

# À vos marques, prêts, **bébé**

**Un guide pour accueillir le nouveau membre de votre famille**



# Qu'est-ce qu'il y a dans ce guide ?

## Rester en bonne santé pendant la grossesse

### Qu'est-ce que vous avez entendu au sujet de l'alimentation du nourrisson ?

04 Découvrez les faits !

## Préparation de votre séjour à la maternité

06 Votre accouchement

07 Le contact peau à peau

08 La cohabitation

09 Nourrir au bon moment/ Utilisation tardive de la tétine

## Informations et conseils sur l'allaitement

10 Premier allaitement et allaitement exclusif

11 Avantages de l'allaitement pour les mères et les bébés

12 Position et calage / Conseils pour un bon départ

14 Production et entretien de votre lait

15 Signes que votre bébé reçoit assez de lait

16 Revoir ce que nous avons appris

## Dès que vous êtes à la maison avec votre bébé

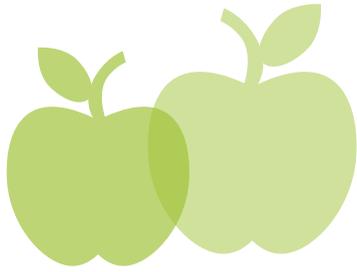
17 Les toutes premières semaines

18 Se préparer pour les autres aides soignantes

19 Seulement pour les partenaires et les proches

20 Répondre aux préoccupations habituelles

22 Ressources de support



## Rester en bonne santé pendant la grossesse et au-delà

### Manger sainement

Quand vous êtes enceinte ou vous allaitez, ayez une alimentation équilibrée composée d'une variété d'aliments :

- Remplissez la moitié de votre assiette avec des fruits et des légumes.
- Choisissez des grains entiers riches en fibres, l'avoine, le blé entier ou le riz brun.
- Choisissez des produits laitiers sains pour le cœur, comme le lait faible en matières grasses, le yogourt ou le fromage mozzarella.
- Choisissez des sources de protéines maigres, comme les fruits de mer, la volaille, les œufs, les haricots, les noix et les graines.
- Restez hydratée en buvant de l'eau et d'autres boissons non sucrées.
- Si vous suivez un régime alimentaire spécial, continuez à suivre les recommandations de votre prestataire de soins.
- Si vous avez des préoccupations au sujet de votre régime alimentaire, demandez à votre prestataire de soins de vous recommander un nutritionniste diététicien professionnel.

### La sécurité alimentaire

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon avant de préparer les aliments.
- Lavez soigneusement les fruits et les légumes avant de les manger ou de les préparer.
- Évitez les charcuteries froides et les fromages à pâte molle non pasteurisés, car ils peuvent être contaminés à la listeria, une bactérie dangereuse pour les femmes enceintes.
- Dites « Non » aux aliments crus ou insuffisamment cuits (œufs,

viandes, poissons)

- Si vous avez envie de manger de produits non alimentaires comme l'amidon, la terre argileuse, le carton ou la glace, dites-le à votre prestataire de soins.
- Limitez votre consommation de gros poissons pour éviter l'ingestion de mercure :
- Évitez le doré de mer, le requin, l'espadon et le maquereau ; limiter votre consommation de thon albacore (thon blanc)
- Choisissez plutôt de manger 235-255 ml (8-12 oz) par semaine de saumon, de truite, de sardine, d'anchois ou de hareng.

### Exercice et prise de poids

- Si votre prestataire de soins vous dit que vous pouvez faire de l'exercice, faites-le au moins 30 minutes par jour (intensité modérée).
- Évitez les sports ou les activités comportant un risque élevé de chute ou de collision avec les autres.
- Demandez à votre prestataire de soins combien de poids vous devriez prendre pendant la grossesse.

Prenez chaque jour une vitamine prénatale contenant du fer, à part suivre un régime alimentaire sain

Rester en bonne santé





## Qu'est-ce que vous avez entendu au sujet de l'alimentation du nourrisson ?

Chacun de nous a des avis particuliers sur l'allaitement qui viennent de nos propres expériences et des expériences d'autres personnes que nous connaissons. En tant que membres de votre équipe de soins de santé, nous voulons que vous connaissiez les faits pour vous aider à faire les meilleurs choix pour votre famille. Ensemble, nous pouvons vous aider à atteindre vos propres objectifs pour l'alimentation de votre nourrisson.

### Découvrez les faits !

#### La plupart des femmes allaitent.

Au moins 82% de toutes les femmes aux États-Unis allaitent. Même parmi les groupes les moins portés à allaiter, environ 68 % ou plus embrassent l'allaitement. L'allaitement est la norme aux États-Unis.

#### L'allaitement ne devrait pas être douloureux.

Il peut y avoir une petite douleur au début, mais elle devrait être minime et devrait disparaître pendant la première ou la deuxième semaine. Si la douleur continue ou devient intense demandez d'être évaluée par votre professionnel de santé ou une consultante en lactation

#### Les mesures de seins et les formes des mamelons n'ont pas d'importance.

Les petits seins peuvent produire plein de lait et les bébés peuvent téter très bien de gros seins. Les bébés peuvent s'accrocher à de nombreux types de mamelons. Si vous avez une forme de sein inhabituelle, des seins largement espacés, des antécédents de chirurgie mammaire ou si vous vous préoccupez de la peau de votre sein ou de vos mamelons, veuillez contacter votre professionnel de santé ou une consultante en lactation pour un examen complet.

#### L'allaitement n'est pas toujours facile.

L'allaitement est une nouvelle compétence, et il faut de la pratique et du soutien. Soyez patiente avec vous-même et votre bébé pendant que vous apprenez comment allaiter. Obtenez le soutien de vos amis, de votre famille et de votre équipe de soins de santé. N'oubliez pas d'avancer un jour à la fois. L'allaitement devient BEAUCOUP plus facile après les premiers jours et les premières semaines !

#### Les nouveau-nés DOIVENT aussi être nourris pendant la nuit.

Les nouveau-nés ne savent pas la différence entre la nuit et le jour. Ils sont en train de se développer rapidement et ont besoin des nourritures fréquentes et facilement digérées que votre lait fournit.

#### Votre lait contient des centaines de nutriments que les scientifiques à peine commencent à découvrir.

Votre lait maternel est un aliment vivant qui change constamment et fournit tout ce dont votre bébé a besoin pour grandir et être en bonne santé. Les parties vivantes de votre lait maternel vous sont uniques.

#### Certaines mamans ne peuvent pas allaiter pour des raisons médicales ou ont des difficultés avec la quantité de lait qu'elles produisent.

Alors que la plupart des mamans et des bébés sont capables d'allaiter avec succès, il existe certaines conditions médicales dans lesquelles l'allaitement n'est pas recommandé. En plus, certains bébés allaités peuvent avoir besoin de plus de lait pour des raisons médicales s'ils ne peuvent pas en avoir assez de votre sein. Ensemble, vous et votre équipe



médicale pouvez trouver le meilleur plan d'alimentation du nourrisson pour votre famille.

### Les biberons fonctionnent différemment que les seins.

Les nourrissons utilisent la langue, la mâchoire et les muscles du visage pour obtenir le lait des seins. Cela aide leur bouche et leur visage à grandir et à se développer. Les tétines des biberons ont une forme différente, ce qui peut causer le lait à couler plus vite. Les bébés sont plus susceptibles à s'étouffer ou à se suralimenter quand vous utilisez un biberon. Si vous devez utiliser un biberon, veuillez d'abord demander à un professionnel de santé de vous donner des renseignements sur la manière sûre d'alimenter au biberon.

### Vous POUVEZ allaiter en public et vous POUVEZ retourner à votre travail ou à vos études tout en continuant à allaiter.

Rassurez-vous—vous avez le droit légal d'allaiter dans n'importe quel espace public. Lorsque les mères ont besoin de s'éloigner de leurs bébés, beaucoup d'entre elles utilisent avec succès des tire-laits ou leurs mains pour recueillir leur lait maternel afin que d'autres personnes puissent le donner à leur bébé. Parlez d'avance avec votre superviseur au travail à propos de vos plans et utilisez les ressources disponibles pour obtenir le soutien nécessaire. Consultez la page 18 pour en savoir plus sur le retour au travail.



l'alimentation du  
nourrisson

### Vous POUVEZ allaiter, même si vous fumez ou si vous prenez des médicaments.

La plupart des médicaments ne présentent pas de risques, mais pas tout. Votre professionnel de santé peut vous aider à déterminer si vos médicaments ou vos habitudes ne causent pas de problèmes pour l'allaitement. Le tabagisme passif peut poser des nombreux risques pour votre santé et celle de votre bébé. Les substance toxique

contenus dans les cigarettes passent aussi dans le lait maternel. Même si vous fumez, il est toujours préférable d'allaiter que de ne pas allaiter. Parlez avec votre médecin pour vous renseigner sur les ressources disponibles et comment vous pouvez arrêter de fumer.



## À la maternité

### Est-ce que vous saviez?

Une Doula est une personne qui apporte un soutien continu pendant les contractions et l'accouchement. Plusieurs communautés ont des services de Doula gratuits ou à coût réduit pour les mères. Renseignez-vous de ces ressources ou voyez la p. 22.

### Votre processus d'accouchement

#### Soulagement de la douleur

Examinez avec votre professionnel de santé les options que vous avez pour soulager la douleur pendant l'accouchement. Sachez les avantages et les désavantages de chaque option.

Il y a plusieurs façons de soulager la douleur de l'accouchement et qui n'exigent pas de médicaments.

Pour réduire la douleur du début de l'accouchement, essayez :

- De respirer profondément, en vous concentrant sur des choses agréables
- De bouger et de marcher
- Des massages et de la relaxation
- Des coussins chauffants ou des compresses froides
- Un appui continu d'une personne de confiance

Pour plusieurs femmes, il est plus facile de faire face aux contractions à la maison.

Suivez les conseils de votre prestataire de soins médicaux quant à quand venir à l'hôpital.





## Le contact peau à peau

Garder votre bébé au chaud et en sécurité.

Dès sa naissance, votre bébé devrait être mis en contact avec votre corps, peau à peau.

Certains hôpitaux pratiquent ce contact peau à peau après une césarienne, dans la salle d'opération.



C'est bon pour les partenaires d'être peau à peau aussi !

La crème (vernix) appliquée sur la peau des nouveau-nés leur fait du bien ; elle protège leur peau contre les infections et les garde au chaud.

La plupart des bébés sont alors prêts à allaiter pendant la première heure.

Continuez à tenir votre bébé peau à peau fréquemment pendant les premières semaines.

Assurez-vous de **TOUJOURS** pouvoir voir le visage de votre bébé pour voir si votre bébé a de bonnes couleurs et une respiration normale.

Avantages du contact peau à peau

Garde votre bébé au chaud

Facilite le rapport et l'allaitement

Aide à calmer votre bébé

Facilite l'adaptation pour votre bébé

Maintient les niveaux de sucre dans le sang de votre bébé

Aide la respiration régulière du bébé



## Vivre avec votre bébé

Est-ce que vous savez?

Votre bébé est réconforté lorsque vous êtes près. Votre odeur et votre voix sont apaisantes pour votre bébé.

Il est bon pour vous et votre bébé de rester dans la même pièce, jour et nuit, pendant toute la durée de votre séjour à l'hôpital, sauf si un besoin médical exige une séparation.

Choisissez un adulte de confiance qui peut rester avec vous dans votre chambre d'hôpital en tout temps pour vous aider pendant que vous apprenez à prendre soin de votre nouveau-né.

Si vous vous sentez incapable de prendre soin de votre bébé en toute sécurité, demandez de l'aide supplémentaire aux personnel de l'hôpital.

## Le premier bain de bébé

Le bain peut avoir lieu dans votre chambre ! Le premier bain devrait attendre que votre bébé soit habitué à sa nouvelle vie en dehors de l'utérus.



Les avantages de vivre ensemble

Plus facile de savoir quand votre bébé a faim.

Plus facile de nourrir votre bébé quand le bébé a faim.

Plus facile d'établir un rapport avec votre bébé et de vous connaître mutuellement.

Vous aide à apprendre à prendre soin de votre bébé.

Encourage la production de lait.

Plus de repos et de sommeil pour vous.

Moins de pleurs pour votre bébé.



## Nourrir « au moment juste »

Suivez les signaux de votre nouveau bébé

Répondre aux signaux de votre bébé l'aide à se sentir en sécurité, aimé, satisfait et content. Les bébés savent ce dont ils ont besoin ; les écouter aide à prévenir la sous-alimentation ou la suralimentation.

« J'ai faim ! »

Exemple d'un bébé portant sa main à sa bouche.

### Les signaux de faim

Signes que votre bébé s'apprête à manger

- Bat les paupières / se réveille
- Frotte son nez contre votre sein
- Fouille (ouvre la bouche et tourne la tête)
- Porte sa main à la bouche
- Suce sa langue ou sa main
- Poings serrés maintenus au centre de la poitrine
- Pleurer - Si vous attendez que votre bébé pleure avant de le nourrir, il se peut que le bébé soit trop frustré pour manger. Si c'est le cas, calmez d'abord votre bébé en le balançant doucement d'un côté à l'autre ou essayez un contact peau à peau.

### Les ventres des nouveau-nés sont très petits !

Au début, il peut y avoir des moments où votre bébé mange un tout petit peu presque tout le temps. Ceci est normal. Allaiter fréquemment vous aide à produire une provision continue de lait.

### Les signaux de satiété

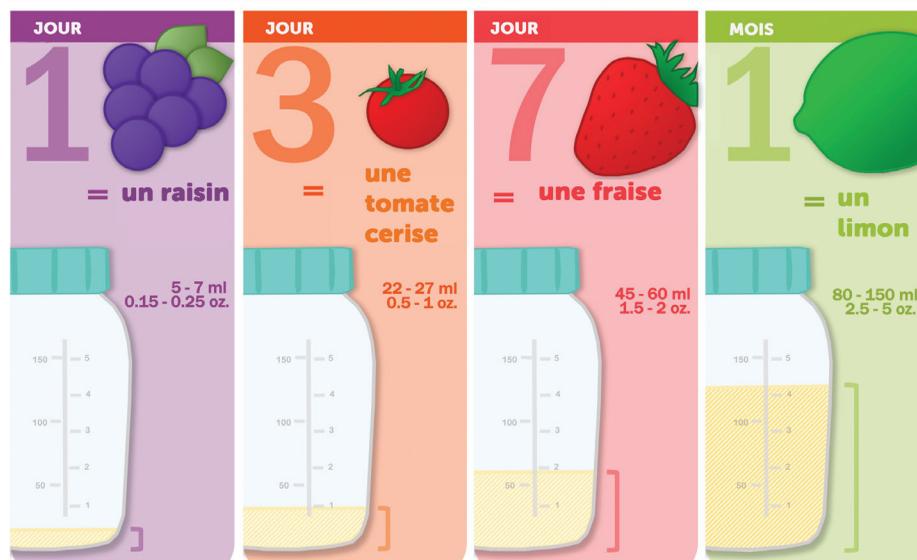
Signes que votre bébé est rassasié

- Mange plus lentement
- Détourne le visage
- Bras détendus, tombant à côté du corps
- Arrête de sucer
- S'endort

Regardez votre bébé, pas l'horloge.

#### Tétines

Les tétines peuvent cacher les indices que votre nouveau-né est prêt à téter. Évitez d'utiliser des tétines jusqu'à ce que l'allaitement commence à bien marcher pour vous et votre bébé.





## Informations et conseils sur l'allaitement

Est-ce que vous saviez?

Les bébés n'ont PAS besoin d'eau quand il fait chaud dehors. Votre lait maternel donne toute l'hydratation dont votre bébé a besoin.

### Premier allaitement et allaitement exclusif

Les premiers allaitements commençant dans l'heure après la naissance de votre bébé :

- Aident à contracter l'utérus et à ralentir le saignement (important pour votre rétablissement).
- Fournissent des anticorps et de la nutrition à votre bébé.

L'allaitement exclusif signifie que votre bébé est uniquement nourri de votre lait pendant les 6 premiers mois. Parlez avec votre équipe de professionnels de santé

à propos de vos besoins et de vos objectifs individuels en matière d'alimentation du nourrisson.

Pourquoi pas d'autres liquides ou solides jusqu'à 6 mois?

- Formez une bonne provision de lait et gardez-la élevée
- Protégez votre bébé des maladies et des indispositions.

**Votre lait contient tout ce dont votre bébé a besoin pour grandir fort et sain. Et le lait change selon les besoins de votre bébé !**



10 Un guide pour accueillir le nouveau membre de votre famille



## Avantages de l'allaitement

### Pour les mamans

- Pratique - toujours chaud et prêt
- Efficace - rien à acheter ou à préparer
- Correspond à moindre risque de cancer du sein et de l'ovaire, et le diabète de type 2
- Aide votre corps à se récupérer après l'accouchement
- Prolonge le temps jusqu'à la prochaine grossesse

### Pour les bébés

- Le premier lait (colostrum) est le premier aliment parfait
- Fournit des anticorps pour aider à combattre les maladies
- Facile à digérer = moins de crampes et de gaz



#### Est-ce que vous saviez ?

Les bébés qui sont allaités ont moins de chance de mourir du Syndrome de la mort subite du nourrisson (SIDS en sigle).

Les conditions suivantes sont moins fréquentes chez les bébés allaités :

- Infections de l'oreille
- Infections de l'estomac
- Diarrhée
- Surpoids et obésité
- Pneumonie
- Cancers de l'enfance
- Diabète
- Maladies cardiaques
- le syndrome de mort subite du nourrisson.

Évitez les préparations « de suite » et les préparations « au sevrage » pour les bébés de 6 mois ou plus. Ces préparations sont chères, contiennent trop de sucre et ne sont pas nécessaires.

Informations et conseils

### Allaiter continuellement

Commencez à offrir d'autres aliments à votre bébé après un allaitement complet quand votre bébé a 6 mois. L'American Academy of Pediatrics recommande que l'allaitement continu au moins pendant la première année et plus, aussi longtemps que vous et votre bébé le désirez. L'allaitement continu à aider votre bébé à grandir et se développer et vous protège, ensemble, contre les maladies.

## Position et calage

Trouver votre position

C'est en forgeant qu'on devient forgeron !  
Trouvez les positions qui vous conviennent.  
Un bon calage aide à prévenir les douleurs  
aux mamelons et aide votre bébé à extraire  
le lait. Assurez-vous que vous êtes à l'aise.



### Pour commencer : se pencher en arrière

Couchée ventre contre ventre avec votre bébé est la chose la plus naturelle à faire immédiatement après la naissance de votre bébé. Lorsque votre bébé montre des signes d'essayer de trouver le sein, aidez-le dans sa recherche. Il prendra le sein et s'accrochera à la poitrine. Allaiter tout en se penchant confortablement en arrière correspond avec les instincts naturels de votre bébé.



Se pencher en arrière

### Autres positions



Maintien en position  
transversale



Position du ballon  
allongé



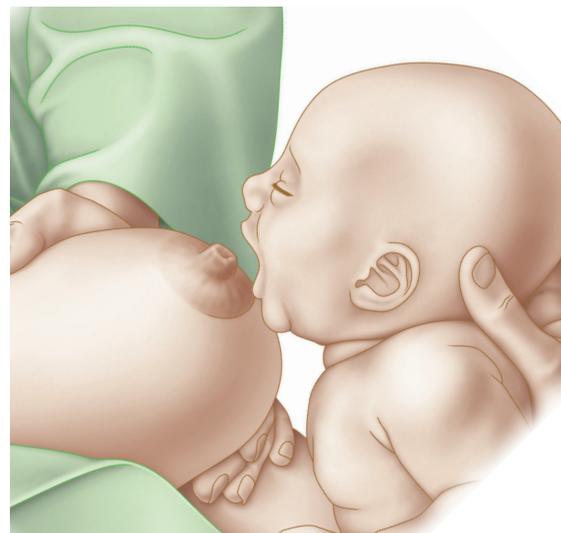
Position du berceau



Alitée sur le côté

## Conseils pour caler votre bébé dans N'IMPORTE QUELLE position

- Soutenez le cou de votre bébé.
- Évitez de tenir la nuque de votre bébé - laissez votre bébé bouger comme il le souhaite.
- L'oreille, l'épaule et les hanches du bébé doivent être alignées.
- Lorsque votre bébé ouvre la bouche, aidez-le à trouver votre mamelon. Penchez-vous en arrière et détendez-vous si vous êtes courbée.
- Le menton du bébé devrait d'abord toucher le sein.
- Assurez-vous que le mamelon est bien dans la bouche de votre bébé.
- Le nez du bébé peut toucher la poitrine pendant un calage profond.



## Conseils pour bien démarrer

- Allaitez dès que possible après la naissance du bébé.
- Allaitez votre bébé souvent - aussi souvent qu'il donne des signes d'avoir faim (cela devrait être le cas au moins 8 fois en 24 heures).
- Évitez de donner des tétines ou des biberons jusqu'à ce que l'allaitement commence à bien marcher.
- Demandez de l'aide à votre infirmière ou à un consultant en allaitement.
- Observez votre bébé - pas la montre - pour savoir quand le nourrir.
- Massez et comprimez le sein pendant l'allaitement pour aider le lait à s'écouler et à continuer à nourrir le bébé.



## APPRENEZ L'EXPRESSION MANUELLE - Demandez de l'aide

- L'expression manuelle est une technique pour exprimer le lait de vos seins pour nourrir votre bébé au moment ou pour garder le lait pour plus tard.
- La quantité ne sera que quelques gouttes au début et augmentera à mesure que votre sein commence à produire davantage de lait.
- Vous pouvez également exprimer une goutte sur votre mamelon pour que votre bébé puisse sentir l'odeur du lait et le goûter avant de manger.
- L'expression manuelle peut augmenter votre production de lait et à encourager votre lactation plus rapidement.

Les suivantes ressources en ligne concernant l'expression manuelle peuvent être utiles :

<http://bit.ly/ExpressionVideo>

<http://bit.ly/ExpressionVideo2>



# Production et conservation de votre lait

Votre premier lait (colostrum) est épais et doré. Le premier lait arrive en petites quantités ; il est pourtant plein de nutriments et de protéines qui stimulent le système immunitaire de votre bébé.

Votre lait évoluera au cours des cinq premiers jours en plus grandes quantités de lait de profondeur, qui contient plus d'eau pour satisfaire la soif de votre bébé.

Lorsque la quantité de lait augmente, on dit souvent que « le lait entre ». Cela n'est pas vrai parce que vos seins n'étaient pas vides avant ce moment ; ils contenaient déjà du lait.

EST-CE QUE VOUS SAVEZ ?

L'introduction d'une préparation pour nourrissons peut diminuer votre production de lait.

## Bougez-le ou perdez-le !

- Faire plein de lait nécessite une extraction fréquente du lait de vos seins.
- Si le lait n'est PAS retiré de vos seins, votre corps reçoit le message de produire moins de lait.
- Vous devez masser les seins, l'expression manuelle et/ou le pompage pour exprimer le lait (et continuer à produire du lait) si vous êtes séparée de votre bébé.



### L'histoire de Tonya

Au début, Tonya ne voulait pas allaiter parce qu'elle avait entendu dire que ça pouvait produire de la douleur. Mais avec tous les avantages pour la santé de son bébé et la sienne, elle a décidé d'essayer. Après la naissance de son bébé, elle a essayé, et comme elle s'y attendait, elle a ressenti un peu de douleur aux mamelons. Son consultant en allaitement et sa camarade-conseillère l'ont aidée à trouver la source de la douleur et à faire changements nécessaires pour réduire cette douleur. Elle s'est mieux sentie, mais quelques jours après l'accouchement, elle a ressenti une douleur dans les deux seins. Encore, elle a reçu de l'appui d'une personne qualifiée et elle a pu continuer à allaiter. Les malaises n'ont duré qu'environ deux semaines, ayant complètement disparu ensuite. Tonya allaite toujours son bébé qui a maintenant un an et elle est très contente d'avoir continué ; la petite douleur du début en valait la peine !

# Signes que votre bébé boit suffisamment de lait

- Votre bébé est bien attaché à votre sein et vous vous sentez à l'aise pendant l'allaitement.
- Votre bébé tète avec une succion et une déglutition régulières.
- Vos seins se ramollissent pendant un allaitement.
- Votre bébé est content après un allaitement.
- Les urines et les selles de votre bébé correspondent à l'information qui vous a été donnée à la maternité.
- Les selles de votre bébé passent du noir verdâtre au jaune pâle, et elles sont molles et d'aspect granuleux au cours de la première semaine (quand vous ne faites que

C'est courant pour les bébés de perdre du poids pendant les premières semaines de vie. Ils devraient regagner leur poids de naissance vers les jours 10-14.

l'allaiter).

- Le poids de votre bébé est normal et sain selon un professionnel de l'allaitement ou un autre professionnel de santé.



## Appelez le professionnel de santé de votre bébé si :

- Votre bébé mange moins de 8 fois en 24 heures.
- Votre bébé a trop sommeil pour se nourrir.
- Nourrir votre bébé est douloureux.
- Votre bébé ne semble jamais rassasié.
- Les allaitements durent plus d'une heure.
- Vos seins sont durs, tendus et douloureux (engorgés).
- Votre bébé a des problèmes pour s'accrocher à votre sein ou d'y rester accroché.
- Votre bébé n'a pas retrouvé son poids de naissance à l'âge de 2

semaines.

- Vous n'êtes pas certaine que votre bébé est en train de se nourrir correctement.





## Révisons

# POURQUOI faire ces pratiques

### Rester en bonne santé

- Aide le bébé à grandir et se développer
- Protège le bébé des malformations congénitales
- Vous aide à vous sentir heureuse

### Peau à peau

- Garde votre bébé au chaud et en sécurité
- Aide à réguler les signes vitaux du bébé
- Plus facile pour établir un rapport mutuel et allaiter
- Aide à calmer votre bébé lorsqu'il est frustré

### Allaitement

- Fournit des anticorps pour la santé du bébé
- Fournit la nutrition parfaite
- Protège les mères contre les maladies
- Aide à ralentir le saignement après l'accouchement
- Facile à digérer pour bébé

### Donner son lait maternel

- Aide à maintenir haute votre provision de lait
- Protège bébé contre les infections et les maladies



### En chambre-24/7 à l'hôpital

- Plus facile de savoir quand votre bébé a faim
- Plus facile d'établir un rapport et une connaissance mutuelle avec votre bébé
- Vous aide à apprendre à prendre soin de votre bébé
- Production de lait plus facile et plus rapide

### Nourrir au moment juste

- Aide à apporter une bonne quantité de lait
- Empêche la sous-alimentation ou la suralimentation
- Aide le bébé à se sentir en sécurité et aimé
- Aide le bébé à se sentir content et satisfait

### Obtenir un bon calage

- Prévient la douleur ou les dommages au mamelon
- Aide le bébé à avoir davantage de lait
- Améliore la provision de lait



## Dès que vous êtes à la maison avec votre bébé

### Les premières semaines

Changements pour toute la famille

Pensez à créer une niche au sein de votre famille après votre retour à la maison.

Assurez-vous de boire, de vous nourrir et de vous reposer beaucoup.

Construisez votre communauté

AVANT la naissance de votre bébé, mettez en place un réseau d'appui qui puisse vous aider lorsque vous rentrez chez vous (pensez à vos voisins, vos collègues, vos amis et votre famille).

Envisagez de mettre en place des réunions de jeux ou des services de garde pour vos autres enfants.

Pendant cette période, demandez à quelqu'un que vous connaissez d'organiser de fréquentes livraisons de repas pour votre famille.

Dites à votre famille que vous aurez besoin d'aide pour dormir autant

que vous le pouvez et pour les tâches ménagères comme la lessive et le ménage.

Organisez-vous à l'avance pour qu'on vous emmène à vos rendez-vous ou à d'autres courses.

Trouvez où et quand les groupes d'appui après accouchement se rencontrent près de votre résidence.

Triste ou inquiète ? Vous n'êtes pas seule. Parlez de vos sentiments à votre professionnel de santé. Cherchez de l'aide tôt, n'attendez pas.

Répondre aux besoins de votre nouveau bébé peut être difficile.

Soyez patiente avec vous-même



### Santé mentale pendant et après la grossesse

Plusieurs femmes peuvent éprouver un léger changement dans leur humeur après l'accouchement. Environ 15-20% de femmes ont une dépression ou anxiété avec des symptômes qui, en général, durent plus de 2 semaines pendant la grossesse ou jusqu'à une année après l'accouchement. Si vous souffrez, sachez que vous n'êtes pas seule, et vous n'êtes pas en faute. Avec de l'aide, vous vous sentirez mieux. Parlez avec votre prestataire de soins médicaux. Vous pouvez aussi chercher plus de soutien pour subvenir aux besoins de votre bébé et de votre santé. Postpartum Support International a plus d'information et de l'aide par assistance téléphonique (voyez les Ressources à la page 22).



# Se préparer pour les autres prestataires de soins

## Retourner au travail ou aux études

Parlez à votre superviseur au sujet de vos plans après l'accouchement.

Renseignez-vous et profitez de tous les congés disponibles.

Dites à votre patron ou conseiller que vous continuerez à allaiter après votre retour au travail.

Rappelez-leur qu'un bébé allaité est moins susceptible de tomber malade et que donc vous serez absente moins de journées de travail.

Demandez si vous pouvez amener votre bébé au travail ou s'il y a des garderies sur votre lieu de travail.

Un peu de planning accompli beaucoup.

Demandez à votre assureur si vous pouvez avoir un tire-lait électrique individuel.

Votre hôpital, votre employeur ou votre bureau local d'aide aux Femmes, Nourrissons et Enfants (Service « Women, Infants, and Children », abrégé comme « WIC ») peut avoir des tire-laits à louer. Il y a aussi des tire-laits manuels.

### Choisir la garderie

Cherchez une garderie près de chez vous afin que vous puissiez rendre visite à votre bébé pendant la journée pour l'allaiter.

Trouvez un prestataire de soins qui supporte allaitement et qui sait comment garder le lait maternel et le donner à l'enfant.

Pratiquez comment exprimer votre lait maternel, le garder et le donner votre bébé

Commencez à exprimer votre lait maternel et à le donner à votre bébé en utilisant un biberon une fois l'allaitement est bien établi. Commencez à pratiquer quelques semaines avant la date de votre retour au travail.

Si vous utilisez un tire-lait, assurez-vous qu'il s'ajuste bien à votre sein ; il ne devrait pas causer de la douleur. Les accessoires en plastique existent en plusieurs tailles.

Prélevez votre lait, datez-le et rangez-le au fond du frigo en petites quantités (environ 2 oz [60 ml] par vases).

Entraînez-vous à demander à quelqu'un d'autre de donner, lentement, votre lait maternel à votre enfant jusqu'à ce que l'enfant soit rassasié.



### Trouvez une salle d'allaitement à utiliser

Demandez à votre superviseur de vous aider à désigner un espace s'il n'y en a pas déjà un dans les environs. Il devrait avoir une chaise confortable, une prise électrique et une porte privée (PAS une salle de bain). La plupart des entreprises sont tenues par la loi de vous fournir un espace pour tirer votre lait.

### Organisez l'utilisation d'un tire-lait



# Seulement pour les partenaires et les proches

## L'allaitement est un effort collectif

RENSEIGNEZ-VOUS à l'avance à propos de l'allaitement.

Demandez de participer aux discussions avec les professionnels de santé sur l'allaitement. Cela devrait commencer avant la naissance du bébé.

Assistez à un cours d'allaitement avec la femme enceinte qui vous est proche.

Trouvez un groupe de soutien pour les familles près de chez vous.

SOUTENEZ la nouvelle mère dans votre vie

Limitez le nombre de visiteurs pendant les premières semaines de la vie du bébé. Les mères peuvent se sentir surmenées et apprécieront le temps privé nécessaire pour s'adapter au nouveau bébé.

Aidez aux tâches ménagères telles que la préparation des aliments, l'élimination des déchets et des couches ainsi que le ménage.

Soutenez les objectifs d'allaitement de la maman et aidez-la à obtenir de l'aide si elle a des problèmes.

ASSUREZ le confort de la maman et du bébé

Assurez-vous que la maman est à l'aise pendant l'allaitement et qu'elle a assez à manger et à boire. Placez un plateau de collations et d'eau à portée de main.

Parlez, chantez et fredonnez au nouveau bébé d'une voix douce et calme. Regardez-le aux yeux.

Établissez un rapport avec le bébé en lui donnant des bains, en pratiquant le contact peau à peau, en le portant dans un porte-bébé et en apprenant des techniques pour le masser doucement.



Consultez les ressources à la page 22-23 pour obtenir de l'aide.

### L'histoire de Kevin

Parent pour la première fois, Kevin était heureux de prendre soin de son nouveau-né. Il pensait que donner un biberon à son bébé allait donner à sa partenaire un repos de l'allaitement, et allait aider son bébé de mieux le connaître. Alors qu'il voulait soutenir son partenaire, il a appris que donner une préparation aux nouveau-nés en fait interrompt le processus naturel d'allaitement, et pourrait réduire la provision de lait maternel. Kevin est encore engagé à soutenir son partenaire avec l'allaitement. Maintenant il éprouve une grande joie en explorant les diverses choses qu'il peut faire pour établir un rapport avec son nouveau-né. Sa chose favorite jusqu'ici est tenir son bébé peau à peau sur sa poitrine.

À la maison avec votre bébé

# Préoccupations communes



Chaque fois que vous avez des préoccupations au sujet de la santé ou du bien-être de votre bébé, contactez votre professionnel de santé.

Je ne suis pas sûre d'avoir assez de lait

Une raison fréquente de quantité insuffisante de lait est un allaitement peu fréquent. Pendant les premiers jours et les premières semaines, votre bébé peut avoir besoin d'être nourri à 1 heure ou 2 heures d'intervalle ou davantage. Douze tétées en 24 heures ne sont pas rares. Nourrir votre bébé « au moment juste » aide votre corps à produire une quantité suffisante de lait et à maintenir ce niveau. Une autre raison pour la production insuffisante de lait est que le bébé n'est pas bien accroché à votre sein et n'en tire donc pas tout le lait nécessaire. Si vous pensez que votre bébé ne reçoit pas assez de lait, demandez de l'aide à votre professionnel de santé ou à une consultante de lactation. Consultez la liste de la page 15, « Appelez le professionnel de santé de votre bébé si... ».

Je pense que mon bébé a encore faim après l'avoir allaité

Tous les bébés ont des périodes d'agitation et de pleurs tout au long de la journée et de la nuit. Il peut y avoir un moment précis de la journée où vous remarquez que l'agitation de votre bébé augmente. Cela est normal et peut ne pas être dû à la faim. Une digestion imparfaite peut causer de la douleur à beaucoup de nouveau-nés. Si votre bébé est contrarié juste après un allaitement complet ou ne prend pas de poids, veuillez contacter un professionnel de santé ou une consultante de lactation pour déterminer si votre bébé reçoit suffisamment de lait pendant une tétée.

Mon bébé a des difficultés à allaiter

L'allaitement est un art qui s'apprend et qui demande beaucoup de pratique et de soutien pour beaucoup de mères et de bébés. Généralement, l'allaitement devient beaucoup plus facile et plus agréable une fois vous vous y habituez et vous vous habituez à l'un à l'autre. Obtenir de l'aide d'une amie qui allaite, d'un groupe de soutien aux mères, d'une camarade-conseillère ou d'une consultante de lactation peut vous aider à continuer à atteindre vos objectifs d'allaitement.

L'allaitement me cause de la douleur

La douleur pendant l'allaitement devrait être minimale. L'allaitement douloureux n'est pas normal. Souvent, améliorer le calage du bébé réduit la douleur. Si vos mamelons sont fendillés, saignent ou vous cause beaucoup de douleur, veuillez contacter une consultante de lactation pour une évaluation de l'alimentation. En attendant, révisez les pages 15 à 16 et essayez de vous assurer que votre bébé est bien calé.





Je pense que donner une préparation pour nourrissons pourrait résoudre mon problème

Si vous contemplez cette décision, veuillez contacter une consultante de lactation ou votre professionnel de santé pour réévaluer vos objectifs d'allaitement. Il est important que votre bébé reste bien nourri et que vos décisions soient bien informées. En outre, il est important de communiquer vos plans d'allaitement à votre équipe de professionnels de santé afin qu'elle puisse vous assurer un entraînement individuel pour répondre spécifiquement à vos besoins. Nourrir avec n'importe quelle quantité de préparation pour nourrissons peut diminuer la quantité de lait que vous produisez. Malgré ce que vous pouvez avoir entendu ou lu, la préparation pour nourrissons n'élimine pas l'agitation, les gaz ou les régurgitations. Ce sont là des comportements normaux des nourrissons qui sont communs à tous les bébés. La préparation pour nourrisson peut être plus difficile à digérer pour certains bébés, ce qui pourrait augmenter la douleur de votre bébé.

Mes seins sont gonflés, durs, lourds et sensibles

Si cela se passe, vos seins sont engorgés. À mesure que le lait passe du colostrum au lait de profondeur dans les jours qui suivent l'accouchement, les tissus du sein peuvent gonfler. À cause de ce gonflement, il peut être difficile d'exprimer le lait du sein. Le massage des seins, l'expression manuelle ou l'application des compresses de glace sur les seins aident à réduire la douleur et le gonflement. Nourrir le bébé d'une manière fréquente maintient l'écoulement du lait pendant cette période, et vous vous sentirez plus à l'aise dans 24 à 48 heures. Si vous avez de la fièvre ou si vous avez un point rouge sur votre poitrine ou si votre bébé n'arrive pas à s'accrocher et à extraire le lait, veuillez contacter immédiatement votre professionnel de santé.

Mon bébé pleure beaucoup

Pour les bébés, pleurer est un moyen naturel et normal d'expression de soi. Cela peut vouloir dire que quelque chose rend le bébé inconfortable ou malheureux, comme trop d'activité ou de manipulation, une couche sale ou même des maux de ventre. Cela peut aussi vouloir dire que le bébé a juste besoin d'être près de vous. Les bébés qui ont faim pleurent, mais c'est un signe tardif de la faim (voyez la page 12). Il est normal que le nourrisson pleure de plus en plus jusqu'à l'âge de 2 mois, puis ces périodes de pleurs commencent à diminuer. Si les pleurs de votre bébé vous cause des difficultés, demandez de l'aide à votre partenaire, à votre famille, à vos amis ou à votre professionnel de santé. Ne secouez JAMAIS un bébé pour le calmer. Essayez plutôt le contact peau à peau et les bruits doux.

Mon bébé se réveille plusieurs fois la nuit

Le réveil nocturne est normal et sain pour les nouveau-nés. Les bébés ne font pas encore la différence entre la nuit et le jour. Si votre bébé se réveille la nuit, il se peut qu'il soit mal à l'aise, qu'il ait faim ou qu'il ait besoin d'aide pour se rendormir. Tenez votre bébé près de vous pendant que vous déterminez ce dont il a besoin. Placez toujours les nourrissons sur le dos pour le faire dormir. Évitez de vous endormir avec votre bébé sur un canapé ou sur une chaise. Voir aussi la page 23 pour les ressources sur le sommeil du nourrisson.

À la maison avec votre bébé



# Ressources pour le soutien

## Aide à échelle nationale à portée de main

### Violences domestiques

Permanence téléphonique nationale pour les victimes de violences domestiques  
National Domestic Violence Hotline  
[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)  
800-799-SAFE pour une aide confidentielle 24/7

### Dépression et troubles de l'humeur

Soutien après l'accouchement  
Postpartum Support International  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) | 800.944.4773

### Questions sur la grossesse et la naissance

Lamaze International | [www.lamaze.org](http://www.lamaze.org)

### Association Doulas d'Amérique du Nord

Doulas of North America  
<http://www.dona.org>

### Tabagisme, alcool et drogues

Association caritative March of Dimes  
March of Dimes  
[www.marchofdimes.com/pregnancy/is-it-safe.aspx](http://www.marchofdimes.com/pregnancy/is-it-safe.aspx)

### Ministère de la Santé et des Services sociaux des États-Unis

US Department of Health and Human Services  
<http://women.smokefree.gov>

### Consommation de médicaments

### Pendant la grossesse | Centres de contrôle et de prévention des maladies

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)  
[www.cdc.gov/pregnancy/meds](http://www.cdc.gov/pregnancy/meds)

### Pendant l'allaitement | Association caritative

March of Dimes  
<https://www.marchofdimes.org/baby/keeping-breast-milk-safe-and-healthy.aspx>

### Base de données sur les drogues et l'allaitement

LactMed Drugs and Lactation Database

<https://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm>

### Parents adoptifs

Familles adoptives  
[www.adoptivefamilies.com](http://www.adoptivefamilies.com)

### Parents adolescents

Passerelle d'information sur le bien-être des enfants  
Child Welfare Information Gateway  
[www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/parenting/pregnant-teens/](http://www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/parenting/pregnant-teens/)

### Accouchement prématuré et naissance prématurée.

Association caritative March of Dimes

### March of Dimes

[www.marchofdimes.org/complications/preterm-labor-and-premature-baby.aspx](http://www.marchofdimes.org/complications/preterm-labor-and-premature-baby.aspx)

### Homoparentalité Groupe de défense des droits des personnes LGBTQ

Human Rights Campaign  
[www.hrc.org/resources/parenting](http://www.hrc.org/resources/parenting)

### Programme d'aide aux femmes, nourrissons et enfants

Women, Infants, and Children, WIC  
<http://fns.usda.gov/WIC>

### Lignes directrices sur l'alimentation du nourrisson

Organisation mondiale de la santé (OMS) :  
[www.who.int/topics/breastfeeding/en](http://www.who.int/topics/breastfeeding/en)

### Académie américaine de pédiatrie

American Academy of Pediatrics, AAP  
[www.aap.org/breastfeeding](http://www.aap.org/breastfeeding)



# Ressources pour le soutien

## Aide à échelle nationale à portée de main

### Questions sur l'allaitement

Bureau de la santé des femmes  
Office on Women's Health  
[www.womenshealth.gov/breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding)  
Service d'assistance téléphonique : 800-994-9662  
Du lundi au vendredi de 9 h à 18 h (heure de l'Est)

### Association internationale de promotion de l'allaitement

La Leche League (LLL) :  
[www.llli.org](http://www.llli.org) (Cliquez sur l'onglet Ressources)

### Trouver un groupe de soutien aux mères allaitantes

#### Association internationale de promotion de l'allaitement

La Leche League (LLL) :  
[www.llli.org](http://www.llli.org) (entrez votre adresse dans la carte)  
Mères Mocha  
Moms Mocha  
[www.mochamoms.org](http://www.mochamoms.org)  
Café Bébé  
Baby Cafe  
[www.babycafeusa.org](http://www.babycafeusa.org)  
Allaitement USA  
Breastfeeding USA  
[breastfeedingusa.org](http://breastfeedingusa.org)

### Trouver un consultant en allaitement

International Lactation Consultant Association  
[www.ilca.org](http://www.ilca.org)

### Soutien à l'allaitement afro-américain

Bureau de la santé des femmes  
C'est naturel  
Office on Women's Health  
It's Only Natural  
[womenshealth.gov/itsonlynatural](http://womenshealth.gov/itsonlynatural)

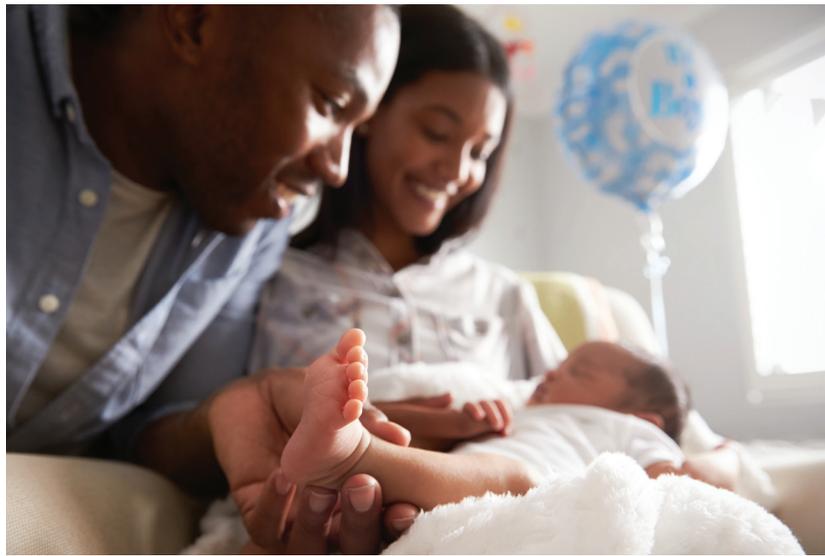
### Informations sur le don de lait humain.

Association américaine des banques de lait humain  
Human Milk Banking Association of America (HMBANA)  
[www.hmbana.org](http://www.hmbana.org)

### Lois nationales et lois d'État sur l'allaitement

Conférence nationale des parlements d'État  
National Conference of State Legislatures  
[www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx](http://www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx)  
Comité d'allaitement des États-Unis  
United States Breastfeeding Committee  
[www.usbreastfeeding.org](http://www.usbreastfeeding.org)

### Lignes directrices sur la nutrition



MyPlate's Moms and Moms-to-be  
<https://www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding>

### Lignes directrices sur le stockage du lait

Centres de contrôle et de prévention des maladies  
Centers for Disease Control and Prevention, CDC  
[www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)

### Le sommeil du nourrisson

Centres de contrôle et de prévention des maladies  
Centers for Disease Control and Prevention, CDC  
<https://www.cdc.gov/vitalsigns/safesleep/index.html>

### Instituts américains de la santé

National Institutes of Health  
[www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx](http://www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx)

### Pleurs du nourrisson

ZERO to THREE  
[www.zerotothree.org/resources/197-colic-and-crying](http://www.zerotothree.org/resources/197-colic-and-crying)  
La période des pleurs pourpres  
The Period of Purple Crying  
<http://purplecrying.info>

## Crédits photo

- Cover** Avec nos remerciements à Annie Oumarou
- Page 3** Shutterstock.com | wavebreakmedia
- Page 5** Shutterstock.com | VGstockstudio
- Page 6** Avec nos remerciements à Annemie Tonken; Istock.com | RyanJLane
- Page 7** Avec nos remerciements à Hannah Edens; Shutterstock.com | In The Light Photography; Shutterstock.com | Flashon Studio
- Page 8** Flickr.com/photos/40275187@N04/6217327186/ | Cassie Ehard; Istock.com | SergioZacchi
- Page 9** Istock.com | mrossbach
- Page 10** Avec nos remerciements aux services de santé du département d'État du Texas
- Page 11** Shutterstock.com | Lifebrary
- Page 12** Avec nos remerciements au Centre de la naissance et du mieux-être des femmes de Caroline du Nord (Women's Birth and Wellness Center of NC), les Services de santé de la région de Peel de l'Ontario (Region of Peel Health Services of Ontario), and La Leche League International
- Page 14** Shutterstock.com | Todsaporn Wattanasupinyo
- Page 15** Avec nos remerciements à la Coalition américaine pour l'allaitement (United States Breastfeeding Coalition, USBC) ; Shutterstock.com | Monkey Business Images
- Page 16** Avec nos remerciements à Annie Oumarou
- Page 17** Shutterstock.com | Monkey Business Images; Avec nos remerciements à la Coalition américaine pour l'allaitement (United States Breastfeeding Coalition, USBC)
- Page 18** Shutterstock.com | George Rudy
- Page 19** Istock.com | Asada Nami
- Page 20** Avec nos remerciements à Wake AHEC
- Page 21** Shutterstock.com | paulaphoto
- Page 22** Shutterstock.com | A3pfamily
- Page 23** Shutterstock.com | Monkey Business Images

Ces documents ont été élaborés par le Carolina Global Breastfeeding Institute en collaboration avec des étudiants de l'Initiative de formation Mary Rose Tully et des consultants en allaitement de l'Hôpital des femmes de Caroline du Nord. Nous voudrions remercier la W.K. Kellogg Foundation pour leur soutien généreux de ce projet et d'autres projets qui promeuvent une société favorable à l'allaitement. Pour plus d'informations, visitez <http://breastfeeding.unc.edu>.

Design: nancyframedesign.com

Version 3. Français l'décembre 2018

CAROLINA  
GLOBAL  
BREASTFEEDING  
INSTITUTE