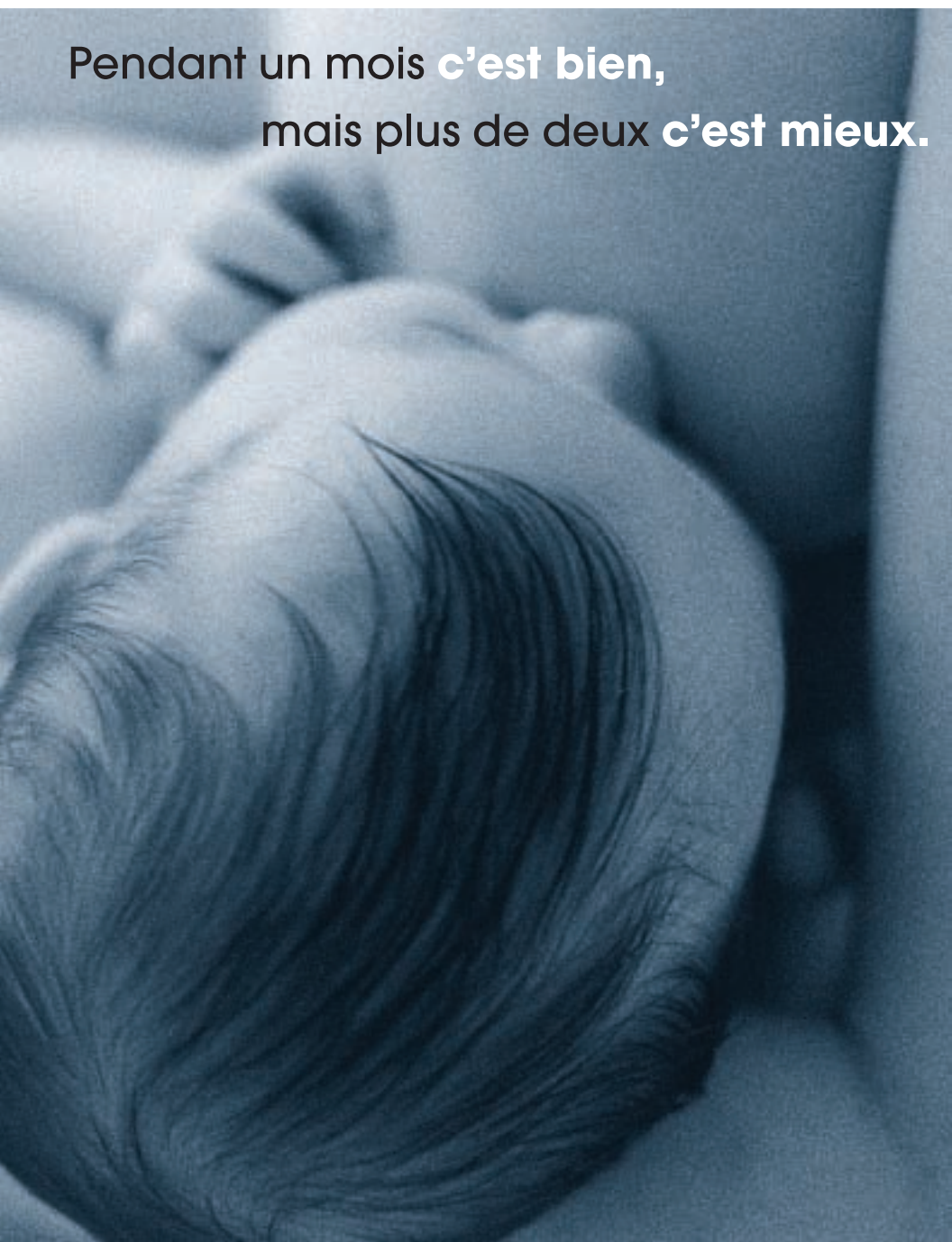


L'allaitement maternel

Pendant un mois **c'est bien,**
mais plus de deux **c'est mieux.**



Recherche, rédaction et révision

Pour le comité régional en allaitement maternel de Laval:

- Sophie Belzile, inf. M.Sc. conseillère clinique
- Stéphanie Dupras, IBCLC, consultante diplômée en lactation
- Lyne Girard, inf. B.Sc.
- Paulette Lelièvre, infirmière
- Francine Pelletier, secrétaire

Un document approuvé par:

- Le comité périnatalité CSL-Centre ambulatoire
- L'équipe régionale en périnatalité de Laval
- Agence de la santé et des services sociaux de Laval

Conception graphique

- Danielle Dubois Graphisme

Impression

- Imprimerie André Dagenais inc.

Collaboration et financement

- Marie-Josée Boulianne, inf. clinicienne
- Martine Caza-Lenghan, responsable des communications

Direction de santé publique
Agence de santé et des services sociaux de Laval
800, boul. Chomedey, tour A
Laval (Québec) H7V 3Y4
Tél.: 450 978-2121

Toute reproduction en tout ou en partie est interdite sans le
consentement du comité régional en allaitement maternel de Laval.

Table des matières

• L'allaitement, un cadeau pour la vie	3
• Un lait fait sur mesure	4
• L'allaitement, un choix décisif	5
• Plusieurs avantages à l'allaitement	6
• L'allaitement, comment ça fonctionne ?	8
• L'allaitement dans tout son confort	13
• Les signes que tout va bien	14
• Précieux conseils pour bien démarrer l'allaitement	15
• L'importante influence du papa	16
• Mythes et réalités sur l'allaitement	17
• Les ressources lavalloises en allaitement	19
• Bibliographie	20



Aux mamans et futures mamans lavalloises,

Vous envisagez d'allaiter votre enfant ou vous allaitez déjà ? Ce guide, élaboré par le Centre de santé et de services sociaux de Laval (CSSSL), en collaboration avec l'Agence de santé et des services sociaux de Laval, vise à vous informer sur l'allaitement maternel et vous soutenir dans ce geste tout à fait naturel.

En offrant le lait maternel à votre enfant, vous lui donnez le meilleur départ dans la vie tout en lui procurant chaleur, sécurité, bien-être et protection.

Bonne lecture !



L'allaitement, un cadeau pour la vie

L'allaitement maternel est la suite naturelle de la grossesse et de l'accouchement. Depuis toujours, partout dans le monde, la survie de l'espèce est assurée par l'allaitement, que les bébés soient nés à terme ou prématuré.

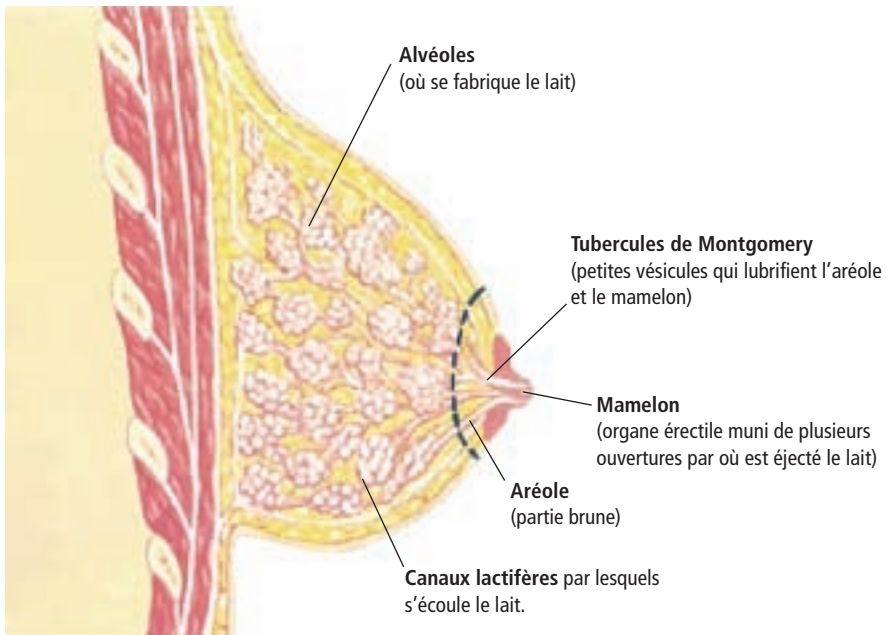
Le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, plusieurs organismes nationaux et internationaux ainsi que la plupart des ordres professionnels - dont les membres sont entre autres des médecins, des infirmières, des sages-femmes, des diététistes et des pharmaciens - sont formels : **le lait maternel est l'aliment par excellence pour nourrir les bébés.**

Tous recommandent l'allaitement exclusif jusqu'à l'âge de six mois et la poursuite de l'allaitement - avec l'ajout d'aliments complémentaires appropriés - jusqu'à l'âge de deux ans. Ensuite, tant et aussi longtemps que la mère et l'enfant le désirent, l'allaitement peut se poursuivre.

Un lait fait sur mesure

- 1 Le lait maternel est irremplaçable et inimitable. Contrairement aux préparations commerciales pour nourrisson, il est **unique, vivant et spécifique** pour chaque bébé. Il s'adapte selon son âge et son état de santé (prématurité, maladie, etc.), selon le moment de la tétée ou de la journée et selon les étapes de sa croissance, tout au long de son développement.
- 2 Le lait maternel contient **plus de 1000 substances vivantes** : éléments nutritifs, facteurs de croissance, enzymes, hormones, anticorps, acides gras essentiels et bien plus encore... Celles-ci jouent un rôle protecteur et nutritif spécifique pour le développement optimal physique, cognitif et émotif de l'enfant.
- 3 Le lait maternel est **naturel, facile à digérer**, très bien absorbé et laisse peu de résidus. Sa **qualité nutritive** est constante, mais son goût varie sans cesse, ce qui habitue le bébé à diverses saveurs.

Un sein prêt à nourrir !



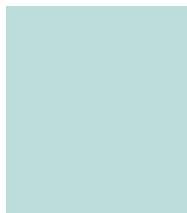
L'allaitement maternel est le mode d'alimentation par excellence et offre plusieurs bénéfices. De nombreuses études prouvent que les bébés allaités sont en meilleure santé... et leur maman aussi ! Plus la période d'allaitement est longue, plus la protection est grande. Certains avantages seront présents si le bébé boit uniquement du lait maternel.

La maman qui allaite est moins à risque: ✓

- d'une hémorragie post-partum
- d'une dépression postnatale
- d'un cancer du sein en période de pré-ménopause
- d'un cancer des ovaires et de l'endomètre
- d'ostéoporose

Le bébé allaité est moins à risque: ✓

- du syndrome de la mort subite du nourrisson
- d'infections, telles que otites, gastro-entérites, diarrhées et infections respiratoires
- de coliques et d'anémie
- d'allergies, d'asthme et de diabète
- d'obésité
- de maladies inflammatoires de l'intestin et de maladies cardiaques
- de certains cancers



Plusieurs avantages à l'allaitement

Quelques exemples

Pour la maman

- Favorise le lien d'attachement mère-enfant.
- Permet à la maman et au bébé d'être ensemble, dans une atmosphère de détente et de bien-être et d'oublier pour un moment les exigences de la routine quotidienne.
- Retarde le retour des menstruations.
- Favorise la perte de poids accumulé lors de la grossesse.
- Méthode de contraception naturelle (méthode MAMA), efficace à 98 %, si **toutes** ces conditions sont respectées (si non, le risque de devenir enceinte augmente):
 - ✓ Vous allaitez exclusivement, sans ajout de suppléments de préparations commerciales, d'eau, de céréales, etc.
 - ✓ Vous allaitez à la demande, sans dépasser 4 heures entre les tétées le jour et 6 heures la nuit.
 - ✓ Vos menstruations ne recommencent pas.
 - ✓ Votre bébé est âgée de moins de 6 mois.

Pour le bébé

- Le lait maternel est naturel, toujours frais, à la bonne température et prêt en tout temps.
- Le lait maternel contient des anticorps qui protègent le bébé contre les maladies tout au long de l'allaitement et plus tard dans la vie.
- Ce lait contribue à un meilleur développement global :
 - ✓ Quotient intellectuel plus élevé, meilleur développement socio-affectif, moins de troubles d'apprentissage et de troubles de comportement.
 - ✓ Meilleur développement de la mâchoire, de l'emplacement des dents, de la structure faciale, moins de caries dentaires et meilleur développement de la vision.
- Augmente l'efficacité des vaccins.

Pour le papa

- Favorise le lien d'attachement père-enfant par une implication centrée sur d'autres activités que l'alimentation.
- Offre une économie de temps par rapport aux préparations des formules artificielles pour les nourrissons.
- Maman et bébé sont en meilleure santé.

Pour la famille

- Facilite les déplacements et les voyages (rien à apporter ou à faire chauffer).
- Donne une économie de 2 000 \$ à 3 000 \$ par année ainsi qu'une économie de temps et de frais médicaux (les bébés allaités sont moins malades).
- Diminue l'absentéisme au travail des parents (bébés moins malades).

Pour la société

- Apporte une économie de plusieurs milliards de dollars annuellement au système de santé (hospitalisations, consultations médicales, médicaments).
- S'impose en un choix écologique ne laissant aucun déchet : boîtes vides, cartons, plastiques, papiers, métaux, résidus ou fumée polluante issue de la production ou du transport.



Le sein en préparation

Pendant la grossesse, la glande mammaire augmente de volume, le volume sanguin augmente lui aussi et la peau devient plus souple. Le mamelon et l'aréole prennent une teinte plus foncée et les petites vésicules qui les lubrifient grossissent.

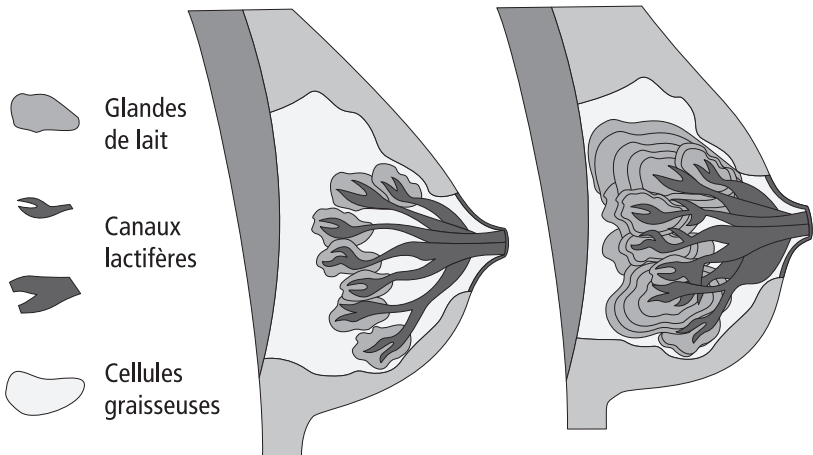
À partir de la 16^e semaine de grossesse, le sein commence à produire du colostrum, jusqu'à la montée laiteuse qui se produit quelques jours après l'accouchement.

Chez certaines femmes, le colostrum peut s'écouler pendant la grossesse mais se renouvelle constamment.

Les seins se préparent ainsi naturellement pour l'allaitement et aucune autre préparation n'est nécessaire. Toutefois, si vous avez eu une réduction mammaire ou lorsque vos mamelons sont plats, il est recommandé d'en discuter avec votre médecin. Celui-ci pourra vous donner de précieux conseils adaptés à votre condition physique. Tous les types de mamelons et de seins peuvent allaiter.

Le sein avant la grossesse...

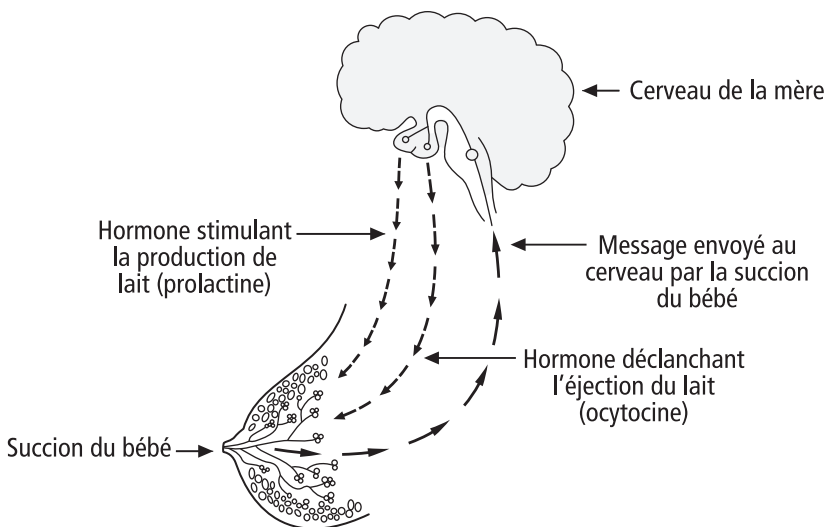
et pendant l'allaitement



Les premières heures à la naissance

- L'expulsion du placenta déclenche la sécrétion de l'hormone prolactine. Celle-ci augmente d'abord la production du colostrum pendant les premiers jours puis ensuite la production du lait.
- La succion du bébé entraîne la sécrétion de l'hormone ocytocine, responsable de l'écoulement du lait. Cette hormone aide aussi l'utérus à se contracter et à retrouver sa taille initiale.
- La prolactine et l'ocytocine sont appelées « hormones de la maternité ». En interaction avec d'autres hormones, elles produisent chez la mère une sensation de bien-être, de relaxation et de somnolence, en plus d'intensifier le sentiment d'attachement de la mère envers son bébé.
- La tétée stimule aussi la sécrétion de certaines hormones chez le bébé. Celles-ci provoquent une sensation de somnolence et de satiété et peuvent même aider à calmer la douleur.

Fonctionnement de la stimulation de la production du lait

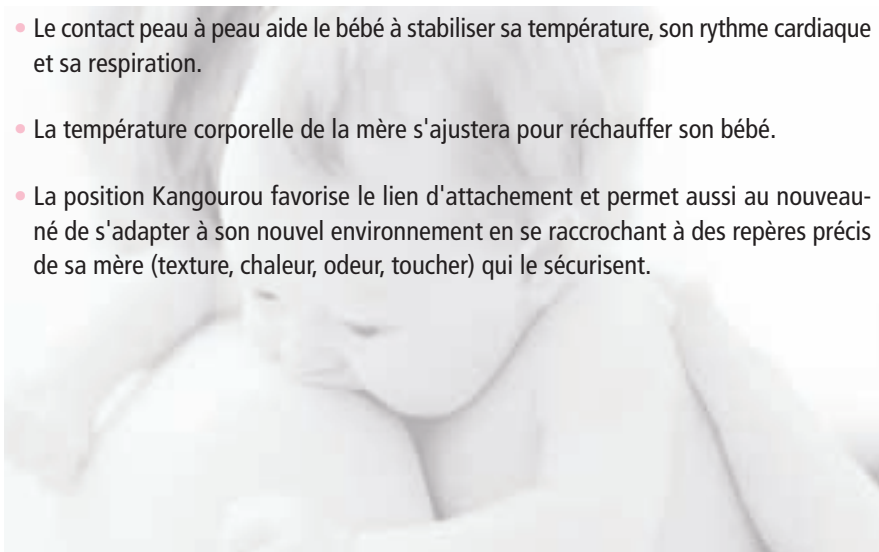


La première tétée, le premier contact

Il est important de mettre le bébé au sein, peau à peau, le plus tôt possible après la naissance. C'est durant les premières heures de vie que le bébé est éveillé et réceptif à entrer en relation avec sa maman et apprendre à téter.

Peau à peau, la position Kangourou

- Le contact peau à peau aide le bébé à stabiliser sa température, son rythme cardiaque et sa respiration.
- La température corporelle de la mère s'ajustera pour réchauffer son bébé.
- La position Kangourou favorise le lien d'attachement et permet aussi au nouveau-né de s'adapter à son nouvel environnement en se raccrochant à des repères précis de sa mère (texture, chaleur, odeur, toucher) qui le sécurisent.



Le colostrum, de précieux anticorps

- Le colostrum est un liquide jaunâtre, épais et sécrété en petite quantité. C'est le premier lait que bébé reçoit. Tout comme le lait maternel qui suivra, il est très riche, rempli d'anticorps et d'autres substances vivantes. Il répond entièrement aux besoins du bébé durant les premiers jours.

- Les tétées fréquentes et plus longues des premiers jours sont normales. Bébé doit apprendre à bien téter au sein.

- La grosseur de l'estomac du bébé à la naissance est comparable à celle d'un pois chiche cuit ou d'une noisette. C'est pourquoi des petites quantités de colostrum lui sont suffisantes, si on lui en offre souvent.

- La quantité de colostrum augmente de jour en jour, selon les besoins du bébé. Plus le bébé tète, plus la quantité de colostrum augmente et plus il stimule la production de lait (montée laiteuse).

- Des tétées fréquentes préviennent une perte de poids importante. Le colostrum a un effet laxatif qui favorise l'expulsion du méconium (premières selles du bébé), ce qui diminue le risque de jaunisse.



La montée laiteuse, tous au lait !

Entre le 3^e et 5^e jour de vie, le colostrum cède graduellement sa place au lait. Maman peut sentir ses seins devenir plus lourds, chauds et distendus.

Les tétées efficaces, fréquentes et à la demande, réduisent grandement le risque d'engorgement. La montée laiteuse dure environ de 24 à 72 heures. Par la suite, la production de lait s'ajuste graduellement à la demande du bébé.

Le réflexe d'éjection

Au début de la tétée, la succion rapide du bébé déclenche le réflexe d'éjection du lait. Chez certaines femmes, le réflexe d'éjection s'accompagne de picotements passagers et peut entraîner une sensation de soif ainsi que des contractions utérines qui sont plus ou moins ressenties par la mère dans les premiers jours.



La production de lait

La production de lait répond à la loi de l'offre et de la demande : lorsque la glande mammaire est stimulée régulièrement, jour et nuit, elle produit tout le lait dont le bébé a besoin.

Le bébé sait instinctivement le moment et la quantité de lait dont il a besoin. Contrairement au bébé nourri au biberon, il contrôle aussi le rythme de la tétée.

La lactation s'établit au cours des premiers mois de vie de l'enfant : petit à petit, la production s'ajuste à la quantité de lait dont bébé a besoin, au moment où il en a besoin. La nature est bien faite ! C'est pourquoi le fait d'offrir d'autres liquides ou aliments peut nuire à la production lactée.

L'allaitement dans tout son confort

La clé du succès de l'allaitement: la position de la mère, du bébé et la prise du sein.

Position de la mère

- Confortable.
- Épaules et cou détendus.
- Dos et bras soutenus.

Position du bébé

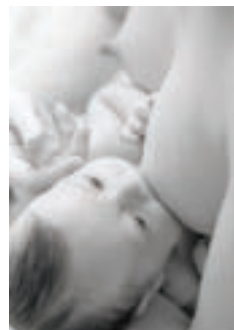
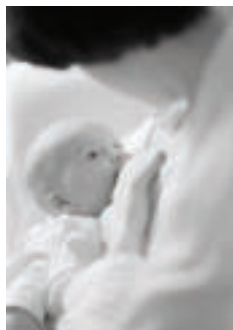
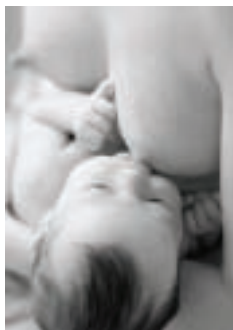
- À la hauteur du sein.
- Soutenu avec la main de maman derrière la nuque.
- Oreille, épaule et hanche forment une ligne droite.

Prise du sein

- Le bébé prend une grande partie de l'aréole dans sa bouche.
- Les lèvres sont retroussées vers l'extérieur.
- Le menton est enfoncé dans le sein.
- Le bébé a une succion rythmée: succion, déglutition, respiration.

Psst, psst...

- L'allaitement ne doit jamais être douloureux.
- Une bonne prise du sein prévient les douleurs et les dommages aux mamelons.
- Ne pas forcer la mise au sein lorsque le bébé pleure, s'arque, repousse, etc.
- Le calmer d'abord, puis essayer de nouveau.
- La tétée doit être un moment agréable tant pour la maman que son bébé.



En général, durant les premières semaines, le bébé :

- Se nourrit souvent (environ 8 à 12 fois par jour).
- N'a pas nécessairement d'horaire et boit à intervalles variables, selon ses besoins (à la demande).
- Élimine bien (urines et selles fréquentes).
- Est satisfait après la tétée.
- Est actif, alerte, a de belles couleurs et semble en santé.



Précieux conseils

pour bien démarrer l'allaitement



- Allaiter le plus tôt possible après la naissance (idéalement dès les premières minutes), que votre bébé soit né par voie vaginale ou césarienne.

- Privilégiez les contacts peau à peau fréquents.

- Apprenez à reconnaître les signes d'éveil et de sommeil de votre bébé, vous saurez ainsi quand il est prêt pour boire.

- N'attendez pas que votre bébé pleure pour lui offrir le sein. Bébé démontre des signes de faim bien avant cela.

- Gardez votre bébé près de vous jour et nuit.

- Allaiter bébé à la demande. Votre bébé sait mieux que quiconque ce dont il a besoin. Faites-lui confiance !

- Laissez bébé déterminer lui-même la durée et la fréquence de la tétée. Tous les bébés sont différents. Certains tètent vite, d'autres plus lentement. Certains boivent beaucoup et moins souvent, d'autres boivent peu et plus souvent.

- Évitez de donner des tétines artificielles (sucres, biberons) au moins durant les 6 premières semaines et jusqu'à ce que l'allaitement soit bien établi.

- Donnez-vous du temps ! Patience, bébé et maman sont en apprentissage.

- Prenez soin de vous. Maman, papa et bébé ont besoin de calme, d'intimité et de repos.

Savourez ces beaux moments !

L'importante influence du papa

Papa, votre soutien est primordial. Vous formez avec votre conjointe une super équipe ! Dans les périodes de stress et d'adaptation, votre rôle est d'autant plus important. Vous pourrez prendre des initiatives, apporter de nouvelles idées et vous aider mutuellement.

Pour une relation *père-enfant* dès la naissance

Trop souvent dans notre culture, l'alimentation est malheureusement perçue comme le seul moyen de s'impliquer face au bébé. C'est faux !

Dès la naissance, votre petit trésor est prêt à entrer en relation avec vous. Il a notamment besoin d'être cajolé, consolé, bercé, promené, amusé, lavé, habillé et massé. Il a aussi besoin que vous lui parliez puisqu'il reconnaît déjà votre voix. C'est une période de développement intense !

Vous ne faites pas les choses comme votre conjointe ? C'est parfait ainsi ! Votre bébé a besoin de vous deux, différemment.



- La **grosseur des seins** n'a rien à voir avec la quantité de lait que vous produisez. De plus, si le bébé ne connaît que les seins de sa mère, il apprendra à téter de façon efficace peu importe la forme des mamelons.

- C'est la grossesse et le vieillissement qui sont responsables de l'**affaissement des seins** et non l'allaitement !

- Aucun autre lait n'est comparable au lait maternel. Méfiez-vous des publicités trompeuses ! Le lait maternel est unique, vivant et humain. Les **préparations artificielles** sont fabriquées en laboratoire à partir de lait de vache ou de soya. Elles ne pourront jamais être comparables, de la même façon qu'on ne peut remplacer la nourriture qu'on mange par de simples vitamines artificielles.

- L'allaitement maternel est naturel, même s'il nécessite une **période d'adaptation** et d'apprentissage pour maman et bébé.

- Il n'y a aucune **restriction alimentaire** chez la mère qui allaite. Maman n'a pas besoin de manger pour deux.

- La couleur des cheveux, de la peau et des yeux n'ont rien à voir avec la **fragilité des mamelons**.

- Le lait maternel est assez riche et en **quantité suffisante** pour votre bébé.

- Il existe très peu de **maladies**, de **médicaments** et de **tests médicaux** chez la mère et l'enfant qui nécessitent d'arrêter l'allaitement.

L'allaitement, plus qu'un simple moyen d'alimentation

L'allaitement maternel est beaucoup plus que le mode d'alimentation par excellence pour nourrir bébé. C'est une expérience merveilleuse, une façon de mater, d'entrer en relation, pour maman, papa, bébé et toute la famille.

Votre lait est ce qu'il y a de meilleur pour votre bébé, la nature l'a fait spécifiquement pour cela. De la même façon, vous ne vous demandez pas si votre utérus est parfait pour votre grossesse: il est fait pour cela !

Soyez convaincue que votre lait maternel convient parfaitement à votre bébé: il est nourrissant, riche et votre bébé se développera à merveille...C'est un magnifique cadeau santé !

L'allaitement vous simplifie la vie ! Il est facile de sortir, magasiner et voyager, tout en allaitant bébé discrètement.



Pour en savoir plus sur l'allaitement maternel ou pour obtenir de l'aide, plusieurs ressources sont disponibles pour vous.

CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LAVAL

Services offerts:

Ateliers pratiques d'allaitement
Halte-allaitement
Groupe d'entraide à l'allaitement
Info-Santé

CLSC du Marigot

250, boul. Cartier O.
Tél. : 450 668-1803

CLSC des Mille-Iles

4731, boul. Lévesque E.
Tél. : 450 661-2572

CLSC du Ruisseau-Papineau

800, boul. Chomedey
Tél. : 450 687-5691

CLSC de Ste-Rose

280, boul. Roi-du-Nord
Tél. : 450 622-5110

Ligue La Leche

Tél. : 1-866-ALLAITE
Soutien téléphonique, rencontres de groupe.

Fédération québécoise Nourri-Source

Tél. : 514 948-5160
Marrainage, soutien téléphonique, rencontres entre mamans.
Halte allaitement dans les CLSC.

Association des consultantes diplômées en lactation du Québec

Tél. : 514 990-0262
Consultation privée, téléphonique ou à domicile avec une spécialiste en allaitement diplômée.

Mother Risk

Tél. : 416 813-6780
Informations bilingues sur les médicaments pendant la grossesse et l'allaitement.

Bibliographie

- Pochette d'information « **Allaiter, pourquoi pas ! Des réponses à vos questions** » de la Table de concertation en allaitement maternel de Lanaudière, deuxième trimestre 2002.
- **L'allaitement maternel** au Québec, Lignes directrices, Santé et services sociaux du Québec, septembre 2001.
- Lawrence RA, Lawrence RM. Breastfeeding, **A Guide for the Medical Profession**, 5th ed. St. Louis: Mosby, 1999.
- **L'allaitement sympathique**, extraits de brochures éditées par l'hôpital de Granby (FAQ).
- **Les abécédaires de médecine, abécédaire de pédiatrie**, sixième édition, février 2002.
- **Méthode MAMA**, Breastfeeding Answer Book, La Leche, Edition 2003, p. 421.
- **Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans: guide pratique pour les mères et les pères**. Institut national de santé publique du Québec, 2006.
- Morbacher N., Stock J. **Traité de l'allaitement maternel**. Édition révisée. St-Hubert (Québec, Canada): Ligue La Leche, 1999.
- Newman J. **Feuille sur l'allaitement maternel** (version originale anglaise et traduction française) www.mamancherie.ca.
- Newman J, Pitman, T. Dr. Jack Newman's. **Guide to Breastfeeding**, Toronto, (Ontario, Canada): Harper, Collins Publishers, 2000.
- Riordan J., Auerbach KG. **Breastfeeding and Human Lactation**. 2nd ed, Sudbury, MA: Jones & Bartlett Publishers, 1999.
- Walker, M. Core **Curriculum for Lactation Consultant Practice**. Sudbury, MA: Jones & Bartlett Publishers and International Lactation Consultant Association, 2002.
- Walker M. **Summary of the Hazards of Infant Formula**. Parts 1 and 2. International Lactation Consultant Association, 1992.

NOTES

L'allaitement

maternel

Agence de la santé
et des services sociaux
de Laval

Québec 

Centre de santé et de services sociaux
de Laval

