

Suggestions pour l'allaitement



Début précoce

- Mettez le bébé au sein pour l'allaiter le plus tôt possible après la naissance.

À quelle fréquence?

- Le bébé a besoin de téter de 10 à 12 fois par 24 heures. Plus vous allaiterez votre bébé, plus vous aurez de lait.
- Allaiter fréquemment stimule la production de lait.

Colostrum

- Produit durant les premiers jours.
- Petites quantités mais concentré. Parfait pour le petit estomac du nouveau-né.
- Protège contre les infections.
- Aide à éliminer le méconium et à réduire la jaunisse.
- Satisfait la soif et la faim du bébé.

Engorgement

- Allaiter souvent!
- Des compresses froides ou des feuilles de chou entre les tétées réduisent l'enflure.
- Douche ou compresses chaudes avant les tétées.
- Assouplissez les seins en exprimant un peu de lait.
- Faites une pression légère avec les doigts tout autour de la base du mamelon pour repousser légèrement l'enflure plus loin et plus haut dans le sein.

Votre bébé a besoin de boire la nuit

Le lait humain traverse rapidement le système digestif, car il est facile à digérer. C'est pourquoi le bébé s'éveille la nuit pour téter.

Prise du sein

- Assoyez-vous confortablement (ne vous penchez pas sur le bébé).
- Soutenez votre sein avec une main.
- Placez la tête du bébé sur votre avant-bras et approchez ses pieds tout près de votre côté opposé. Tenez le bébé à la hauteur du sein.
- Le visage et le corps du bébé sont tournés vers vous.
- Chatouillez les lèvres du bébé et attendez qu'il ouvre grand la bouche.
- Amenez le bébé au sein avec sa tête légèrement inclinée vers l'arrière. Le

Assez de lait?

Après la montée laiteuse :

- 5-6 couches jetables mouillées par 24 heures.
- 2 à 5 selles par jour indiquent que le bébé reçoit assez de lait.

Lait pas assez riche ?

Jamais! Le lait change durant la tétée. Exprimez une goutte de lait avant et après une tétée et voyez la différence. Le lait de début de tétée est plus aqueux pour satisfaire la soif. Le lait de fin de tétée est crémeux pour satisfaire la faim.

Assurer une production de lait adéquate

- Finissez le premier sein en premier.
- Offrez l'autre sein si le bébé a encore faim.
- Comprimez le sein pour maintenir le bébé intéressé et éveillé durant les tétées.

Mamelons douloureux

Un rappel : Une position correcte et une bonne prise du sein sont les points les plus importants pour prévenir les douleurs aux mamelons.

- Brisez la succion avant de retirer le bébé du sein.
- Offrez le sein le moins douloureux en premier.
- Nettoyez les mamelons avec de l'eau claire seulement.

Suggestions utiles

- Observez votre bébé et non l'horloge!
- Les monitrices de la *Ligue La Leche* offrent de l'aide bénévolement. Pour contacter une monitrice près de chez vous, visitez notre site Internet www.allaitement.ca ou appelez au 1 866 ALLAITER.
- Utilisez de la lanoline modifiée ultra-pure HPA® ou des compresses d'hydrogel sans tissus à l'endos pour accélérer la guérison.
- Communiquez avec une monitrice de la *Ligue La Leche* pour obtenir de l'aide.

Canal obstrué

Si un canal se bloque, une masse douloureuse peut apparaître dans le sein.

- Appliquez de la chaleur.
- Allaiter souvent.
- Vérifier la mise au sein.

Poussées de croissance

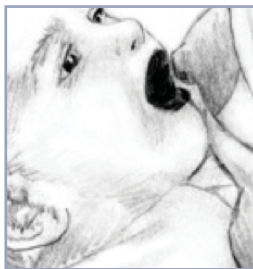
Le bébé peut téter plus souvent pour augmenter la production de lait. Ces « jours de tétées fréquentes » ont souvent lieu vers la troisième semaine de vie.

Retour au travail

- Informez-vous, dans votre milieu de travail, des possibilités d'exprimer et d'entreposer votre lait.
- Retournez au travail seulement après que votre production de lait soit bien établie.
- Exprimez du lait au travail.
- Rapportez votre lait à la maison pour les boires du lendemain.
- Allaiter fréquemment lorsque vous êtes à la maison.

Biberons

- Les bébés qui tètent bien n'ont pas besoin de biberons.
- Si vous offrez des biberons lorsque vous êtes séparée de votre bébé, utilisez une tétine à débit lent. Les tétines à débit rapide peuvent causer de la confusion chez le bébé et l'amener à refuser le sein.



menton du bébé appuiera sur le sein en premier. Une plus grande partie de votre sein sera couverte avec sa mâchoire inférieure.

- Lorsque le bébé est bien attaché au sein, son menton devrait être pressé dans votre sein et son nez légèrement écarté de celui-ci.