ou triplés, notamment s'ils sont hospitalisés. Consultez votre prestataire de soins médicaux pour vous assurer que vos bébés sont bien nourris et en quantité suffisante.

Bébé prématuré ou malade

Le lait maternel procure des avantages très particuliers aux bébés prématurés ou malades, en les aidant à grandir et en les protégeant des risques d'infection. Si votre bébé n'est pas capable de se nourrir au sein immédiatement, vous devez commencer à tirer votre lait le plus tôt possible. Cela favorisera la montée de lait. Vous pouvez tirer votre lait et le congeler jusqu'à ce que votre bébé puisse être alimenté par la bouche. Les spécialistes de l'allaitement de votre maternité peuvent vous aider à commencer à tirer votre lait dès que cela est possible.



Bébé atteint de la galactosémie

Si votre bébé est atteint d'une maladie rare, appelée « galactosémie », il n'est pas en mesure de digérer le lait maternel. Pour être conseillée, si votre bébé souffre de cette maladie, contactez votre prestataire de soins de santé.

Bébé nécessitant des soins particuliers

Le lait maternel peut être bénéfique pour les bébés présentant un handicap de développement ou des malformations congénitales. Ne partez pas du principe que vous ne pouvez pas allaiter votre bébé si son état exige des soins particuliers. Votre pédiatre et un spécialiste de l'allaitement peuvent vous aider à trouver la meilleure méthode pour nourrir votre bébé au sein ou lui donner votre lait maternel.

Quand vous ne vous sentez pas bien

Pendant la plupart des maladies, telles que le rhume, la grippe et d'autres infections, il est important de continuer à allaiter car l'allaitement procure des anticorps à votre bébé qui le protègent des risques d'infection. Si vous vous inquiétez de l'effet de la maladie sur votre bébé, parlez-en avec votre prestataire de soins médicaux, notamment si vous devez aller à l'hôpital. Dans la plupart des cas, vous avez la possibilité de tirer votre lait et de demander à un membre de votre famille de l'utiliser, après autorisation médicale, pour nourrir votre bébé jusqu'à votre rétablissement. Rares sont les cas où les mères doivent éviter d'allaiter (les mères séropositives, par exemple, **ne doivent pas** allaiter).

Médicaments

La plupart des médicaments obtenus sur prescription médicale ou vendus en pharmacie ne représentent pas un danger si vous allaitez. Toutefois, certains médicaments (y compris, certaines pilules de contraception et remèdes à base de plantes) sont interdits aux mères qui allaitent. Rappelez à votre prestataire de soins médicaux tous les médicaments que vous prenez pour être sûre qu'ils ne présentent aucune contre-indication en cas d'allaitement.

Tabac

Les mamans fumeuses peuvent allaiter. Bien évidemment, il est préférable d'arrêter de fumer en cas d'allaitement, MAIS si vous continuez de fumer, le lait maternel reste le meilleur choix d'alimentation pour votre bébé. Que vous allaitiez ou donniez le biberon, vous ne devez pas fumer dans les logements où se trouve votre enfant. Le tabagisme passif est toxique pour les bébés et peut augmenter le risque de syndrome de la mort subite du nouveau-né et d'asthme. Pour vous faire aider ou trouver un programme local pour arrêter de fumer, appelez le 311.

Alcool

Pendant l'allaitement, la consommation d'alcool est fortement déconseillée. Boire un seul verre occasionnellement est possible mais, dans ce cas, il est préférable de le boire *juste après la tétée* plutôt que juste avant.

Substances illicites

La consommation de substances illicites (telles que le crack, la cocaïne, la marijuana, l'héroïne et l'ecstasy) peut être toxique pour la mère et le bébé. Étant donné que ces substances sont transmises par le lait maternel, vous ne devez consommer aucune drogue illicite si vous allaitez.

Pour vous faire aider en cas de problème avec l'alcool ou les drogues, adressez-vous à votre médecin ou appelez le 1-800-LIFENET (1 800 543 3638) ou le 311 pour être orientée gratuitement et en toute confidentialité vers un spécialiste.



Surmonter les difficultés

En s'armant d'un peu de patience, la plupart des problèmes liés à l'allaitement peuvent être surmontés. Persévérez ! Voici quelques problèmes courants et leur solution :

Mamelons douloureux

Si votre bébé ne prend pas correctement le sein, vos mamelons peuvent être douloureux au début de l'allaitement. Après l'accouchement, demandez à une infirmière ou au spécialiste de l'allaitement de vous aider à faire prendre le sein correctement à votre bébé. Les suggestions suivantes sont également susceptibles de vous aider :

- Vous assurer que votre bébé prend bien la plus grande partie possible de l'aréole dans sa bouche.
- Donner plus souvent le sein à votre bébé pendant des périodes plus courtes.
- Donner à votre bébé le sein le moins douloureux en premier.
- Appliquer du lait maternel sur vos mamelons après les tétées et les laisser sécher.

Engorgement des seins

Vous pouvez observer le gonflement de vos seins lors de la montée de lait, notamment entre le troisième et le cinquième jour suivant la naissance. Vous pouvez avoir la sensation que vos seins sont trop remplis. Ce phénomène s'appelle « l'engorgement ». Il disparaît dès que votre organisme s'est habitué à produire du lait. Dans l'intervalle :

- Douchez vos seins où appliquez-y des serviettes humides et chaudes avant les tétées, puis des compresses froides (telles que de la glace ou une poche de petits pois congelés enroulés dans une serviette) après les tétées.
- Si votre bébé éprouve des difficultés pour bien prendre le sein, tirez un peu de lait avant de lui présenter votre sein pour soulager votre gêne et réduire le gonflement.
- Donnez souvent le sein à votre bébé (10 à 12 fois par 24 heures), en lui proposant les deux seins à chaque tétée.

Canal lactifère bouché

L'apparition d'une zone rouge ou gonflée douloureuse au niveau du sein peut indiquer l'obstruction du canal lactifère. Voici quoi faire dans ce cas :

- Vérifiez que votre soutien-gorge vous soutient correctement et qu'il n'est pas trop serré. Évitez également de vous endormir dans des positions induisant une pression sur vos seins.
- Donnez souvent le sein, en commençant par celui qui est le plus douloureux. Cela favorisera l'ouverture rapide du canal lactifère.
- Buvez beaucoup et reposez-vous.
- Douchez le sein douloureux et appliquez-y des compresses mouillées et chaudes.
- Massez délicatement la zone douloureuse.
- Si le gonflement ne disparaît pas après un jour ou deux, prenez rendez-vous chez votre médecin.

Inflammation de la glande mammaire (mastite)

Si vous observez l'apparition d'une zone rouge, enflée et douloureuse sur votre sein et ressentez des frissons, des douleurs et de la fièvre (comme si vous aviez la grippe), vous pouvez présenter une inflammation de la glande mammaire. Voici quoi faire dans ce cas :

- Contactez votre prestataire de soins médicaux. Un traitement antibiotique peut s'avérer nécessaire. Votre médecin vous prescrira celui que vous pouvez prendre sans risque pendant votre allaitement.
- Suivez la procédure indiquée pour le canal lactifère bouché (ci-dessus).
- Poursuivez l'allaitement.

Tirer le lait maternel

Si vous envisagez de reprendre le travail ou l'école pendant la période d'allaitement, vous devez tirer votre lait de façon à permettre à la personne chargée de garder votre bébé de le nourrir en votre absence. Tirer son lait exige un peu d'entraînement. Faites-vous aider par un conseiller en allaitement ou par votre prestataire de soins médicaux.

Deux méthodes existent pour tirer votre lait : manuellement ou à l'aide d'un tire-lait.

Tirer le lait maternel manuellement

Suivez la procédure ci-dessous pour tirer votre lait à la main :



1

Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau.



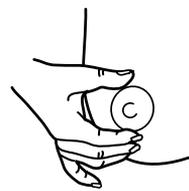
2

Munissez-vous d'un récipient propre, tel qu'un bol ou une tasse, pour recueillir votre lait.



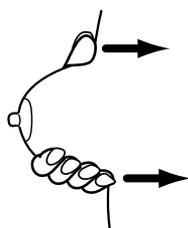
3

Massez doucement vos seins pour faire couler votre lait. Appuyez délicatement sur votre sein, en partant du haut de celui-ci puis en descendant vers le mamelon.



4

Adoptez la position en « C » pour placer vos doigts sur votre sein.



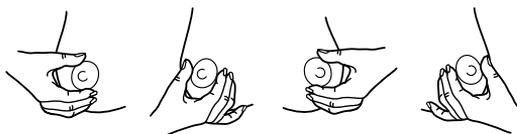
5

Appuyez votre main contre votre poitrine en appliquant une pression directe.



6

Pressez doucement le sein avec les doigts, en les faisant tourner, pour faire couler le lait.



7

Déplacez vos doigts en tournant autour du sein, et répétez la manœuvre.

Utiliser un tire-lait

L'utilisation d'un tire-lait est la méthode la plus rapide pour tirer votre lait. Certaines maternités, associations ou bureaux locaux WIC proposent des tire-lait à très petit prix, voire même gratuits. Renseignez-vous pour savoir si vous pouvez vous procurer un tire-lait auprès de ces sources. Sinon, demandez où vous pouvez louer ou acheter un tire-lait.

Différents types de tire-lait existent, chacun offrant ses propres avantages. Reportez-vous aux illustrations et descriptions ci-dessous :



Tire-lait manuel

- Pompe manuelle permettant de tirer le lait, un sein à la fois
- Appareil pratique pour une utilisation occasionnelle (par exemple, une fois par jour)
- Économique et facile à transporter
- Contrôle total de la vitesse et de l'aspiration de la pompe
- Excellent choix pour une utilisation à la maison ou en cas de travail à temps partiel



Tire-lait électrique simple

- Tire-lait électrique (fonctionnant sur batterie ou prise murale) permettant de tirer le lait, un sein à la fois
- Utilisation rapide et plus efficace qu'avec un tire-lait manuel
- Appareil conçu pour une utilisation occasionnelle
- Déconseillé pour une utilisation quotidienne fréquente

Tire-lait électrique double

- Excellent choix pour une utilisation quotidienne, plusieurs fois par jour
- Peut favoriser l'augmentation de la production de lait
- Tirage du lait simultanément des deux seins
- Tirage du lait plus rapide qu'avec un tire-lait électrique simple



Tire-lait électrique hospitalier

- Recommandé pour les bébés prématurés ou les jumeaux/triplés
- Peut favoriser l'écoulement du lait et augmenter sa production
- Peut souvent être loué à la maternité, dans un centre WIC ou auprès d'un conseiller en allaitement

Si vous utilisez un tire-lait, veillez à respecter le mode d'emploi et de nettoyage. Ne tirez pas le lait plus longtemps que recommandé.



Stocker le lait tiré

Voici quelques conseils concernant le stockage et l'utilisation du lait maternel tiré :

- Le lait maternel peut être stocké dans des récipients en verre ou plastique. Évitez toutefois d'utiliser des récipients en plastique avec les numéros de recyclage 3, 6 ou 7 ou des récipients usagés (pour éviter tout risque de contamination chimique du lait maternel).
- Il est préférable de stocker le lait maternel dans un réfrigérateur ou un congélateur, même s'il peut être conservé à température ambiante pendant six à huit heures ou dans un sac réfrigérant rempli de packs de glace pendant 24 heures.
- Utilisez le lait réfrigéré dans les deux jours suivant son tirage.
- Pour un stockage prolongé, congelez le lait dès que possible. Stockez-le au fond du congélateur (généralement, au point le plus froid).
- Le lait congelé peut être stocké pendant une période de trois à six mois. Notez la date sur chaque récipient de lait maternel et utilisez-le en respectant l'ordre de congélation.
- Décongelez le lait en le passant sous l'eau courante chaude ou progressivement en le plaçant dans le réfrigérateur. Une fois le lait décongelé, utilisez-le dans les 24 heures ou jetez-le.
- Ne réchauffez jamais le lait maternel avec une cuisinière traditionnelle ou au four à micro-ondes.

Reprendre le travail ou l'école

De nombreuses mères qui allaitent reprennent leur travail ou l'école, hors de chez elles. Avant de reprendre une activité, faites savoir à votre employeur/au personnel de l'établissement scolaire que vous souhaitez tirer votre lait pendant la journée. L'article 7 de la section 206-c relatif au droit des mères allaitantes à tirer leur lait, du Code du travail en vigueur dans l'État de New York encourage les employeurs à accorder aux mères qui allaitent le temps et le local nécessaires pour qu'elles puissent tirer leur lait pendant les trois années qui suivent la naissance de leur enfant.

L'allaitement après la reprise du travail ou des études peut être difficile, dans un premier temps. Voici quelques conseils pour faciliter la transition :

- Envisagez de reprendre le travail un mercredi, plutôt qu'un lundi. Cela vous laissera le temps de reprendre le rythme, tout en retrouvant votre bébé après quelques jours de séparation seulement.
- Choisissez un tire-lait plusieurs semaines avant de reprendre votre activité et commencez à tirer votre lait entre les tétées. Stockez votre lait au congélateur avant de retravailler de façon à disposer d'une quantité abondante de lait pour nourrir votre bébé.
- Donnez le sein à votre bébé juste avant de partir au travail et dès que vous rentrez chez vous.
- Tirez votre lait pendant la journée et conservez-le dans un réfrigérateur ou un sac réfrigérant contenant un pack de glace. Placez le lait au réfrigérateur dès votre retour chez vous (voir page 19).
- Dans la mesure du possible, portez des vêtements vous permettant de donner le sein ou de tirer votre lait facilement, comme des ensembles deux pièces ou des vêtements spécifiquement conçus pour l'allaitement.
- Envisagez de donner plus souvent le sein à votre bébé lorsque vous êtes chez vous, notamment le week-end. Cela vous aidera à maintenir la production de votre lait tout en préservant le lien affectif avec votre bébé.



Sevrer votre bébé

Le sevrage, ou la fin de l'allaitement, est plus facile lorsqu'il est progressif. Vos seins doivent s'adapter à une diminution de la demande de lait, et vous et votre bébé pouvez ressentir la perte du contact réconfortant et sécurisant que vous procurait l'allaitement.

Pour un sevrage progressif, vous pouvez supprimer une tétée ou une séance de tire-lait tous les deux jours, jusqu'à la fin de l'allaitement ou du tirage de votre lait. En général, les dernières tétées à supprimer sont celles du matin, de la sieste et du coucher.

Pendant la période de sevrage de votre bébé, soyez attentive aux signes indiquant que le sevrage est peut-être trop rapide :

Votre bébé — irritabilité, difficulté de la séparation ou anxiété

Vous — sensation d'avoir les seins pleins, gonflés, chauds au toucher ou douloureux, fièvre, sentiment de malaise, tristesse (causée par les changements hormonaux)



Trouvez votre rythme, en tenant compte de votre confort et de celui de votre bébé. Si vous éprouvez de l'inconfort au niveau de vos seins, tirez la quantité de lait nécessaire, à la main ou au tire-lait, selon les besoins. Pour éviter tout risque de douleur ou d'infection au niveau des seins, portez un soutien-gorge confortable et ne comprimez pas vos seins ! Si la douleur s'amplifie, que vos seins sont tendus, qu'ils contiennent de la chaleur ou que vous avez de la fièvre ou êtes malade. Dans ce cas, appelez votre médecin.

Lexique des mots courants relatifs à l'allaitement

Aréole	Cercle de couleur foncée qui entoure le mamelon.
Colostrum	Premier lait épais et collant, de couleur claire à jaunâtre sécrété par la mère. Ce lait protège les nouveau-nés des maladies.
Déshydratation	État du nouveau-né dont l'apport en liquide est insuffisant. Les signes de déshydratation chez le bébé incluent manque ou absence totale d'énergie, sécheresse de la bouche et/ou des yeux, faibles cris, fièvre et infime quantité d'urine jaune ou absence totale d'urine.
Engorgement (sein engorgé)	Gonflement du sein survenant lorsque la quantité de lait tirée du sein par succion ou tirage est insuffisante. Le sein est chaud et douloureux.
Allaitement exclusif	Se dit pour un bébé exclusivement nourri au lait maternel, sans autre boisson ni aliment (à l'exception des doses de vitamine D).
Tirage du lait maternel	Extraction du lait maternel à la main ou à l'aide d'un tire-lait de façon à pouvoir nourrir le bébé par la suite au moyen d'un biberon ou d'une tasse.
Signes indiquant que le bébé a faim	Signes vous indiquant que votre bébé a faim : succion des mains, mouvement de la bouche ou des yeux, claquement des lèvres ou étirements.
Mise au sein	Décrit le moment où la bouche du bébé recouvre le mamelon et la plus grande partie possible de l'aréole, de façon à pouvoir téter correctement.
Mastite	Infection de la glande mammaire associée aux symptômes suivants : tension, sensation de chaleur, rougeur des seins, fièvre, fatigue, douleurs, maux d'estomac.
Canal lactifère	Canal étroit à l'intérieur du sein qui achemine le lait vers le mamelon.
Ensemble 24h sur 24 ou « rooming-in »	Lorsque la mère et son bébé partagent la même chambre à la maternité après l'accouchement, pour faciliter l'allaitement.
Contact peau à peau	Contact du bébé seulement vêtu de sa couche contre le torse nu de sa mère.
Supplément alimentaire	Tout liquide, autre que le lait maternel, donné à un nouveau-né (lait de substitution pour bébé vendus dans le commerce, jus de fruit ou eau).
Complément alimentaire	Tout aliment solide donné à un bébé (tel que les céréales, fruits et légumes).

Liste de ressources

Si vous avez des questions ou êtes confrontée à des problèmes, n'attendez pas.

Une autre mère qui allaite ou un groupe de soutien peuvent souvent apporter une aide précieuse. Votre maternité, centre WIC, pédiatre, sage-femme ou obstétricien/gynécologue peut vous orienter vers un conseiller en allaitement, spécialiste des problèmes liés à l'allaitement.

Sources d'informations relatives à l'allaitement :

**Ligne d'assistance téléphonique nationale pour l'allaitement
(Ministère de la santé et des services sociaux américain)**

800-994-9662

De 9h00 à 18h00 (9 am – 6 pm), du lundi au vendredi

Breastfeeding.com

BreastfeedingBasics.com

**Ligne d'assistance téléphonique Growing Up Healthy
(pour les informations WIC)**

800-522-5006

La Leche League

(pour les groupes de soutien et les conseillers en allaitement)

lalecheleague.org

800-Laleche (800-525-3243)

Ligne téléphonique Women's Healthline

(pour les informations concernant la contraception)

Appelez le 311

Mes numéros utiles

Pédiatre :

_____	_____
_____	_____

Mon médecin :

_____	_____
_____	_____

Baby-sitter :

_____	_____
_____	_____

Autres contacts :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



