

L'ALLAITEMENT MATERNEL



Des petits gestes qui rapportent gros

Pour vous, pour la vie

Félicitations !

Vous avez choisi d'offrir à votre enfant le meilleur aliment : le lait maternel.

L'unité mère-enfant de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont a pour mission d'offrir des soins et des services de qualité adaptés à sa clientèle.

L'allaitement maternel est reconnu à travers le monde pour les bienfaits physiologiques et psychologiques qu'il procure à la mère et à son enfant. L'allaitement maternel est le mode d'alimentation qui convient le mieux à votre bébé.

Vous avez toutes les compétences nécessaires pour allaiter. Nous sommes là pour vous apporter du soutien et de l'encouragement.

Ce feuillet ne remplace nullement toutes les informations que vous recevrez ou que vous avez reçues lors de votre court séjour à l'unité mère-enfant. Il est un aide-mémoire, facile à consulter. Placez-le à un endroit visible et facile d'accès pour vous et votre entourage.

Nous vous souhaitons d'agréables moments avec votre bébé, et que cette expérience de l'allaitement soit des plus positives et enrichissantes pour vous, votre bébé ainsi que les membres de votre famille.

L'équipe de périnatalité

Pourquoi 8 à 12 tétées par 24 heures ?

Cette fréquence correspond habituellement aux besoins de votre bébé.

Avantages des tétées fréquentes si votre bébé prend correctement le sein et s'il a une bonne succion :

- Favorise la production de lait ;
- Prévient l'engorgement chez maman ;
- Prévient un ictère (jaunisse) très important ;
- Prévient l'hypoglycémie (baisse de sucre dans le sang) ;
- Favorise l'expulsion plus rapide du méconium (première selle) grâce à l'effet laxatif du colostrum.



Comment évaluer la prise du sein et une bonne succion ?

Indices d'une bonne prise du sein :

- La bouche du bébé est grande ouverte ;
- Les lèvres du bébé sont visibles ;
- Les lèvres inférieure et supérieure sont retournées vers l'extérieur ;
- La bouche du bébé est au même niveau que le mamelon, le menton touche aux seins en premier ;
- La langue du bébé est vers le bas et au-dessus de la gencive inférieure ;
- On n'entend pas de bruits ;
- La mère ne ressent pas de douleur. Si douleur, retirez doucement votre bébé du sein et recommencez. La douleur n'est pas normale. Une bonne prise du sein est la clé du succès.



Indices d'une bonne succion :

- Le menton du bébé monte et descend de façon rythmique ;
- Voir les muscles des tempes du bébé bouger ;
- Voir et entendre le bébé avaler ;
- Sensations ressenties dans les seins (fourmillement, picotement, chaleur, tension) ;
- Signes de l'ocytocine (contraction utérine, vésicale et intestinale, faim, soif).



Est-ce que ma position est correcte ?

- Le dos, les pieds et bras de la mère sont bien appuyés et relax,
- Le bébé est amené au sein, la tête et le corps du bébé sont soutenus avec la paume de la main et les doigts à la base de la tête du bébé,
- Tête libre,
- Bébé ventre tourné vers maman,
- Visage face au sein,
- Menton collé au sein,
- Oreille, épaule et hanche de mon bébé en ligne droite.

Pourquoi le contact peau à peau (méthode kangourou) ?

Ce geste permet la proximité et favorise l'établissement du lien affectif réciproque entre la mère, le père et leur bébé.

Avantages pour le bébé :

- Favorise la création du lien d'attachement entre le parent et le bébé ;
- Procure un environnement qui ressemble à celui de l'utérus. Il offre au bébé la tranquillité, moins d'agitation et favorise un sommeil plus profond ;
- Réduit les pleurs ;
- Par la chaleur de ses parents, aide à régulariser la température du bébé ;

- Facilite la première tétée et l'allaitement maternel ou de façon instinctive, bébé peut avoir envie d'aller boire.

Avantages pour le parent :

- Permet à la mère d'être plus confiante dans ses capacités de nourrir son bébé ;
- Permet de développer plus rapidement des capacités parentales durables et positives ;
- Réduit le stress car a un effet relaxant chez la mère ;
- Augmente le bien-être et la satisfaction des parents ;
- Permet à la mère de voir les signes de faim de son bébé.

Comment pratiquer le contact peau à peau ?

1. Maman ou papa tient le bébé contre sa poitrine nue dans la position verticale ;
2. Bébé n'est vêtu que d'une couche (et un bonnet si nécessaire) ;
3. Bébé est maintenu dans cette position à l'aide d'une couverture légère.



Comment reconnaître les signes de faim ?

Ne pas attendre que le bébé pleure pour lui offrir le sein.

Les signes de faim apparaissent entre la période de sommeil léger et d'éveil calme.

Sommeil léger	Éveil calme
<ul style="list-style-type: none">• Les yeux fermés, ils peuvent bouger sous les paupières.	<ul style="list-style-type: none">• Yeux ouverts.
<ul style="list-style-type: none">• Sa respiration est variable, tantôt rapide, tantôt lente.	<ul style="list-style-type: none">• Respiration plus régulière.
<ul style="list-style-type: none">• Mouvement de la bouche et du visage.	<ul style="list-style-type: none">• Visage éveillé, porte ses mains à sa bouche.
<ul style="list-style-type: none">• Se réveille au moindre bruit.	<ul style="list-style-type: none">• Réagit à des stimulations externes.

– Les pleurs sont le dernier indice que le bébé démontre pour nous dire qu'il a faim.

Comment reconnaître les signes que mon bébé boit bien ?

- Bébé se calme ;
- Bébé se détend ;
- Bébé ouvre grand ses mains ;
- Bébé allonge ses bras ;
- Bébé cesse de téter ;
- Bébé peut se détacher du sein ;
- Bébé peut s'endormir au sein après avoir tété plusieurs minutes.



Comment savoir si votre bébé reçoit assez de lait ?

- Bébé tète souvent (8–12 tétées/24 hres).
- Les 2 à 3 premiers jours, votre bébé reçoit surtout du colostrum ; il mouille 1 à 2 couches par jour.
- Il mouille 6 à 8 couches de coton ou 5 à 6 couches jetables par jour après la montée laiteuse.
- Son urine est pâle et sans odeur forte.
- Les premières semaines, il fait 3 à 6 selles par 24 heures (jusqu'à 6 semaines) de la grosseur d'une cuillère à soupe ou plus.
- Après le 3^e jour, les selles deviennent jaune moutarde.

Besoin d'aide et de soutien? Besoin d'informations?

Vous pouvez communiquer :

- Unité mère-enfant (7^e AB)
(514) 252-3400, poste 6770 ou 2036.
- Votre CLSC _____
Numéro tél. : _____
* 24hres / 24 hres, 7 jours sur 7.

Organismes ou associations communautaires :

Nourri-Source :

(514) 948-5160

Service de marrainage

www.nourrisourcemontréal.com

Ligue La Leche (LLL)

1-866-Allaiter (1-866-255-2483)

Horaire : lundi au vendredi 9 h à 21 h

www.allaitement.ca

Cliniques externes pédiatriques

5689, boul. Rosemont

Montréal, Québec, H1T 2H1

Tél. : (514) 374-7940

Horaire : Lundi au vendredi 9 h à 16 h

Association québécoise des consultantes en lactation

Tél. : (514) 990-0262

www.ibclc.qc.ca



Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Adresse postale

5415, boul. de l'Assomption
Montréal QC H1T 2M4
Téléphone : (514) 252-3400
www.maisonneuve-rosemont.org

Tous droits réservés

©HMR; Programme-clientèle femme- enfant, 2007

CP-SFE-017