

Allaitement



POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS

Voici quelques questions qui peuvent vous permettre d'accompagner les futurs parents dans leur préparation. Les questions sont formulées simplement afin d'explorer avec les futures mères et les futurs pères, leurs connaissances et leurs préoccupations dans le contexte d'un suivi individuel ou lors d'une rencontre prénatale de groupe. Elles sont suivies de quelques pistes de réponses pour compléter l'information dont ils ont besoin. Il est à noter que cette section ne constitue pas un résumé de la fiche.

Quelles sont les recommandations concernant l'allaitement et l'alimentation du bébé?

Au Canada, comme partout dans le monde, les organismes de santé recommandent que les bébés soient nourris uniquement de lait maternel pendant les 6 premiers mois de leur vie. Ils n'ont besoin de rien d'autre, que ce soit sous forme liquide ou solide, durant cette période). Vers l'âge de six mois, le développement du bébé est suffisant pour lui permettre de consommer d'autres aliments en plus du lait maternel. Quand l'enfant mange, on conseille de poursuivre l'allaitement jusqu'à ce qu'il ait 2 ans ou plus.

Que savez-vous des bénéfices et des effets protecteurs de l'allaitement pour la mère et pour l'enfant?

- Pour la mère en période postpartum, les tétées provoquent des contractions utérines, qui accélèrent le rétablissement de l'utérus après l'accouchement et contribuent à la prévention des hémorragies.
- Pour la mère, l'allaitement diminue le risque du cancer du sein et de l'ovaire ainsi que le risque de diabète de type 2.
- Pour le bébé, le colostrum (tout premier lait, 2-3 jours) :
 - ✓ Apporte tous les nutriments nécessaires (protéines, lipides, glucides, vitamines...);
 - ✓ fournit des anticorps, aide au développement de la flore intestinale nécessaire à la digestion et à l'expulsion du méconium (les premières selles du bébé);
 - ✓ contribue au développement du système immunitaire.
- Pour le bébé, l'allaitement diminue entre autres le risque du syndrome de mort subite du nourrisson.

- Pour le bébé prématuré, l'allaitement diminue le risque d'entérocolite nécrosante.
- Pour l'enfant, l'allaitement diminue entre autres le risque de gastro-entérite, de rhume, de bronchiolites et d'otites moyennes aiguës. Lorsqu'elles surviennent, ces maladies sont moins graves chez les bébés allaités et elles nécessitent moins d'hospitalisations.
- L'allaitement est :
 - ✓ pratique : le lait maternel est à la bonne température et est disponible en tout temps. Il n'y a rien à laver, à préparer, à conserver ou à tiédir;
 - ✓ économique : c'est gratuit, pas de lait à acheter;
 - ✓ écologique : sans déchets et sans coûts liés à sa production.
- L'allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois est bénéfique pour les mères et les bébés. Plus l'allaitement est exclusif et plus sa durée augmente, meilleurs en sont les bénéfices (effet de type dose-réponse).
- Quelle que soit la durée, il est préférable d'allaiter, même pour une courte période. Une petite dose de lait maternel est bénéfique.

Quels sont les avantages du peau à peau?

- Facilite un bon départ de l'allaitement. Le peau à peau devrait être immédiat et ininterrompu pour la première ou les deux premières heures après la naissance. Les bébés peuvent s'éveiller tout doucement et chercher le sein par eux-mêmes.
- Stabilise chez le bébé la température corporelle, les battements cardiaques, la respiration et la glycémie.
- Sécurise le bébé, qui est au chaud et entend battre le cœur de son parent. Jusqu'à la montée laiteuse, les partenaires sont encouragés à porter leur bébé en peau à peau lorsque la mère n'est pas disponible. Par la suite, ils sont encouragés à porter leur bébé en peau à peau aussi souvent qu'ils le désirent. Les bébés en peau à peau pleurent moins.
- Favorise l'attachement entre l'enfant et ses parents.

Pourquoi garder bébé près de ses parents pendant les premiers jours, les premières semaines et la première année aussi?

Lorsque les parents partagent la même pièce que leur bébé à l'hôpital, à la maison de naissance ou à la maison, cette pratique permet :

- de découvrir les besoins de bébé et d'y répondre rapidement;
- d'observer les signes que le bébé est prêt à téter et de lui offrir le sein dès ce moment, ce qui stimule adéquatement la production de lait;
- de sécuriser bébé dans sa nouvelle vie hors de l'utérus;
- de diminuer le risque de mort subite du nourrisson.

Comment apprendre à connaître son bébé, à reconnaître ses besoins et reconnaître qu'il est prêt à téter?

- Graduellement, on apprend à reconnaître quand bébé est prêt à téter : il bouge la tête, il tire la langue, il suce ses doigts, il fait des mouvements et des bruits de succion, il remue ses bras et ses jambes (n'hésitez pas à demander de l'aide pour bien reconnaître ces signes).
- La fréquence et la durée des tétées, comme les rythmes de sommeil et d'éveil, peuvent varier d'une fois à l'autre et d'un jour à l'autre. Les bébés sont tous différents. Les tétées rapprochées sont plus courantes dans les premières semaines (tétées groupées) et plus particulièrement pendant une poussée de croissance (souvent à la fin de la première semaine de vie et encore après quelques semaines).

Extrait du guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grosse à deux ans* (page 371):

« Signes que bébé boit assez :

- ✓ Il s'éveille seul quand il a faim;
- ✓ Il boit bien et souvent (8 fois ou plus par 24 heures pour le bébé allaité et 6 fois ou plus par 24 heures pour le bébé non allaité);
- ✓ Il semble satisfait après avoir bu;
- ✓ Ses urines et ses selles sont en quantités suffisantes;
- ✓ Il prend du poids »

Quelles difficultés peuvent se présenter pendant l'allaitement et quelles sont les solutions?

- Bébé ne réussit pas à prendre le sein.
- La mère ressent de la douleur lors de la tétée.

Dans ces deux situations, demandez de l'aide tout de suite d'un professionnel de la santé. Vous pouvez aussi consulter votre guide *Mieux vivre avec notre enfant* (p. 468-495) et, en tout temps, vous pouvez chercher de l'aide auprès des personnes-ressources au CLSC, dans les groupes d'entraide, auprès d'une consultante en lactation ou en appelant Info-Santé.

- Bébé dort beaucoup.

Extrait du guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grosse à deux ans* (p. 471) :

« Vous vous demandez si vous devez le réveiller pour le faire boire? Il n'est pas toujours facile de savoir quoi faire. Vous pouvez respecter son rythme et le laisser dormir s'il :

- ✓ s'éveille de lui-même pour boire;
- ✓ est actif et efficace au moment des boires;
- ✓ fait au moins 6 urines et 3 selles par jour (après 5 jours de vie, car avant, c'est moins);
- ✓ est calme et semble satisfait après le boire;
- ✓ a repris son poids de naissance en 10 à 14 jours et continue à prendre du poids.

Chaque bébé a son propre rythme qui évolue avec le temps.

Certains bébés, surtout au cours des 2 à 3 premières semaines, dorment tellement qu'ils sautent des tétées. Ils ont alors du mal à prendre tout le lait dont ils ont besoin. Si votre bébé dort beaucoup et ne montre pas les signes décrits ci-dessus, vous devez le stimuler à boire plus. »

- La mère est fatiguée ou découragée.

Le soutien et la présence rassurante du partenaire ou d'une personne proche font souvent toute la différence. Parler avec une personne de confiance qui sait écouter est d'un grand réconfort. Aider la mère à trouver des façons de se reposer avec son bébé.

- La mère est séparée de son bébé.

Lorsqu'une mère est séparée de son bébé, il est important d'exprimer le lait dès que possible dans les 2 premières heures suivant la naissance. Il est primordial :

- ✓ d'enseigner comment exprimer le lait;
- ✓ d'exprimer le lait le plus tôt possible dans les 2 premières heures suivant la naissance;
- ✓ d'enseigner comment maintenir sa production;
- ✓ d'offrir le lait exprimé à la cuillère, à la petite tasse ou au gobelet (éviter le biberon pendant les premières semaines, jusqu'à l'établissement de l'allaitement).

Les parents pourront trouver de l'aide d'un professionnel de la santé ou encore dans le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grosse à deux ans*.

Quelles sont vos principales sources de soutien?

Devenir parents change la vie de couple. Les premières semaines sont sources de fatigue et de préoccupations, car il y a beaucoup de nouveautés à découvrir et à apprendre. L'allaitement fait partie de cette nouvelle réalité à apprivoiser.

On encourage les parents à prévoir toutes les sources possibles de soutien : pour le ménage, pour les repas, pour le trop-plein d'émotions, pour les informations qui leur manquent. Famille, amis, professionnels de la santé, groupes d'entraide en allaitement peuvent contribuer à répondre aux besoins qui sont plus grands pendant les premières semaines.

C'est normal d'avoir des inquiétudes ou des difficultés. Il est important d'apprendre à demander de l'aide.

Il est important d'encourager les parents à réfléchir aux stratégies qu'ils utiliseront pour se reposer avec leur bébé.

Qu'est-ce qui pourrait contribuer à vous donner confiance en l'allaitement avant la naissance de votre bébé?

- Prendre le temps de s'informer sur l'allaitement (livre, vidéos, conférences, etc).
- Échanger avec des personnes qui allaitent ou ont vécu l'expérience.
- Prendre contact avec les ressources de soutien en allaitement.

L'allaitement, tout comme devenir parent, est un art qui s'apprend graduellement. Apprenez à découvrir votre bébé et expérimentez le plaisir d'être parents.

Extrait du guide *Mieux vivre* (p. 378) :

« Les premières semaines sont une période d'apprentissage pour toute la famille. L'alimentation de votre bébé occupe une place importante dans la journée. Il n'est pas toujours facile de savoir si votre bébé a faim ou s'il a assez bu.

Avec le temps, une routine s'installe tranquillement. Votre bébé manifeste plus clairement ses besoins. Il devient plus efficace et habile. Ses boires sont plus courts et parfois un peu moins fréquents. Nourrir votre bébé devient alors plus facile.

À partir de 3 mois, votre bébé interagit beaucoup avec les autres. Il regarde partout et s'intéresse à tout ce qui se passe autour de lui, même quand il boit! Les boires sont un moment d'échange entre votre bébé et vous. »

AUTEURS 2011

Marie-Josée Santerre,
Consultante en lactation IBCLC
et infirmière clinicienne

Cécile Fortin, Consultante en lactation IBCLC

COLLABORATEURS 2011

Suzanne Dionne, MSSS

Marie-Hélène Doucet, DSP de Montréal

Martin Lalinec-Michaud,
Unité de médecine familiale Hauteville-Québec

Linda Langlais, DSP de Montréal

Nathalie Lévesque, MSSS

Joy Schinazi, DSP de Laval

AUTEURS 2018

Christiane Charrette, MSSS

Liette Boucher, CIUSSS de l'Estrie

Louise Dumas, UQO

COLLABORATRICE 2018

Nathalie Lévesque, MSSS

CHARGÉE DE PROJET

Pascale Turcotte, INSPQ

SOUS LA COORDINATION DE

Roseline Olivier-Pilon, INSPQ

MISE EN PAGE ET RELECTURE

Anouk Sugàr, INSPQ

L'utilisation des fiches par les professionnelles et professionnels du réseau de la santé et des services sociaux du Québec est autorisée aux conditions prévues dans la page « Reproduction et droits d'auteurs » du Portail d'information périnatale, à l'adresse suivante : <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/a-propos/reproduction-et-droits-d-auteurs>.

Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec, qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php> ou en écrivant un courriel à droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca.

© Gouvernement du Québec (2019)

**Institut national
de santé publique**

Québec 