

L'allaitement

Le lait maternel

Le lait maternel est l'aliment par excellence à offrir à votre nourrisson. Des Sociétés de pédiatrie recommande l'allaitement exclusif pendant au moins les 6 premiers mois de vie. À 6 mois, votre bébé sera prêt à manger d'autres aliments (voir Les aliments solides). Vous pouvez continuer à l'allaiter jusqu'à l'âge de 2 ans, et même après.

Puisque chaque mère produit du lait maternel naturel dont la composition est adaptée à son bébé à elle, votre bébé est moins facilement exposé aux matières allergènes étrangères. Le lait maternel contient aussi des anticorps et d'autres éléments immunitaires qui aident le bébé à mieux prévenir et combattre les maladies.

Le lait maternel contient la quantité et la qualité idéales de nutriments pour respecter les premiers besoins alimentaires de votre bébé. De plus, son système digestif l'absorbe mieux, ce qui réduit les risques de constipation ou de diarrhée.

Il n'y a pas si longtemps, bien des habitants de pays occidentaux comme le Canada pensaient que le biberon était préférable à l'allaitement. *De nos jours, on sait que l'allaitement offre à votre bébé le meilleur départ dans la vie.* Si vous éprouvez des difficultés, ne soyez pas surprise que certaines personnes vous encouragent à laisser tomber. Toutefois, avant de prendre une telle décision, cherchez de l'aide et du soutien, car il y en a.

Des questions se posent souvent sur l'allaitement

Que devraient manger les femmes qui allaitent?

Les femmes qui allaitent ont besoin de manger des aliments nutritifs variés, sans restrictions. Les diètes sont à éviter pendant l'allaitement.

Qu'est-ce que le colostrum?

Le colostrum est la première forme de lait, produit dans les jours qui suivent la naissance. Ordinairement jaunâtre, il est très riche en protéines, en vitamines, en minéraux et en éléments immunitaires qu'on trouve seulement dans le lait maternel. Ces éléments contribuent à protéger votre bébé des infections.

Au bout d'une semaine, le colostrum se transforme en un lait blanchâtre, le lait de transition. Au début de la tétée, ce lait est aqueux pour satisfaire la faim et les besoins en liquide de votre bébé.

À mesure que progresse la tétée, le lait de transition se transforme en lait de pleine **lactation**, qui est plus blanc et semble plus riche. Grâce à ce lait, votre bébé se sent satisfait et rassasié.

Comment vais-je savoir qu'il est temps d'allaiter?

Au début, vous allaiterez beaucoup à la demande, dès que votre bébé aura faim. Vous devrez peut-être donc lui donner la tétée aux 2 ou 3 heures. D'habitude, vous pouvez vous attendre à allaiter de 8 à 12 fois toutes les 24 heures.

Donnez à votre bébé le lait de chaque sein, autant qu'il en veut. Alternez le sein que vous présentez en premier à chaque tétée. Ainsi, chaque sein produira une quantité suffisante de lait à chaque tétée.

Il arrive que les bébés veuillent être allaités plus souvent, pendant des périodes très courtes. C'est ce qu'on appelle les tétées groupées, qui se produisent surtout en soirée. Il se peut que votre bébé vive alors une poussée de croissance. Ces poussées de croissance ont généralement lieu aux alentours de 2 semaines, de 4 à 6 semaines, de 3 mois et de 6 mois. Laissez votre bébé établir le rythme des boires.

Comment vais-je savoir si mon bébé tète bien?

Votre bébé tète bien quand :

- vous entendez un bref son de déglutition (ressemblant à la consonne K), qui s'allonge graduellement et devient plus grave lorsque le lait se libère.
- les muscles de la mâchoire de votre bébé et l'aréole (la région autour du mamelon) suivent le même mouvement. Vous pouvez observer les mouvements de la mâchoire de votre bébé jusqu'à son oreille.
- votre bébé est satisfait après avoir bu.
- la tétée ne vous fait pas mal.

Comment vais-je savoir si mon bébé tète mal?

Votre bébé tète mal quand :

- vous entendez beaucoup de claquements de lèvres;
- vous remarquez qu'il avale peu;
- il n'est pas satisfait après avoir bu;
- la tétée est douloureuse.

Comment vais-je savoir si mon bébé boit assez?

Certains signes vous indiquent que votre bébé boit assez, soit :

- il mouille de 6 à 8 couches en 24 heures.
- il fait au moins une selle jaunâtre et molle par jour pendant le premier mois. Très tôt, il peut en faire une après chaque boire. Après le premier mois, les selles ne seront plus aussi fréquentes (une tous les 2 à 7 jours), mais elles demeureront molles et jaunâtres.
- il prend du poids (le médecin de votre bébé vérifiera à chaque visite de suivi).

Que devrais-je savoir d'autre sur l'allaitement?

- Lavez-vous toujours les mains avant d'allaiter.
- Si vous avez les mamelons crevassés ou endoloris, exposez vos seins à l'air après chaque tétée pour laisser sécher vos mamelons naturellement. Vous pouvez aussi appliquer de la lanoline.
- Évitez l'usage de savon sur vos mamelons. Le savon élimine les huiles naturelles.
Certaines femmes souffrent d'une mastite, une infection bactérienne qui cause l'enflure des glandes mammaires et qui se combine avec des douleurs et de la fièvre. Si vous avez ces symptômes, il faut que vous consultiez votre médecin. On peut la traiter à l'aide d'antibiotiques, et elle disparaîtra si vous continuez d'allaiter.

Quand les mères devraient-elles extraire leur lait?

Lorsque vos seins sont engorgés (qu'ils sont plus gros, douloureux et qu'ils vous semblent extrêmement pleins), votre bébé peut éprouver de la difficulté à bien saisir le sein pour téter. Vous pouvez alors extraire un peu de lait manuellement, par un léger massage ou une pression sur votre sein, ou à l'aide d'un tire-lait. Cette mesure peut aider le bébé à amorcer la tétée.

Lorsque vous avez établi une routine d'allaitement et que vous devez vous absenter à l'heure de la tétée, vous pouvez extraire votre lait manuellement ou à l'aide d'un tire-lait. Votre bébé pourra boire du lait maternel à la tasse ou au biberon, selon son âge. C'est aussi une façon de faire participer votre partenaire ou d'autres personnes à la vie de votre bébé.

Le lait maternel extrait permet aussi de poursuivre l'allaitement d'un bébé qui fréquente un service de garde. Assurez-vous que le lait peut être conservé au frais dans un réfrigérateur jusqu'à l'heure du boire.

Comment entrepose-t-on le lait extrait?

Le lait maternel qui a été exprimé doit être conservé dans une bouteille de verre ou de plastique propre et jetable, sur laquelle vous aurez indiqué la date. Les sacs de polyéthylène, comme les sacs à biberon commerciaux, ne sont pas recommandés. Le lait maternel contient des anticorps essentiels (les IgA) qui contribuent à protéger votre bébé. Le recours à des sacs de plastique pour congeler du lait maternel pourrait provoquer la perte d'une partie de ces anticorps.

Le lait maternel peut être conservé jusqu'à 48 heures au réfrigérateur. Vous pouvez le conserver 2 semaines dans le congélateur du réfrigérateur ou jusqu'à 6 mois si le congélateur de votre réfrigérateur est indépendant du réfrigérateur (si la température est maintenue sous -18°C , et que le lait est placé au fond de la tablette supérieure) ou dans un congélateur tombeau dont la température est inférieure à -18°C .

Lorsque vous congelez du lait maternel, n'ajoutez pas de lait maternel tiède à du lait déjà refroidi ou congelé, afin d'éviter la formation de bactéries.

Comment dois-je préparer mon lait maternel extrait pour un boire?

- Commencez par nettoyer des biberons et des sucettes commerciales.
- Vous pouvez décongeler le lait au réfrigérateur, où vous le conserverez jusqu'à ce que vous en aurez besoin. N'utilisez pas le four micro-ondes pour décongeler ou réchauffer le lait extrait. Le lait risquerait alors de contenir des portions trop chaudes qui brûleraient votre bébé. De plus, la qualité du lait peut en souffrir s'il bout
- Au moment de nourrir votre bébé, versez le lait décongelé dans un biberon. Vous pouvez d'abord réchauffer le lait dans un contenant d'eau tiède.
- Brassez le biberon de lait maternel décongelé pour bien en mélanger les divers éléments.
- Après chaque boire, jetez le lait excédentaire.

Mon bébé a-t-il besoin d'autre chose que du lait maternel?

Comme tous les autres laits, le lait maternel n'est pas une source fiable de vitamine D. Les bébés allaités devraient recevoir des suppléments quotidiens de cette vitamine, qui est offerte sous forme de gouttes.

Votre bébé n'aura pas besoin d'autres suppléments de vitamines tant qu'il sera allaité.

Existe-t-il des raisons de ne pas allaiter?

Rarement. Quelques femmes, y compris celles qui sont sous chimiothérapie pendant une longue période ou qui sont atteintes du VIH, peuvent être invitées à ne pas allaiter. Si vous vivez cette situation, parlez-en à votre médecin.

Si vous êtes malade, demandez à votre médecin de vous conseiller sur l'allaitement

Vous pouvez allaiter même si vous prenez des médicaments sur ordonnance. Seules de petites quantités seront transmises dans le lait maternel. D'ordinaire, elles sont bien tolérées par les bébés. Il n'existe que quelques exceptions, comme la cyclosporine, le méthotrexate, la bromocriptine, le cyclophosphamide, la doxorubicine, l'ergotamine et la phencyclidine. Demandez à votre médecin si vous pouvez continuer d'allaiter votre bébé même si vous êtes malade.

Si vous fumez, envisagez d'arrêter ou au moins de diminuer. Vous devriez aussi réduire votre consommation d'alcool.

Qu'est-ce que je donne à mon bébé si je ne peux pas l'allaiter?

- Si vous ne pouvez pas allaiter, utilisez du lait maternisé enrichi de fer, que vous achèterez en magasin, pendant les 9 à 12 premiers mois. Il doit être à base de lait de vache.
- N'utilisez le lait maternisé à base de soja que si votre bébé ne peut pas prendre de produits laitiers pour des raisons de santé ou des raisons d'ordre culturel ou religieux.
- Les bébés qui prennent du lait maternisé n'ont pas besoin de suppléments de vitamine D, parce qu'ils sont déjà ajoutés à ce produit.
- Lorsque votre bébé a 6 mois, vous pouvez commencer à lui présenter des aliments solides.

À qui devrais-je poser mes questions sur l'allaitement?

L'allaitement représente le moyen naturel de nourrir votre nourrisson. Malgré tout, il vous faudra peut-être du temps pour vous y habituer. Comme tous les autres aspects de la maternité, vous apprendrez par l'expérience et non par l'instinct. Ne vous gênez pas pour solliciter l'aide ou les conseils de professionnels de la santé, d'amies expérimentées et de membres de votre famille.

Votre **médecin** ou votre **sage-femme** peut vous conseiller quant aux principes et à la pratique de l'allaitement. De nombreux programmes communautaires soutiennent les familles qui allaitent.

Vous pouvez aussi prendre contact avec une **conseillère en allaitement**, une **infirmière hygiéniste** ou une **coordonnatrice de l'allaitement**.