

# Guide prénatal de l'allaitement

Réalisé en collaboration avec Nourri-Source Montréal,  
Nourri-Source Montérégie et Nourri-Source Laval



Nourri-  
Source



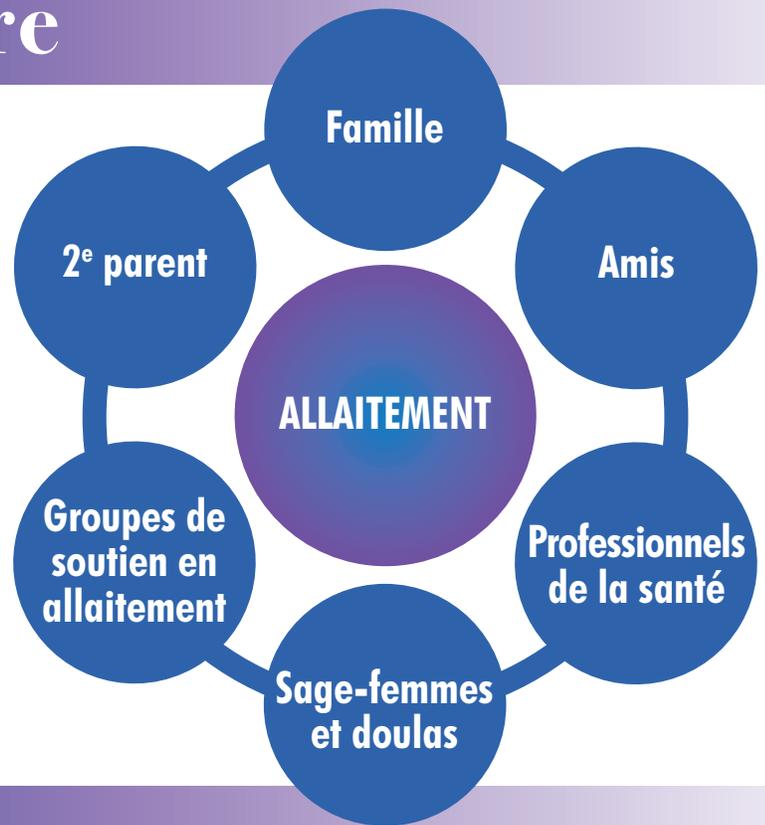
# Table des matières

- Les clés du succès . . . . . 3
- Le réseau de soutien . . . . . 3
- Avantages et bienfaits de l’allaitement. . . . . 6
- Recommandations. . . . . 8
- Anatomie du sein . . . . . 9
- Production lactée . . . . . 10
- Alternatives pour nourrir . . . . . 13
- L’évolution de l’allaitement. . . . . 14
- Signes de faim . . . . . 15
- Positionnement et prise de sein. . . . . 16
- Réflexe d’éjection du lait . . . . . 18
- Signes que bébé a assez bu . . . . . 20
- Signaux d’alarme . . . . . 21
- Ressources disponibles. . . . . 21



# Le 4<sup>e</sup> trimestre

Ça prend un village...



Un travail d'équipe





## Soins du nouveau-né

- Nourrir
- Rot
- Couches
- Bain
- Jeux
- Temps sur le ventre
- Peau à peau
- Portage
- Marche
- Bercer
- Soins du cordon
- Position

... Tant de possibilités d'aider!



## Le rôle de l'autre parent

Tout comme pour les mères, ce lien avec l'autre parent, cette connexion, se développe avec le temps. L'autre parent a aussi besoin de temps pour se sentir confortable dans son nouveau rôle.



# Avantages et bienfaits de l'allaitement

## Pratique

Toujours prêt! Partout, tout le temps

En sortie, on ne peut l'oublier, ni en manquer!

Sauve du temps:

- Bonne température
- Pas de préparation
- Pas de nettoyage

**C'est GRATUIT!**

## Nutrition

Votre lait est adapté à votre bébé et à ses besoins.

Votre lait contient tous les nutriments dont votre bébé a besoin pendant les 6 premiers mois:

- Minéraux et vitamines pour favoriser la croissance cellulaire et osseuse.
- Enzymes actives pour faciliter la digestion.
- Hormones pour réguler le métabolisme, faciliter la digestion et soutenir le système immunitaire
- Facteurs de croissance pour soutenir la croissance et le développement intestinaux
- Facteurs antimicrobiens pour protéger contre les infections bactériennes ou virales.
- Vers 6 mois, les réserves de fer de votre bébé commencent à s'épuiser, il importe alors d'introduire des aliments complémentaires riches en fer.
- Le lait maternel continue d'être une source de nutrition pendant la deuxième année de vie.



# Bienfaits pour la santé

## Nouveau-né :

- Soutien immunitaire en continu

## Prévention:

- Otites
- Asthme
- Allergies
- Diabète
- Embonpoint/obésité
- Maladies autoimmunes, gastrointestinales, respiratoires, cardiovasculaires...



## Mère :

- Retour des menstruations retardé

## Prévention:

- Anémie
- Cancers du sein, de l'ovaire et de l'utérus
- Endométriose
- Ostéoporose
- Maladies cardiovasculaires
- Diabète de type 2
- Besoins en insuline pour les mères diabétique
- Bonus !! Brûle 500 calories par jour



# Bienfaits émotionnels

## Nouveau-né :

- Aide à s'endormir
- Apaise rapidement
- Réduit la douleur
- Rassure et amène un sentiment de sécurité

## Mère :

- Effet apaisant de l'ocytocine
- Occasion de se «reposer»
- Outil parental / «Super pouvoir»

## Recommandations

TOUTES les instances suivantes recommandent l'allaitement jusqu'à l'âge de deux (2) ans et plus; l'allaitement exclusif pour les six (6) premiers mois, puis l'introduction d'aliments complémentaires adéquats.

Organisation mondiale de la santé (OMS)

Santé Canada

Société canadienne de pédiatrie

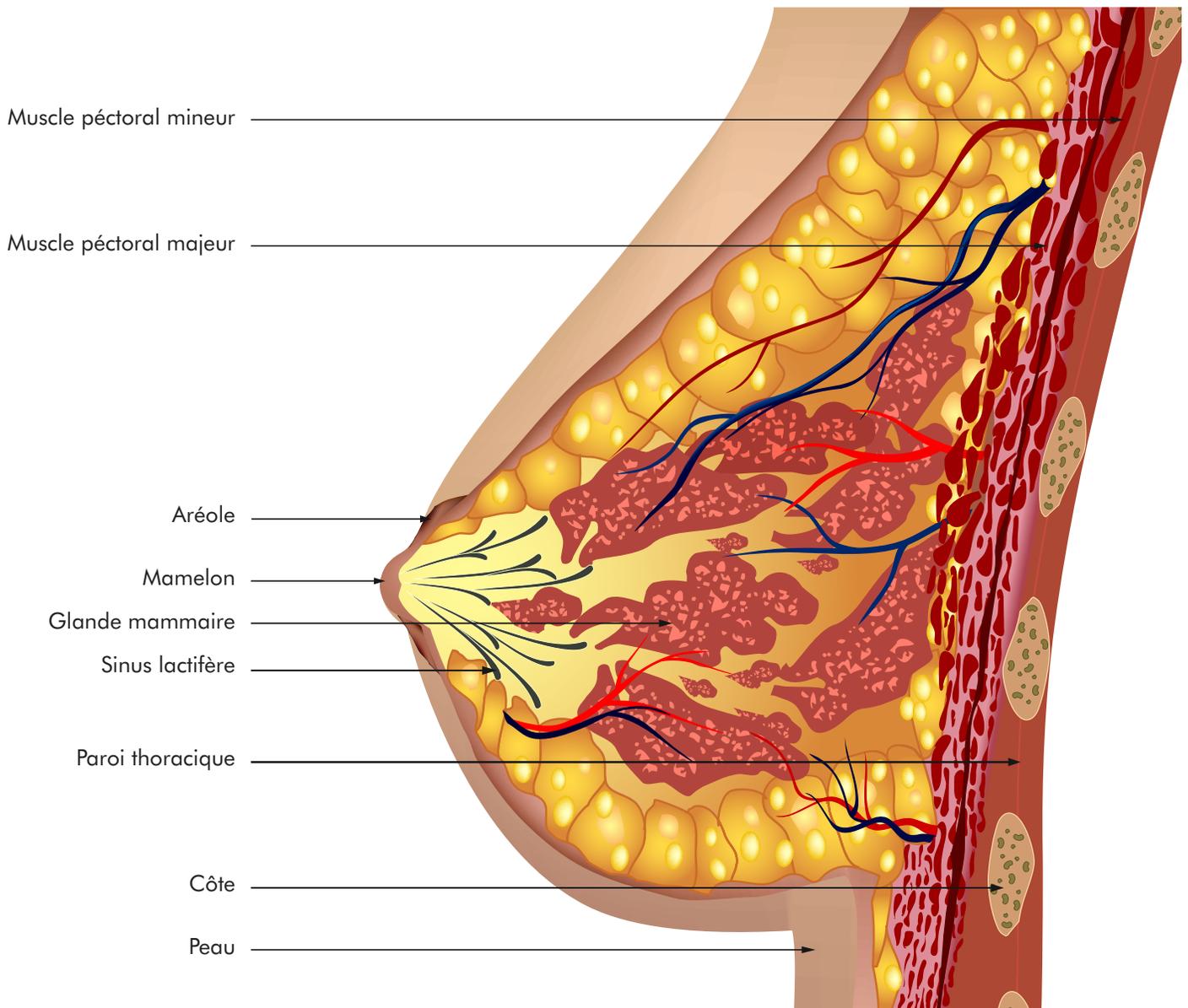
Diététistes du Canada

Comité canadien pour l'allaitement

Ordre des infirmiers et infirmières du Québec

# Les bases de l'allaitement

## Anatomie du sein 101



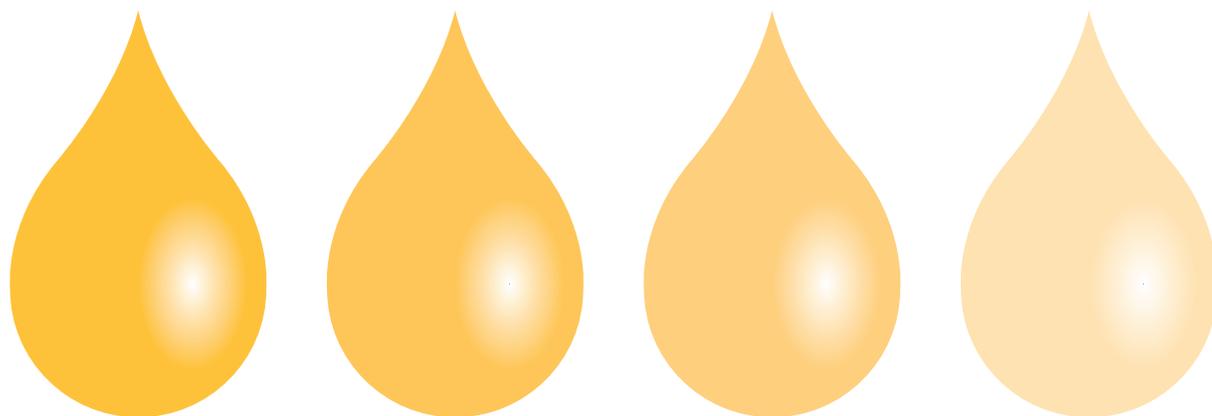
# Types de lait

## Colostrum

- Mi-grossesse
- Épais
- Jaune doré
- Laxatif
- ++ Anticorps
- Colonisation

## Lait mature

- Plus clair
- Jaunâtre -> bleuté
- Augmentation du volume au jour 3-5  
- Montée laiteuse
- Goût et couleur peuvent varier



Au cours de votre deuxième trimestre, vous commencerez à produire un lait épais et doré appelé colostrum. Bien que la plupart des femmes ne le voient pas, vous pouvez remarquer d'autres signes subtils tels que la sensibilité des seins / mamelons, l'augmentation de la taille des seins, la taille / la couleur de vos aréoles / mamelons. Une fois que le bébé est né et que le placenta est retiré, l'hormone associée au placenta (progestérone ~ responsable de ralentir la production de lait) a maintenant disparu. À condition qu'aucun fragment du placenta ne soit laissé, cette élimination est la façon dont votre corps sait accélérer la production de lait dans les jours à venir... que vous choisissiez d'allaiter ou non!

Le colostrum passera lentement à un lait de transition (lait plus fin) dès le jour 2 ou 3, mais une «explosion» de la production de votre lait se produit plus près du jour 4 ou 5, en particulier pour les mamans qui allaitent pour la première fois. Cela signifie simplement que votre lait augmente considérablement à ce stade. Parfois, une mère peut aussi commencer à se sentir engorgée. Lorsque des mesures immédiates sont prises (l'allaitement étant souvent l'une d'entre elles!) pour soulager l'inconfort, elles peuvent être résolues assez rapidement. Quelques jours plus tard, vous remarquerez que votre lait a pris une légère teinte bleue (lait humain mature)... bien que la couleur puisse changer légèrement en fonction de ce que vous mangez.

# Vitesse de production

- Sein drainé se remplit rapidement, il n'est donc jamais vidé!
- Ralentit quand se remplit
- Première «moitié» se remplit plus vite que la deuxième «moitié»

# Composition en gras

- % de gras plus bas au début de la tétée
- % de gras augmente pendant la tétée
- % de gras plus élevé à la fin de la journée
- Tétées groupées et poussées de croissance

# Production lactée

## CLÉS pour maximiser votre potentiel de production de lait

- Tôt + fréquent + allaitement complet
  - Après la naissance, plus on met bébé tôt au sein, plus on a de lait!

### a) Pourquoi tôt?

Il est important de mettre bébé au sein dès la première heure de naissance afin d'activer les cellules mammaires responsables de la production de lait.

Cette première heure passée en peau à peau avec bébé contribuera à libérer les ocytocines, hormone indispensable à la production de colostrum (le premier lait).

### b) Pourquoi souvent?

- La production augmente avec la demande!



### c) Les bienfaits de l'allaitement de nuit



Niveau de prolactine plus élevé



Bébé tète pendant la nuit



Augmente les calories pour bébé et stimule la production

Les taux de prolactine suivent un rythme circadien: les taux pendant la nuit (sommeil) sont plus élevés que pendant le jour.

# Production lactée – 1<sup>er</sup> mois

## Bien démarrer l'allaitement est la CLÉ!

- Offre et demande (comme une usine)
  - Tôt
  - Fréquemment
  - Jour et nuit!

## Poussées de croissance

### Qu'est-ce que c'est?

Plus de tétées par jour  
Plus de «seins» par tétée  
Bénéfique pour maximiser le potentiel de production

### Augmentation temporaire des calories!

Habituellement, elles ont lieu au 2<sup>e</sup> jour de vie, entre le 7<sup>e</sup> et le 10<sup>e</sup> jour et à la 3<sup>e</sup> et à la 6<sup>e</sup> semaine.

## Production lactée

### Qu'est-ce qui peut aussi aider votre production?

- Garder le bébé proche (peau à peau)
- Compressions du sein
- Éviter les sucres / les biberons
- Éviter les préparations commerciales (Protéger votre allaitement)

### a) Peau à peau

PARENTS	BÉBÉ	ALLAITEMENT
<ul style="list-style-type: none"><li>• Réduit le stress</li><li>• Augmente le sentiment de compétence</li><li>• Favorise l'attachement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Réduit la douleur</li><li>• Réduit les pleurs</li><li>• Stabilise ( température, respiration, rythme cardiaque, glycémie)</li><li>• Stimulation des réflexes du nouveau-né</li><li>• Organisation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Accès illimité au sein</li><li>• Plus de tétées</li><li>• Amélioration de la production de lait</li></ul>

## b) Compressions du sein

- Débit du lait (stimule et raccourcit)
- Volume du lait
- % de gras par tétée
  
- Doigts loin de l'aréole
- Compresser 5-10 secondes
- Compresser pendant que le bébé tète, puis relâcher

## c) Expression manuelle



### Comment faire un massage du sein

Voici une façon de masser vos seins avant de commencer à **exprimer** du lait. Cette technique ressemble un peu à un pétrissage. Le principe du massage est de stimuler doucement le sein avec les jointures de la main.

- Fermez le poing et gardez-le fermé tout au long du massage.
- Appuyez la jointure de votre index sur le haut de votre poitrine et faites « rouler » une jointure après l'autre en descendant vers le mamelon.
- Pour masser le dessous du sein, appuyez d'abord la jointure du petit doigt sur vos côtes et faites « rouler » une jointure après l'autre en remontant vers le mamelon.
- Déplacez votre poing pour répéter le roulement tout autour de votre sein.
- Faites le tour du sein une ou deux fois et commencez à exprimer du lait.

Le massage ne doit pas être douloureux. Vous pouvez répéter ce massage une ou deux fois lorsque vous exprimez du lait.

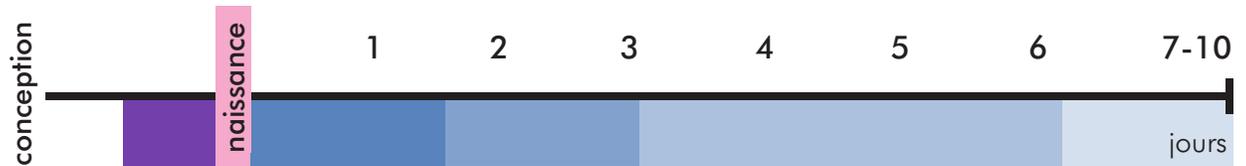


Jean-Claude Mercier

# Alternatives pour nourrir

1. Cuillère
2. Gobelet à médicament
3. Compte-gouttes
4. Gobelet / verre
5. Tube d'alimentation (au doigt ou au sein)

# L'allaitement au fil des jours...



## Début de la production de lait

- Colostrum

## Bébé est là!

- Peau à peau
- 1<sup>ère</sup> tétée dès que possible
- Expression manuelle si séparés (<6hrs)

## Premier 24 heures...

- Période de récupération et de transition
- Éveils courts et moins fréquents
- Restez à l'affût des signes de faim
- Allaiter avec des compressions
- Si ne prend pas le sein : exprimer à la main (cuillère ou gobelet à médicament)

## La 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> nuit...

- Première poussée de croissance!
- Éveils fréquents
- 3<sup>e</sup> / 4<sup>e</sup> sein (répétez)
- Peau à peau
- Début de la montée laiteuse

## La montée laiteuse

- Arrive entre le 3<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> jour
- Engorgement peut être ressenti ou non (drainage fréquent/compression!)
- Éviter les soutiens-gorge serrés
- Trop plein – exprimer pour être confortable
- Glace / feuilles de chou / Médicaments

## Une autre poussée de croissance

- Augmentation de la fréquence
- Changements de la texture des seins ( n'égale pas moins de lait! )
- Bébé peut avoir plus de gaz

# Bien démarrer l'allaitement

- Gardez l'accouchement simple, si possible
- Gardez bébé proche (jour et nuit)
- Drainez les seins, utilisez la compression
- Évitez les suppléments, si possible
- Prise du sein asymétrique et confortable
- Peau à peau après la naissance et par la suite
- Nourrissez tôt, souvent... jour et nuit!
- Allaiter à la demande
- Évitez les sucres et les biberons

# Pourquoi est-ce aussi important?

## Positionnement et prise au sein

Stimulation  
des réflexes  
du nouveau-né

Prise  
asymétrique  
et profonde

Confort  
de la mère

Plus de tétées

Stimulation de  
la production  
de lait

**Gain de  
poids!**

## Cycle de sommeil du nouveau-né (de 0 à 2 mois)

- 1- Endormissement
- 2- Sommeil agité
- 3- Sommeil calme

Durée: 50 minutes, environ

Le bébé peut ensuite enchaîner un autre cycle.

## Signe que bébé a envie de téter

### PREMIERS SIGNES - « J'AI FAIM »

- S'étire
- Ouvre la bouche
- Tourne la tête, Recherche/ foussement

Ceci est le meilleur moment pour prendre le bébé et se préparer à le nourrir. Bébé est calme, patient et il est plus probable qu'il prenne bien le sein dans cet état.

Comme vous pouvez le constater... Ces signes sont très subtils, le bébé semble seulement se réveiller d'une sieste. Vous serez en mesure d'apercevoir ce stade que si votre bébé est à vos côtés (jour et nuit). Visualisez où vous installerez votre bébé pendant la journée... Dans sa chambre, avec un moniteur pour bébé? Allez-vous manquer ce stade?

### SIGNES INTERMÉDIAIRES - « J'AI VRAIMENT FAIM! »

- S'étire
- Ne bouge plus
- Porte les mains à sa bouche

Mouvements plus apparents du corps et de la bouche.  
Inclut le mouvement de pic-bois si bébé est dans les bras.

## SIGNES TARDIFS - « CALMEZ-MOI, PUIS FAITES-MOI TÉTER! »

- Pleure
- S'agite beaucoup
- Le teint rougit

À ce stade, bébé est trop agité pour prendre le sein. Aussi, le bout de la langue de bébé s'élève, ce qui rend difficile une prise profonde. Mieux vaut calmer et apaiser bébé avant d'essayer d'offrir le sein. Il est suggéré de prendre le bébé entre les deux seins et le laisser explorer avant de le repositionner pour qu'il prenne le sein.

## Positionnement

### VERTICAL

- Bouche à la même hauteur que le mamelon / l'aréole
- Soulever / tenir / s'incliner
- Coussins d'allaitement

### HORIZONTAL

- Aligner le NEZ avec le mamelon (et non la bouche avec le mamelon!)

### STABILITÉ

- Ventre sur maman (alignement)
- Inclinaison
- Diagonale
- Pieds appuyés (maman et bébé)
- Coudes soutenus

Le positionnement optimal permet aux muscles de bébé de travailler sur l'allaitement plutôt que sur la stabilité de leur corps. La gravité maintient le bébé contre sa mère et la position permet de soulever les seins du ventre post-partum!

## Exemples de positions





# Astuces pour la mise au sein

- Exprimer du lait sur l'aréole
- Aligner le nez avec le mamelon (pas la bouche!)
- AMENER LE BÉBÉ AU SEIN
- Le menton touche le sein en premier (pas les lèvres!)
- Bébé atteint le mamelon avec la lèvre du haut
- Le visage doit toucher le sein  
(autrement bébé utilisera ses mains – qui seront dans le chemin!)

## Ce qu'on recherche...

- Vous devez être confortable
- Alignement oreille-épaule-hanche
- Lèvres en position neutre
- Plus d'aréole visible en haut de la lèvre
- Pas de bruit/claquement
- Corps du bébé tenu fermement contre le vôtre
- Nez dégagé
- Pas de fossette dans les joues
- Mamelon intact après la tétée

## Ce qui peut affecter la prise

- Engorgement
- Oedème
- Mamelons non érectiles
- Tétines et sucres
- Tensions musculo-squelettiques
- Freins restrictifs
- Autres...

### Engorgement

Il arrive lorsque la production dépasse temporairement les besoins du bébé

**Solution:**

- Allaiter plus souvent
- Exprimer pour être confortable (assouplir l'aréole)
- Appliquer de la glace entre les tétées au besoin



# Réflexe d'éjection

## 2/3 des mères ressentent le premier réflexe d'éjection:

- Sensation de picotement, fourmillement
- Peut-être ressenti quelques secondes ou quelques minutes après le début de la tétée
- Dans les deux seins, en même temps
- Un ou plus par tétée
- Réflexe conditionné

## Tétée typique

- Bébé s'éveille
- Dévêtir et placer en peau à peau
- Laisser bébé chercher le sein
- PREMIER SEIN
  - Exprimer du lait sur l'aréole au besoin
  - Observer le rythme succion-déglutition
  - Compressions du sein (10-15 secondes)
  - Bébé se retire de lui-même ou ne tète plus avec compression/stimulation
  - Briser la succion
- Rot
- Changement de couche
- Deuxième sein (répéter)
- 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> seins (tétées groupées et poussées de croissance)

**Commencer la prochaine tétée du côté où vous avez «terminé»**

## COMBIEN DE TEMPS ?

Certains bébés tètent et avalent beaucoup en peu de temps... d'autres ont besoin de plus de temps. Certaines tétées sont des collations, d'autres de repas, d'autres justes pour la soif.

Les tétées dans les premières semaines sont plus fréquentes et plus exigeantes, mais le rythme change avec le temps...

Les tétées raccourcissent et peuvent s'espacer. Le temps nécessaire au début est un investissement à long terme (12 x 1hr = 12h d'allaitement, 8 x 15min = 2h d'allaitement!)



# Rythme des tétées

**Environ 8 à 12 tétées par jour (plus/moins)**

**1 ou 2 seins par tétée ?**

En général : 2 pour les premiers jours

Ensuite : ajuster au cas par cas

**La fréquence et la durée des tétées dépendent**

de la capacité de stockage

de la vitesse de production du lait

de l'appétit du bébé



## Cohabitation

La Société canadienne de pédiatrie affirme que l'endroit le plus sûr pour dormir pendant les six premiers mois est dans sa propre couchette installée dans la chambre des parents.

- Sur leur dos
- Sur une surface ferme, plate et sans accessoires
- Dans un environnement sans fumée

Peut faciliter l'allaitement de nuit et peut réduire le risque de SMSN (syndrome de mort subite du nourrisson)



## Cododo

Le cododo (partage de la même surface de sommeil) arrive souvent sans que ce soit prévu, ce qui peut résulter en un environnement de sommeil non sécuritaire – il vaut mieux planifier, juste au cas.

Le cododo est une pratique qui peut rendre l'allaitement de nuit plus facile à gérer et il est plus facile de s'endormir avec l'allaitement. C'est pourquoi les mères qui partagent leur lit avec leur bébé ont tendance à allaiter plus longtemps que celles qui ne le font pas. Par contre, il faut garder en tête que les lits d'adultes ne sont pas conçus pour assurer la sécurité des bébés. Ainsi, il y a des recommandations pour réduire les risques d'accident et de surchauffe.

Certains parents vont préférer éviter d'amener leur bébé dans leur lit. Mais les nouveaux parents sont des parents fatigués et le sommeil peut les surprendre quand ils s'y attendent le moins. Il est important de savoir que de s'endormir avec un bébé dans un sofa ou une chaise berçante est une pratique dangereuse. Il est préférable de s'assurer de la sécurité dans le lit au cas où les circonstances changent en plein milieu de la nuit et que vous amenez votre bébé dans votre lit sans l'avoir prévu.

# Cododo sécuritaire

## Conditions:

- Parents non-fumeurs
- En état de prendre soin du bébé (sobriété, pas excessivement fatigué, en santé...)
- Allaitement
- Bébé à terme et en santé
- Bébé sur le dos
- Bébé habillé légèrement (pas emmaillotté)
- Sur une surface sécuritaire ferme

[https://www.coordination-allaitement.org/images/informer/sharingbedleaflet\\_french.pdf](https://www.coordination-allaitement.org/images/informer/sharingbedleaflet_french.pdf)

## Boit-il assez?

- Se réveille par lui-même quand il a faim
- Tête 8-12+ fois par jour
- On l'entend/le voit avaler
- Semble calme/satisfait après la tétée
- Changement dans la texture des seins
- Gain de poids
  - Jour 1-3: la perte de poids est NORMALE (jusqu'à 10%)
  - Jour 4: Habituellement, il commence à reprendre son poids.
  - Gain moyen: 30g / jour
  - Retour au poids de naissance à 2 semaines
- Élimination des selles et de l'urine

Allaiter à la demande (sauf pour les bébés somnolents et pour la 1<sup>ère</sup> ou 2<sup>e</sup> semaine – bébé a besoin d'être réveillé)

## Élimination

- Urine claire, sans odeur
- Selles
  - Méconium (foncé, collant)
  - De transition (vert → brun)
  - Régulière (jaune, liquide, grumeleuse)
  - 3+ par jour > 72 heures

Les urines peuvent être plus foncées (plus concentrées) les 2-3 premiers jours.

Les cristaux d'urates dans les 2 premiers jours sont normaux.

# Signaux d'alarme

## Nouveau-né

- Méconium après le 3<sup>e</sup> jour
- Élimination urinaire insuffisante
  - Jaune foncée
  - Taches orangées
- Pleure après la tétée
- Préfère dormir que téter
- Gain de poids nul ou faible

## Mère

- Mamelon abîmé/blessé
- Seins rouges, chauds, douloureux
- Douleur
- Fièvre
- Signes de dépression

## Où demander de l'aide?

- Groupe de soutien en allaitement
- Soutien téléphonique
- Groupe Facebook de Nourri-Source
- Haltes-allaitement
- Hôpital (1<sup>ère</sup> semaine – appeler avant)
- Suivi sages-femmes
- Équipe en petite enfance des CLSC
- 8-1-1 Info-Santé
- Clinique d'allaitement ou du nourrisson des CLSC
- Cliniques d'allaitement spécialisées
- Consultantes en lactation certifiées IBCLC ([www.ibclc.qc.ca](http://www.ibclc.qc.ca))

- Merci à Nourri-Source Montréal, Nourri-Source Montérégie et Nourri-Source Laval pour la production de ce cahier.
- Merci à Sonya Horan de Nourri-Source Montérégie pour le montage du contenu de l'atelier.

La production de ce cahier a été soutenue par le Fonds d'urgence pour l'appui communautaire, du gouvernement du Canada et par la Fondation communautaire du Grand Montréal.

Les photos de la page 5, 6 et 7 de ce cahier sont une gracieuseté de Valérie Turcotte, photographe.

La conception graphique et la totalité des photographies sont une gracieuseté de KViau photo&design

# Quelques références

## **Carnet de chèques cadeaux**

<http://www.ingridbayot.com/matriel-pdagogique/>

## **Pamphlet UNICEF**

**- Partager un lit avec votre bébé / Un guide pour les mères qui allaitent**

[www.coordination-allaitement.org/images/informer/sharingbedleaflet\\_french.pdf](http://www.coordination-allaitement.org/images/informer/sharingbedleaflet_french.pdf)

## **Signes de faim**

[i.pining.com/originals/5a/c0/89/5ac08921f8b093d0277afae93da6b414.jpg](http://i.pining.com/originals/5a/c0/89/5ac08921f8b093d0277afae93da6b414.jpg)

## **Prise du sein - décentrer & profond** (vidéo)

[www.nancymohrbacher.com/breastfeeding-resources-1/2016/6/5/creating-deeper-latching](http://www.nancymohrbacher.com/breastfeeding-resources-1/2016/6/5/creating-deeper-latching)

## **Jack Newman vidéos**

[ibconline.ca/breastfeeding-videos-english/](http://ibconline.ca/breastfeeding-videos-english/)

## **Le Petit Nourri-Source** (version PDF gratuit)

[nourri-source.org/le\\_petit\\_nourri\\_source.pdf](http://nourri-source.org/le_petit_nourri_source.pdf)

## **Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans** (version PDF)

[www.inspq.qc.ca/mieux-vivre](http://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre)