

# Allaiter mon bébé - Pourquoi?

L'allaitement maternel est le mode d'alimentation le plus adapté et sécuritaire pour les mères et leur bébé.

## Bienfaits de l'allaitement maternel pour la mère

- Diminue les risques des cancers du sein et des ovaires
- Facilite la perte de poids
- Diminue les risques de dépression post-natale
- Diminue le risque de diabète de type 2
- Diminue le risque d'hémorragie post-natale
- Méthode de contraception efficace (MAMA)
- Économique
- Écologique

***L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande l'allaitement maternel exclusif pendant 6 mois et la poursuite de l'allaitement jusqu'à au moins 2 ans.***

Il existe des risques réels à l'introduction de solides ou d'une préparation pour nourrissons avant 6 mois. Les bébés non allaités exclusivement seront plus fréquemment hospitalisés pour des problèmes de santé dans l'enfance.

## Conséquences du non-allaitement pour l'enfant

- Augmentation des maladies infectieuses chez l'enfant
  - Infection gastro-intestinale
  - Otite
  - Infections des voies respiratoires
  - Entérocolite nécrosante (prématuré)
  - Dermatites atopiques
  - ...
- Augmentation des maladies non-infectieuses
  - Allergies
  - Asthme
  - Surplus de poids et obésité
  - Syndrome de mort subite du nourrisson
  - Diabète de types 1 et 2
  - Hypercholestérolémie
  - Leucémie
  - Maladie de Hodgkin
  - Lymphome
  - ...
- La préparation commerciale est un produit incomplet qui contient des substances plus difficilement assimilables
- Augmentation des inconforts digestifs

***Saviez-vous que la composition du lait maternel change en fonction des besoins de bébé?***

## Facteurs favorisant la réussite de l'allaitement maternel

### À la naissance

- Accouchement naturel (sans péridurale)
- Peau-à-peau ininterrompu jusqu'à la première tétée, et ce même en cas de césarienne\*
- Approche favorable au respect du rythme de bébé
- Stimulation des mamelons dans la première heure de vie

***Dans les jours suivant la naissance, et jusqu'à 8 semaines post-natales, la production de lait sera calibrée en fonction des besoins et de la demande de bébé!***

## Pour une production de lait suffisante

- Allaitement à l'éveil
- En général 8 et plus par 24h

- Peau-à-peau avec maman
  - Permet d'être facilement en contact avec les besoins de bébé et de reconnaître les signes d'éveil
  - Stabilise la température de bébé
  - Réduit la dépense énergétique de bébé (et donc la perte de calories!)
  - Facilite une transition en douceur de bébé vers sa vie extra-utérine
- Ne pas introduire de sucres ni de biberons
  - Peuvent causer une confusion sein-tétines et nuire à une bonne prise du sein
  - Peuvent réduire la production de lait par manque de stimulation des glandes mammaires
- Une bonne prise du sein

*Si vous pensez introduire un supplément de lait parce que vous croyez manquer de lait, parlez-en à votre sage-femme!*

## **Une bonne prise du sein pour un transfert de lait optimal**

***Si vous allaitez sans douleur et que votre bébé prend du poids et élimine bien, ne cherchez pas plus loin, c'est que l'allaitement va bien!***

D'autres signes d'une bonne prise du sein

- Bébé ouvre grand la bouche dessus de la bouche de bébé
- Ses lèvres sont retroussées vers l'extérieur • La forme du mamelon est ronde à la sortie de la bouche
- Le menton touche le sein • Ventre-à-ventre avec sa mère
- La plus grande partie de l'aréole visible se trouve au

Une mise au sein efficace à visualiser en vidéo ici : <https://youtu.be/S4E7z6E8OSc>

***Dès le début de l'allaitement et pendant toute sa durée, veillez à vous entourer de gens qui croient en l'allaitement et qui pourront vous soutenir***

## **Un réseau soutenant**

- Un papa aidant
  - Prenez le temps de discuter ensemble d'allaitement avant l'arrivée de votre bébé
  - Tâches domestiques (courses, ménages, repas, enfants plus vieux)
  - Gestion des visiteurs pour assurer un repos optimal de toute la famille
  - S'occuper de bébé lorsqu'il ne boit pas (rots, couches, bains, massages, portage, etc.)
- Des femmes de votre entourage ayant allaité
- Votre sage-femme est disponible pour vous en tout temps jusqu'à la fin de votre suivi à la maison de naissance
- Des marraines d'allaitement sont accessibles sur notre territoire via l'organisme Nourri-Source
- Des haltes-allaitement dans tous les CLSC à chaque semaine
- Les IBCLC (consultantes en lactation)

***Saviez-vous que la Charte des droits et libertés du Québec prévoit le droit du bébé d'être nourri N'IMPORTE OÙ et N'IMPORTE QUAND?***

Comme pour chaque nouvelle relation, l'allaitement entre vous et votre bébé démarrera à votre propre rythme et demandera certainement du temps et de la patience pour fleurir. Permettez-vous ce moment d'adaptation. Rappelez-vous que, comme pour l'accouchement, votre corps est compétent. Il détient toute la sagesse pour nourrir votre bébé, qui lui, a tout ce qu'il faut aussi pour participer activement!

**Pendant votre suivi prénatal, votre sage-femme et vous discuterez d'allaitement.  
N'hésitez pas à lui poser toutes vos questions pour bien vous y préparer!**