SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT
1er au 7 octobre 2006

L'allaitement c'est tout naturel !

« C'est un événement exceptionnel, qui permettra aux mères de poser leurs questions aux spécialistes, mais surtout d'échanger entre elles sur ce geste si naturel que nous nous sommes trop longtemps acharnés à dénaturer. »

Julie Snyder
porte-parole

DÉFI ALLAITEMENT
Samedi
30 septembre
à Montréal

c.r.a.m.
Le Comité régional en allaitement maternel de Montréal

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal
Québec
Santé publique

pampers.ca

L'ALLAITEMENT C'EST TOUT NATUREL !

La fête de l'allaitement aura lieu le samedi 30 septembre de **9 heures à midi au Complexe Desjardins**, à Montréal. À 11 heures, le Défi allaitement réunira le plus grand nombre de mamans et de bébés mis au sein au même moment.

Ce sympathique défi s'inscrit dans le cadre de la **Semaine mondiale de l'allaitement** qui se déroulera du **1er au 7 octobre**.

Une publication de Corporation Sun Media, division des cahiers corporatifs, encartée dans *Le Journal de Montréal* et *Le Journal de Québec*.

Édition, conception et réalisation:
Manon Chevalier, vice-présidente
Textes: Johanne de Bellefeuille, Pierre Couture
Réviseure: Nicole Pons
Photos: Getty Images
et Institut national de santé publique du Québec
Contrôleur: Serge Massé Impression: Quebecor World

Collaboration spéciale:
photos de la couverture et de la page 3: Carl Lessard

Corporation Sun Media
Division des cahiers corporatifs
Téléphone: 514 848-0001
mchevalier@sunmedia.ca

« Allaiter mon bébé a changé ma vie. Aucune réussite professionnelle ne m'a apporté autant de satisfaction et de plénitude. »

Je m'abandonnais à ce petit être qui m'apprenait à ne plus essayer de tout contrôler. Il dépendait de moi pour se nourrir, grandir et se réconforter. Je dépendais également de lui, de son appétit, de son rythme, de son sommeil. Je tissais, petit à petit, un lien bien plus fort que le cordon que l'on venait de couper.

Après avoir donné la vie, je la nourrissais.

Beaucoup de femmes n'ont pu atteindre cet état de grâce car elles n'étaient pas bien informées et lorsqu'elles traversaient des difficultés, elles n'étaient pas épaulées, conseillées et encouragées. Si je n'avais pas reçu tous les renseignements dont j'avais tant besoin, si le papa ne m'avait pas supportée, j'aurais probablement abandonné…

J'ai eu la chance d'être soutenue par d'excellentes conseillères en lactation et lorsque la Direction de la santé publique de Montréal m'a demandé d'être porte-parole du Défi allaitement j'ai espéré, qu'à ma façon, je pourrais moi aussi aider un peu les autres. Le Défi allaitement auquel je vous convie a pour but de réunir des mamans, des papas et des familles qui ont envie de partager, de se renseigner et d'obtenir des solutions aux problèmes rencontrés lors de l'allaitement.

C'est un événement exceptionnel, qui permettra aux mères de poser leurs questions aux spécialistes, mais surtout d'échanger entre elles sur ce geste si naturel que nous nous sommes trop longtemps acharnés à dénaturer.

Julie Snyder
Maman de Thomas

L'allaitement, c'est la vie !

L'allaitement Sans 1 2

Au delà de la qualité de cet aliment sur mesure pour votre bébé, la beauté de l'allaitement, c'est sa simplicité !

Dix excellentes raisons d'allaiter

1• Saviez-vous que le lait maternel contient les anticorps nécessaires à la prévention de maladies et d'infections chez le bébé?

2• Son équilibre parfait en nutriments, vitamines et minéraux, est idéal pour combler les besoins du nourrisson et aide grandement à la digestion du bébé.

3• Étonnamment, la composition du lait maternel se modifie continuellement pour répondre aux besoins de l'enfant, tout au long de sa croissance.

4• Des études démontrent qu'à plus long terme, il pourrait aussi prévenir l'obésité et le diabète chez l'enfant.

5• Par ailleurs, quoi de mieux que l'allaitement pour combler le besoin instinctif de succion et de contact physique du bébé?

6• Et la santé de maman? Saviez-vous que l'allaitement est aussi associé avec une réduction du risque des cancers du sein et de l'ovaire?

7• De plus, l'allaitement accélère l'involution de l'utérus, aidant à la perte plus rapide du petit ventre. L'allaitement exclusif peut aussi favoriser un retour plus tardif des menstruations.

8• Pensez pratico-pratique: le lait maternel est toujours prêt et à la bonne température. Génial, il n'y a pas de préparation de biberon à faire!

9• Donner le sein vous fera vivre une relation privilégiée avec votre enfant. Vous éprouverez une énorme satisfaction émotionnelle et une très grande fierté.

10• Et plus que tout, vous en récolterez un plaisir assuré, et votre enfant aussi!

Alors, convaincue?

Donner le sein, ça se prévoit et ça s'apprend!

Préparation
Lorsque votre bébé démontre des signes de faim, aucune préparation n'est nécessaire. Il suffit seulement de vous installer confortablement et de vous assurer que bébé tète adéquatement.

Positionnement
Détendez-vous, et adoptez la meilleure position pour vous et votre enfant. L'important est que vous soyez tous les deux confortables et prêts à passer un bon moment. Cependant, peu importe la position choisie, assurez-vous que votre bébé est tourné vers le sein, et que son oreille, son épaule et sa hanche sont alignées.

Vérification de la succion
Afin d'éviter les complications comme les gerçures aux mamelons, observez votre enfant et assurez-vous qu'il prend le sein convenablement. Êtes-vous certaine que sa bouche prend adéquatement l'aréole? De plus, la tétée ne devrait pas être douloureuse. Consultez votre professionnel de la santé ou une bénévole d'un groupe d'entraide, afin de vous guider.

Rythme de la tétée
Lorsque vous êtes assurée que bébé tète efficacement, laissez-le faire tant qu'il en a besoin. Quand il délaisse le sein, faites-lui faire un rot et offrez-lui l'autre sein, qu'il ne prendra que s'il a encore faim.

L'estomac de bébé	**Pois chiche**	**Cerise** ou cuillère à thé	**Noix** ou cuillère à soupe
	2 jours	6 jours	6 mois

Un petit creux? C'est bébé qui choisit!

Au tout début, il est difficile de prévoir quand, et à quelle fréquence, bébé aura une fringale. Comme n'importe quel être humain, sa faim n'est pas réglée au quart de tour!

Apprenez à reconnaître les signes de faim que votre enfant vous envoie, et n'attendez pas d'entendre ses pleurs.

Remarquez, par exemple, les différents mouvements de ses yeux, de son visage, ses changements de respiration ou les mouvements de succion de sa bouche.

Pendant les premiers mois de sa vie, bébé demande le sein au moins 8 à 12 fois par jour. Cette fréquence peut diminuer peu à peu en vieillissant. Faites confiance à votre bébé et à votre instinct. Rapidement, vous saurez reconnaître la faim de votre enfant.

Entre bébé et boulot…

Pour certaines femmes, le retour au travail peut représenter un obstacle à l'allaitement du bébé. Les chanceuses pourront bénéficier d'un congé de maternité s'étendant sur une année entière et plus. Mais pour les autres, il existe des moyens de poursuivre l'allaitement sans recourir trop rapidement au sevrage.

Si vous n'êtes pas disposée ou si vous n'avez pas les facilités pour allaiter votre enfant au boulot, le plus efficace est d'exprimer votre lait. Cette technique permettra au bébé de boire du lait maternel, même en votre absence, et vous pourrez continuer à lui donner le sein une fois rentrée à la maison.

Vous pouvez congeler ou simplement réfrigérer le lait exprimé. Un de vos proches proposera alors la tasse, le gobelet ou encore le biberon à l'enfant et il pourra se nourrir de votre bon lait! Il est préférable d'attendre que votre bébé soit habitué à l'allaitement avant de commencer à exprimer votre lait.

Savoir défendre son point de vue

Votre entourage veut vous dissuader d'allaiter? Ne vous laissez pas décourager: une bonne partie des critiques proviennent de gens qui sont mal informés sur le sujet.

Ainsi, il est faux de croire que l'allaitement rend les seins moins fermes. Ce sont plutôt les modifications du corps pendant la grossesse qu'il faut pointer du doigt. Il est également faux de penser que votre bébé pleure parce que votre lait est trop pauvre. Le lait maternel est l'aliment le plus nutritif qui soit, et c'est votre enfant qui en régularise la quantité

Dans vos conversations, restez discrète avec les personnes qui risquent de vous juger. Plutôt que de provoquer les débats, mettez l'accent sur les raisons positives qui vous poussent à allaiter. Éloignez l'agressivité. Mieux vaut demeurer positive, en exprimant votre point de vue avec calme et assurance.

Arrêter ou continuer d'allaiter?

Vous voulez favoriser et optimiser la nutrition et la santé de votre enfant le plus longtemps possible? Rien de plus facile: prolongez l'allaitement. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, beaucoup de mères continuent de nourrir leur enfant au sein, même après plusieurs mois, voire plusieurs années. Et oui, c'est tout à fait sain!

Selon les recommandations de l'UNICEF et de l'Organisation mondiale de la santé, un enfant doit être exclusivement nourri au lait maternel pendant les six premiers mois de sa vie. L'allaitement devrait être poursuivi pendant deux ans ou plus, en fournissant bien sûr à l'enfant une alimentation complémentaire, suivant ses besoins et sa croissance.

Si le lait maternel constitue la meilleure alimentation qui soit pour un nourrisson, il le demeure aussi lorsque l'enfant grandit. À long terme, l'allaitement continue à être avantageux pour votre bébé et pour vous. Le lait maternel continue à être une source importante d'énergie et de vitamines, et à favoriser la protection contre les infections infantiles. Plus l'allaitement est prolongé, plus ses bienfaits se font sentir!

C'est aussi une affaire d'hommes!

Papas, devenez complices et faites en sorte que ce moment privilégié soit aussi le vôtre! Votre implication est essentielle et votre conjointe a besoin de tout votre soutien. N'hésitez pas à l'assister durant les séances d'allaitement, à l'encourager ou à lui prodiguer de petites attentions. Déchargez-la de certaines tâches domestiques, par exemple, et prenez soin des aînés.

Entre les allaitements, réservez-vous aussi des moments avec bébé: faites une promenade, donnez-lui le bain, massez-le, jouez avec lui, changez sa couche! Anodins en apparence, ces gestes simples vous permettront d'établir un contact étroit et des liens forts avec votre bambin.

Souvenez-vous surtout que vous n'êtes pas exclu, bien au contraire. Votre contribution à l'expérience d'allaitement est très, très précieuse.

mystère

3 4 5 6 7

Trucs et techniques

Allaiter, c'est une expérience unique pour bébé et pour maman.

Allaiter et prendre soin de soi

1

En tout confort et en toute sécurité

Il n'existe pas de position idéale pour allaiter. C'est au bébé et à la maman de découvrir celle qui leur convient le mieux. S'il existe différentes positions d'allaitement, la plus fréquemment recommandée est probablement celle de la madone inversée. Le nourrisson se retrouve couché face à la mère, soutenu par le bras opposé au sein qui l'allaite. La bouche du bébé devrait être à la hauteur du mamelon. Pour la mère, cette position est très utile, puisqu'elle lui permet de bien soutenir son enfant, tout en l'observant prendre le sein.

Lorsque vous nourrissez votre enfant pendant la nuit, ou si vous venez de subir une césarienne, peut-être préférerez-vous la position allongée, agréable et reposante pour la mère. Elle vous permet d'allaiter dans le plus grand confort et même de faire une petite sieste, si l'envie s'en fait ressentir.

Fiez-vous à votre bébé pour déterminer la meilleure posture. Si vous n'êtes pas bien ou que le bébé ne semble pas satisfait, il faut vérifier votre position avec une personne qui connaît bien l'allaitement (une consultante en allaitement, une infirmière à l'hôpital ou au CLSC, une marraine d'allaitement, une sage-femme…).

2

Des gerçures, non merci !

Allaiter est agréable et ne doit pas faire mal. Une sensibilité dans la première semaine est normale en cette période d'apprentissage, mais il ne devrait pas y avoir de douleur forte.

Les mères ayant déjà vécu l'expérience le confirmeront : l'apparition de gerçures peut rendre les séances d'allaitement pour le moins désagréables. Elles sont principalement causées par le mauvais positionnement de la bouche du bébé pendant la tétée, lorsque le bébé ne prend pas assez d'aréole en bouche. Cela entraîne une douleur vive au début de la tétée.

Pour limiter le risque de gerçures, assurez-vous, dès le départ, que votre enfant prend correctement le sein. Profitez des bons conseils de l'infirmière ou de la sage-femme pendant votre séjour à la maternité pour vous assurer un bon départ. Il est important que votre mamelon soit positionné vers le haut, en direction du palais du bébé et que sa bouche couvre une bonne partie de l'aréole du sein. Si vous n'arrivez pas à corriger la position de votre bébé, demandez de l'aide rapidement à une personne compétente en allaitement.

Il est important de savoir que la douleur n'est pas normale et qu'il ne faut pas l'accepter. Si le mal est déjà fait, une bonne façon de soulager la douleur, et d'accélérer la guérison, consiste à appliquer quelques gouttes de lait maternel sur vos mamelons, après la tétée. Ses composantes aideront à cicatriser les blessures. N'oubliez pas de bien assécher vos seins par la suite, et même de les laisser à l'air libre pendant un moment.

Suite en page 11

Aide-mémoire

Mon agenda

Si vous accouchez prochainement, vous ressentez certainement le besoin de vous préparer, mentalement et physiquement, à vos futures séances d'allaitement. Après tout, vous vous apprêtez à vivre des moments inoubliables, uniques.

Première tétée

La préparation à l'allaitement est une affaire d'époques et de cultures. Vous avez donc probablement entendu une panoplie d'histoires sur le sujet. Mais sachez que la vraie préparation s'effectue, avant tout, dans votre esprit.

Inutile de vous adonner à mille et un exercices pour préparer vos seins : votre corps, naturellement, se chargera de ce travail. Conservez ce temps précieux pour lire, poser des questions ou parler avec des femmes et les observer en train d'allaiter.

Et puis, pourquoi ne pas tenir un petit journal de bord ? Dès aujourd'hui, et pour toute la durée de votre allaitement, inscrivez-y vos craintes, vos commentaires ou vos souvenirs d'allaitement. Quelle bonne façon de joindre l'utile à l'agréable !

Un petit sein tout neuf !

Dès que votre enfant naîtra, demandez qu'il soit placé sur vous, peau contre peau, de façon continue. En plus de conserver sa chaleur, cela favorisera la première tétée : votre bébé s'orientera instinctivement vers votre sein, et tétera environ une heure après l'accouchement. C'est à ce moment même de sa vie que son réflexe de succion atteint son paroxysme. C'est donc le moment idéal pour faciliter le démarrage de l'allaitement, ainsi que pour faire plus ample connaissance avec votre tout petit…

Après la première tétée, certains bébés dorment énormément avant de prendre le sein pour une deuxième fois. Profitez-en pour vous reposer, en gardant votre bébé près de vous, tout en surveillant s'il manifeste des signes de faim. Rappelez-vous, qu'à tout moment, le contact peau contre peau stimule grandement l'intérêt de votre bébé pour téter au sein.

24 heures

48 heures

Ne vous jugez pas trop sévèrement: vous êtes en période d'apprentissage!

1 semaine

Plusieurs femmes font l'erreur de passer en mode « sevrage », durant cette période, car elles craignent de manquer de lait. C'est là un mythe qui a la vie dure!

2 semaines

3 semaines

Il ne faut pas être étonnée si vous éprouvez des difficultés à positionner votre nourrisson ou à le faire boire correctement. Ne vous jugez pas trop sévèrement: vous êtes en période d'apprentissage! Du personnel compétent, tout disposé à vous aider, sera présent pour vous guider et vous donner des trucs pratiques. N'hésitez surtout pas à demander son aide!

Les premières 48 heures de vie…

Dans les premiers jours, il est normal que la tétée soit plus longue. Même si, au cours des premières 48 heures, la quantité de lait que l'enfant absorbe est très minime (de 10 à 100 ml par jour), la durée de la tétée peut osciller entre 45 et 90 minutes. Au fil des jours et des semaines, votre bébé développera son propre rythme de croisière et vous verrez diminuer la longueur des séances.

Il est possible que bébé s'endorme pendant la tétée, même s'il n'a pas complètement terminé de boire. N'hésitez pas à l'aider, en le stimulant de différentes façons: parlez-lui, chantez, chatouillez-le. Réveillez ses sens, afin qu'il développe son propre rythme de tétée.

Ne vous étonnez pas non plus de la fréquence des tétées: c'est tout à fait naturel que le bébé réclame le sein souvent, et cela favorise le phénomène de lactation. Vous allaiterez en moyenne 8 à 12 fois par jour. Plus les jours avanceront, plus il mouillera de couches: au moins 2 après 48 heures, et au moins 6 à partir de la sixième journée.

Vous aurez aussi une montée laiteuse entre le troisième et le cinquième jour suivant la naissance. C'est un changement hormonal qui provoque une augmentation du volume des seins, et sans doute quelques émotions chez la mère. Il est probable que votre bébé demande davantage de lait durant cette période, ce qui fera naturellement diminuer la tension et vous soulagera. Si, malgré des tétées efficaces et fréquentes, vous sentez que vos seins sont trop pleins et durs, vous pouvez choisir d'exprimer un peu de lait, afin d'être plus confortable. La règle d'or est de ne pas sauter de tétée. De plus, en tout temps, assurez-vous que votre bébé tète efficacement.

Une, deux, trois… quatre semaines!

Après quelques semaines, peut-être avez-vous déjà développé certaines techniques qui vous donnent davantage confiance en vos moyens… Tant mieux! Si, toutefois, la routine prend plus de temps à s'installer, qu'à cela ne tienne: soyez persévérante, détendez-vous et entourez-vous de gens positifs et patients.

Les bébés connaissent souvent des poussées de croissance, durant les premières semaines de leur vie. Ne vous laissez pas déstabiliser devant l'appétit grandissant de votre petit amour. Plusieurs femmes font l'erreur de passer en mode « sevrage », durant cette période, car elles craignent de manquer de lait. C'est là un mythe qui a la vie dure! Vous ne manquerez pas de lait. Plus votre bébé demandera à boire, plus vous produirez naturellement de lait. Ayez confiance en votre pouvoir de mère: bébé apprécie beaucoup plus votre sein que le biberon!

Et après ?

Peu à peu un rythme s'installe, et votre enfant commence à développer une certaine aisance, une plus grande régularité. La mère et l'enfant apprennent graduellement à se connaître. En tant que mère, vous êtes plus alerte et comprenez plus rapidement ce que votre enfant demande. De son côté, il acquiert certaines habiletés, et peut même manifester le besoin de changer de sein, s'il sent que le débit de l'un est plus lent que celui de l'autre.

Autour de trois mois, votre enfant commence aussi à être beaucoup plus éveillé aux choses qui l'entourent. Il est donc possible qu'il devienne un peu plus distrait, pendant les séances d'allaitement. Sa curiosité prend peu à peu une place importante, et il se met à être sensible à tout ce qui bouge. Du lait, c'est bon, mais découvrir le monde, alors là !

Il a six mois et il devient lourd !

C'est à partir de six mois que les plus gros changements en matière de nutrition surviennent. Bien que le lait maternel constitue encore, pour votre enfant, la meilleure et la première source d'alimentation, ses besoins nutritionnels deviennent supérieurs à l'apport fourni par votre lait.

Et pour cause : à six mois, son poids a doublé depuis la naissance ! Il se peut qu'il demande plus ou moins souvent le sein, car son appétit se modifie peu à peu. Vous pouvez donc commencer à lui offrir une alimentation complémentaire.

De plus en plus, bébé cherche à attirer votre attention. Il est difficile pour lui de bien se faire comprendre, et il manifeste souvent ses envies par des pleurs ou des cris. Ses réactions ne signifient pas pour autant qu'il a faim. Les raisons peuvent être multiples. Vérifiez, par exemple, si ses plaintes ne proviennent pas d'une poussée de dents, prévue vers l'âge d'environ six mois.

Une première chandelle : du lait ou du gâteau ?

Votre enfant avait doublé son poids à six mois ? Eh bien, chères mamans, il l'a triplé à un an ! Beaucoup de femmes continuent d'allaiter leur bambin à cet âge. Les tétées deviennent cependant beaucoup moins fréquentes et peuvent parfois se limiter à une ou deux par jour. Ses envies sont variées et il manifeste généralement le besoin de boire selon ses humeurs. En ce qui concerne les aliments complémentaires, à cet âge, l'enfant se nourrit généralement comme le reste de la famille.

Mais même à cet âge, le lait maternel continue d'être une importante source d'éléments nutritifs, en plus de continuer à favoriser une protection contre les infections infantiles et autres maladies.

1 mois

6 mois

C'est à partir de six mois que les plus gros changements en matière de nutrition surviennent.

1 an

18 mois

Déjà ?

Annonce Vidéotron à venir

Quand on pose un geste aussi naturel, les solutions ne sont jamais bien compliquées!

Un trop plein de lait: que faire?

L'engorgement des seins peut survenir à n'importe quel moment de la période d'allaitement. Provoqué généralement par le retardement d'une tétée ou l'espacement entre les tétées, il entraîne un surplus de lait à l'intérieur des seins, causant alors tensions et douleurs.

Pour faire diminuer cette pression, exprimez votre lait le plus fréquemment possible. Il est inutile, et surtout risqué, d'endurer un tel inconfort pendant une longue période. Après un certain temps, l'engorgement pourrait causer une infection et entraîner une mastite.

Vous pouvez aussi soulager les douleurs en appliquant une compresse d'eau tiède sur vos seins, juste avant l'allaitement. Disposez-la autour du mamelon, pendant quelques minutes. Entre les boires, appliquez des compresses d'eau froide. Vous n'avez pas de compresse? Appliquez une feuille de chou vert ou un sac de légumes congelés

3

sur les seins. Ils deviendront plus souples, la tétée suivante sera plus facile et beaucoup moins douloureuse.

Souciez-vous de porter de bons soutiens-gorge d'allaitement, qui ne compriment pas trop, et n'hésitez pas à donner le sein le plus souvent possible. Vous n'en serez que soulagée, au grand plaisir de votre tout petit!

Manquer de lait, est-ce possible?

Au début de sa vie, le bébé doit téter 8 à 12 fois, et plus, par 24 heures. Il est important également que dans les six premiers mois il soit allaité exclusivement.

Vous avez l'impression que votre enfant tète trop souvent, que sa faim revient vite ou qu'il pleure plus fréquemment? Qu'à cela ne tienne! Cela ne signifie pas nécessairement que vous manquez de lait.

Comme votre bébé n'éprouve aucune difficulté à digérer le lait maternel, il est normal que, pendant ses poussées de croissance, sa faim revienne plus fréquemment. À l'inverse, s'il tète le sein moins longtemps, c'est qu'il a développé un rythme lui permettant d'ingurgiter

4

une grande quantité de lait en moins de temps.

N'hésitez pas à faire téter votre tout petit plus souvent. La quantité de lait produite par votre corps dépend spécifiquement de la commande que vous lui envoyez: plus bébé boit, plus vous en produirez. Songez aussi à changer le rythme, ou à alterner souvent d'un sein à l'autre.

Bref, apprenez à faire confiance à votre corps et dites-vous qu'à moins d'un cas extrême votre manque de lait n'est probablement qu'une simple illusion!

Les p'tites crèmes, ça sent bon, mais…

Bien sûr, maman voudra prendre soin de son corps et de sa peau pendant qu'elle allaite. C'est tout à fait légitime! Mais avant de vous ruer vers les rayons de produits de beauté sachez que, pour le bien de bébé, la modération a bien meilleur goût.

Conseil de base: évitez d'utiliser du savon parfumé lorsque vous vous lavez. Cela aurait comme conséquence de raidir et d'assécher votre peau.

Les médecins ne recommandent généralement pas de crème. Il arrive que certaines femmes s'en servent, mais cela

5

peut devenir astreignant et même irritant pour la peau et les mamelons, dans la mesure où vous devrez toujours la retirer précautionneusement avant de nourrir votre enfant.

Pensez enfin que bébé a l'odorat particulièrement développé et que votre odeur naturelle le réconforte. N'allez donc pas lui enlever ce plaisir, en vous noyant dans toutes sortes de produits parfumés…

Dégourdie et en santé!

S'il est vrai que le corps a besoin de repos après l'accouchement, il n'est pas interdit de s'adonner à un exercice modéré.

La règle d'or est d'y aller avec douceur, car le plus important est de vous assurer que votre corps est prêt à redevenir actif.

6

Bref, un exercice modéré et régulier contribue certainement à améliorer votre endurance. Si vous avez la volonté, le temps et l'énergie, ne vous en privez surtout pas! Vous en ressortirez plus énergique, optimiste, confiante et d'attaque.

Avec ou sans tire-lait?

Quelle qu'en soit la raison, un jour ou l'autre, vous pourriez avoir à exprimer votre lait. Il est donc utile de savoir comment le faire de manière à vous y préparer.

Comment faire? Deux choix s'offrent à vous. Vous pouvez choisir de le faire manuellement ou avec l'aide d'un tire-lait.

L'intérêt de la première technique est qu'elle est à la fois pratique et gratuite. En formant un « C » avec le pouce et l'index, autour de l'aréole, enfoncez les doigts dans le sein en poussant horizontalement vers les côtes; rapprochez le pouce et l'index en fermant, comme s'il s'agissait d'une pince (attention de ne pas faire glisser les doigts sur la peau) et répétez ce mouvement plusieurs fois, de façon rythmée. Il peut arriver que la quantité de

7

lait soit minime au début, mais ne vous en inquiétez pas. Profitez de votre douche ou de votre bain pour vous pratiquer. Un massage des seins avant l'expression peut vous aider à exprimer davantage de lait.

Certaines femmes préféreront utiliser le tire-lait manuel ou électrique. Si c'est votre cas, assurez-vous d'avoir entre les mains un tire-lait de bonne qualité, qui sera plus efficace et évitera les blessures.

Allaiter

Quoi que vous mangiez, votre lait sera toujours d'excellente qualité.

Avoir les yeux plus gros que le ventre…

Mythe :

Pendant l'allaitement, manger pour deux signifie qu'il faut se nourrir deux fois plus.

Réalité :

Les mères qui allaitent, devraient manger sainement (comme toute la population) pour répondre adéquatement à leurs besoins et éviter les carences de toutes sortes.

1

Une mère qui ne s'alimente pas bien procurera tout de même à son enfant tous les éléments dont il a besoin. Si la mère ne se nourrit pas convenablement, c'est d'abord elle qui en souffrira (anémie, déficience en vitamine B12, etc.). Chassez donc de votre esprit l'image de la mère qui se gave inutilement d'aliments, pour le bien-être et la santé de son bébé.

C'est en effet la qualité et la diversité de votre alimentation qui importe davantage. Si vous étiez déjà soucieuse de ce que vous vous mettiez sous la dent durant la grossesse, pourquoi ne pas continuer cette bonne habitude pendant la période de l'allaitement ?

Pour ce qui est de la quantité, s'il est généralement conseillé aux femmes enceintes de consommer de 300 à 500 calories supplémentaires par jour – la normale étant établie à 1 800 calories –, il en est de même pour les femmes qui allaitent. Il est possible que cette moyenne varie, selon votre poids et votre métabolisme.

Le mot-clé : équilibre. N'allez pas croire que boire davantage vous permettra de produire plus de lait. Si vous êtes déshydratée, vous ressentirez la soif. Il en va de même pour la nourriture. Certes, il est préférable de manger sainement, mais tout reste une question de bon sens. Il suffit d'être conséquente dans votre façon de vous alimenter, tout en sachant respecter vos limites.

Allez-y donc à votre rythme, sans faire d'excès de conscience. Et bon appétit !

S'alimenter au fil des mois

Vos besoins alimentaires et vitaminiques, en période d'allaitement, sont généralement les mêmes qu'à la fin de la grossesse. Ne changez donc pas votre routine du tout au tout. Il suffit de conserver les bonnes habitudes développées durant la grossesse pendant toute la durée de l'allaitement, et de conserver une alimentation saine tous les jours.

2

À mesure qu'il grandit, votre bébé a des besoins alimentaires croissants et différents. Vous n'avez toutefois aucunement besoin de changer vos habitudes en cours de route. Votre système s'adaptera aux besoins de votre enfant, et vous pourrez combler avec d'autres aliments, lorsqu'il aura atteint l'âge de six mois.

Le plein de vitamines

Afin d'offrir le meilleur qui soit à votre enfant, il vous suffit de l'allaiter, tout simplement. Mais il faut penser à vous aussi ! Et une bonne alimentation contribuera à votre belle énergie.

Dans l'assiette de maman

Privilégiez des aliments riches en protéines, en vitamine C, en acides gras, en glucides et en lipides. Suivez le Guide alimentaire canadien et mangez des aliments des quatre groupes alimentaires : pain et céréales, viande et substituts, fruits et légumes et finalement, les produits laitiers.

3

N'ayez crainte ! Vous réaliserez vite que de combler vos besoins alimentaires n'est pas si complexe. Par exemple, vous trouverez énormément de protéines dans la viande, les œufs ou encore certains poissons. Mangez aussi autant de fruits et de légumes que vous le désirez : leur richesse en vitamine C vous procurera de l'énergie.

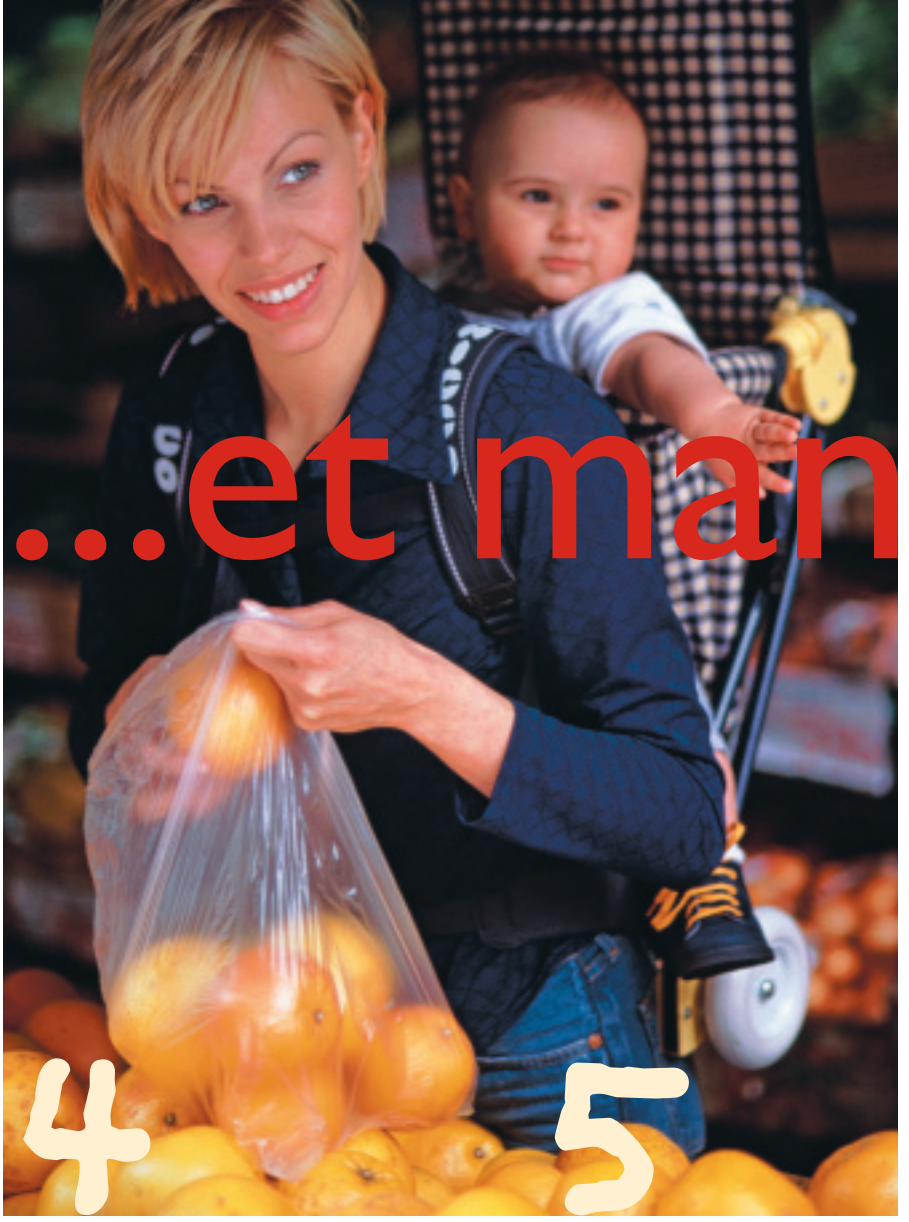
Pour vous assurer un apport optimal en calcium et en fer, souvenez-vous qu'en plus des produits laitiers, on trouve du calcium dans les poissons gras, le soja, les graines de sésame, le foie ou encore les lentilles. Par ailleurs, des ingrédients comme les légumes verts, les fruits secs ou les céréales complètes aideront à combler vos besoins en fer.

La consommation de certains poissons est déconseillée ou limitée pendant la période d'allaitement puisqu'ils contiennent des substances polluantes qui passent dans le lait maternel. Adressez-vous à un professionnel de la santé pour plus d'information.

Dans le ventre de bébé

Le lait maternel contient une faible quantité de vitamine D qui peut être insuffisante pour combler les besoins du bébé lorsqu'on habite dans un pays nordique comme le nôtre. La vitamine D est essentielle à l'absorption du calcium et au bon développement des os. C'est pourquoi Santé Canada recommande que votre enfant reçoive une dose supplémentaire de vitamine D, depuis sa naissance et jusqu'à ce que son alimentation lui en fournisse l'apport suffisant.

Finalement, ce n'est pas si difficile de bien s'alimenter !



...et manger

4

Allaiter « végé »

Il est faux de croire qu'il est risqué, pour une mère végétarienne, d'allaiter son enfant. Toutefois, si vous êtes végétarienne, assurez-vous de consommer la bonne dose d'aliments complémentaires à la viande. N'hésitez pas à consulter une diététiste ou une nutritionniste. Cette professionnelle de la santé pourra vous aider à faire les bons choix.

Beaucoup de gens ayant une aversion pour la viande se soucient peu de combler cette carence. Pourtant, lorsque l'on allaite, tout comme pendant la grossesse, il est doublement important d'être rigoureux.

5

Végétarienne ou végétalienne ?

La différence est importante ! En plus de la viande, la mère végétalienne supprime tous les produits d'origine animale de son alimentation. C'est votre cas ? En période d'allaitement, la consommation en quantité suffisante de certains nutriments, comme par exemple le calcium, le fer et certaines vitamines, devient encore plus importante. La mère végétalienne peut développer une carence en vitamine B12, essentielle au renouvellement des cellules. Elle doit donc prendre un supplément de vitamine B12.

Ail, ail, ail… pas de panique !

Outre les aliments riches en graisses ou en caféine – qu'il faut préférablement consommer avec modération – il n'y a pas de règle stricte ou d'ingrédients à proscrire absolument de votre alimentation.

Bien sûr, les différents aliments que vous mangerez affecteront probablement le goût de votre lait. Par exemple, si vous mangez de l'ail, il est fort possible que l'odeur de cet ingrédient émane de votre lait.

Cependant, il est totalement faux de croire que cela gênera l'appétit du bébé. Et il en est de même pour les plats épicés, le chou, les asperges, les échalotes, alouette !

Aucun médecin ne vous recommandera de supprimer ou d'ajouter un ingrédient à votre régime alimentaire : nourrissez-vous normalement et de façon équilibrée.

Prendre un petit verre, c'est agréable

L'alcool passe dans le lait maternel. Une mère qui prend de l'alcool et qui allaite son bébé dans l'heure qui suit, lui en transfère donc. Il faut simplement planifier la consommation en fonction des tétées du bébé et consommer modérément.

6

Statistiquement, on estime qu'il faudra approximativement 3 heures à une femme d'environ 120 livres pour éliminer l'équivalent d'une bière ou d'un verre de vin de son organisme. Si vous avez bu légèrement, il est conseillé de patienter quelques heures avant de donner le sein. Vous pouvez aussi exprimer votre lait avant de prendre de l'alcool, pour avoir ce qu'il faut en cas de besoin et pouvoir donner au bébé un lait exempt d'alcool. Restez vigilante dans votre consommation et vous pourrez allaiter sans crainte.

Différence entre lait maternel et préparations commerciales

Voici un tableau comparatif des ingrédients présents dans le lait maternel et dans les préparations commerciales pour nourrissons afin de vous permettre de faire un choix éclairé en matière d'alimentation de votre enfant.

Ingrédient	Fonction	Maternel	Préparation
Eau	Hydrate l'enfant	Oui	Oui
Protéines	Procurent de l'énergie, des matériaux de construction et régularisent les fonctions de l'organisme	Oui	Oui
Glucides	Procurent la principale source d'énergie pour toutes les cellules	Oui	Oui
Gras	Emmagasine de l'énergie pour une utilisation future	Oui	Oui
Minéraux	Aident les cellules et les os à croître	Oui	Oui
Vitamines	Aident les cellules et les os à croître	Oui	Oui
Enzymes actifs • Amylases • Lipases • Lysosymes	Aident à digérer les aliments	Oui	Non
Hormones • Cortisol • Insuline • Thyroxine • Prostaglandines	Régularisent le métabolisme et favorisent la maturation du système immunitaire	Oui	Non
Facteurs de croissance • Facteurs de croissance humains • EGF et autres	Favorisent la croissance et le développement des intestins	Oui	Non
Facteurs anti-bactériens • SIgA, IgM, IgD • Bifidobactérium • Lactoférine • Oligosaccharides • Lysosymes • Caséine • Cellules vivantes du lait humain (macrophages, lymphocytes T et B)	Protègent contre les infections (E. Coli, S. pneumania, V. cholera…)	Oui	Non
Facteurs anti-viraux • SIgA, IgM, IgG • Cellules vivantes du lait humain (macrophages, lymphocytes T et B)	Protègent contre les virus	Oui	Non
Facteurs anti-parasitaires • IgA	Protègent contre les parasites	Oui	Non

Adresses utiles

Vous avez des questions, ou vous aimeriez avoir les conseils d'un professionnel?

Sachez qu'il existe une panoplie de ressources et d'organismes qui sont disposés à vous venir en aide. Souvent, un simple coup de fil à votre CLSC peut vous épargner beaucoup d'inquiétude. Mais il existe, au Québec, de nombreux autres organismes compétents en matière d'allaitement. Il suffit de les connaître! Voici quelques ressources utiles:

Institut national de santé publique du Québec
www.inspq.qc.ca
Site voué à la santé et offrant un guide pratique en ligne « Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans ». Très utile pour les nouveaux parents.

Association québécoise des consultantes en lactation diplômées de l'IBLCE
514 990-0262
www.aqcqca.qc.ca

Ligue La Leche
514 990-8917
www.allaitement.ca

Fédération québécoise Nourri-Source
514 948-9877
www.nourri-source.org

UNICEF
www.unicef.org
Pour obtenir de l'information sur l'allaitement et sur les recommandations de l'organisme.

Ce guide est également accessible aux internautes sur **canoe.qc.ca** section « En vedette ».

Vive l'allaitement!

Mis sur pied en octobre 1996, le Pampers Parenting Institute (PPI) est un chef de file en matière de santé et de développement de l'enfant. En s'associant à différents organismes professionnels de la santé, il s'engage à assister les parents et les futurs parents tout au long de la croissance de leur enfant, en leur promulguant les meilleurs conseils qui soient.

Voici quelques-uns de ses précieux conseils :

Pourquoi nourrir votre enfant au sein? On ne peut plus simple! Grâce à votre bon lait, riche en protéines et en anticorps, votre enfant sera beaucoup mieux protégé contre diverses infections ou maladies et ce, dès la naissance. Il favorise également la croissance du cerveau de l'enfant et diminue les risques de diarrhées, diabète et pneumonie. Le lait maternel est d'ailleurs beaucoup plus facile à digérer que les préparations commerciales pour nourrissons et est toujours prêt lorsque l'enfant en ressent le besoin.

L'allaitement ne comporte pas seulement des avantages pour l'enfant. La mère gagne également à nourrir son enfant au sein. En effet, des études récentes démontrent qu'il réduit la fréquence de certains types de cancer, tel que le cancer du sein et des ovaires. En allaitant, vous diminuez les risques de développer de l'ostéoporose, et vous retrouverez votre ligne plus rapidement.

Il peut arriver qu'au début vous éprouviez certaines difficultés à donner le sein. Lors de votre séjour à l'hôpital, du personnel expérimenté sera à votre disposition et pourra vous aider à bien démarrer l'allaitement. N'hésitez donc pas à le solliciter!

Peu importe les difficultés que vous rencontrerez, le principal est de toujours persévérer! Entourez-vous de vos proches, et n'hésitez pas à recourir à un professionnel de la santé si vous rencontrez des problèmes. L'allaitement est une expérience inoubliable dans la vie d'une mère, et elle vous permettra de tisser des liens uniques avec votre enfant.

Pour plus d'informations,
consultez le site **pampers.ca**

Allaiter, un choix santé, économique
et écologique qui peut se pratiquer
partout et en tout temps au
grand plaisir de bébé et maman.
Allaiter, c'est simple !
Alors pourquoi s'en priver ?

Allaiter. Facile!

L'allaitement maternel est reconnu comme le mode d'alimentation par excellence pour tous les nourrissons. Il comporte des avantages importants pour le bébé et pour la mère. C'est pourquoi le ministère de la Santé et des Services sociaux affirme son soutien à l'allaitement dans le but de continuer à améliorer la santé des Québécois.

Santé
et Services sociaux
Québec