



L'allaitement exclusif est essentiel à la santé de votre bébé

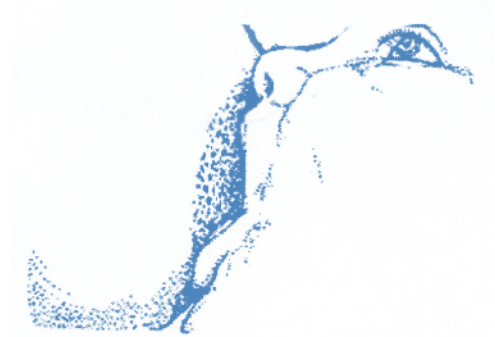
Commencez à allaiter immédiatement à la naissance de votre bébé

Allaitez votre bébé dès la première demi-heure de sa naissance et gardez-le ensuite près de vous dans votre chambre. Il est important de savoir que certaines procédures ou médicaments administrés dans le cadre de l'accouchement ont des effets sur la capacité d'allaiter. Presque tous les bébés peuvent téter immédiatement après leur naissance pour se nourrir du précieux colostrum. Ce liquide est rempli de nutriments et d'éléments immunitaires et il reconstitue les forces de votre bébé après l'aventure qu'a présentée sa venue au monde. Même de petites quantités de colostrum sont importantes au début de l'apprentissage.

Facilitez-lui la tâche!

Votre bébé n'aura aucune difficulté à se nourrir si sa bouche est bien collée au sein. Pour une bonne adhésion :

- son menton est bien appuyé sur votre sein;
- sa bouche est grande ouverte;
- sa lèvre inférieure est retournée vers l'extérieur;
- son nez n'est pas appuyé contre votre sein;
- votre sein est bien logé dans sa bouche.



Bonne prise du sein par le bébé : bouche bien ouverte, une grande partie de l'aréole dans la bouche

Allaitez sur demande — aussi souvent que votre bébé le désire — autant le jour que la nuit

- Un nourrisson a besoin d'être allaité souvent, autant le jour que la nuit. En allaitant votre bébé aussi fréquemment qu'il le désire, vous stimulez votre lactation, et votre sommeil, tout comme celui de votre bébé, est plus réparateur.
- Laissez votre bébé boire aussi longtemps qu'il le désire. Ne vous impatientez pas, car il est lui aussi en période d'apprentissage. Son estomac est petit et il doit boire beaucoup pour se développer. Lorsque l'allaitement dure plus longtemps, votre bébé absorbe une plus grande quantité d'importantes matières grasses qui sont plus concentrées à la fin de la tétée. Laissez-le boire autant qu'il le veut et présentez-lui l'autre sein s'il a encore faim.
- Un bébé qui est bien nourrit se réveille ou indique qu'il a faim lorsqu'il est prêt — *pas nécessairement à la même heure*. Le bébé peut boire jusqu'à 8 à 12 fois par jour.



Nourrissez-le au sein uniquement (allaitement exclusif) pendant les six premiers mois

Grâce à l'allaitement exclusif à compter de la naissance, votre bébé n'a besoin d'aucun aliment ou liquide autre que le lait maternel. Il n'a pas même besoin d'eau. Les journées chaudes d'été, votre lait contient plus d'eau afin de rassasier la soif de votre bébé. À l'âge de six mois, vous pouvez lui donner des aliments solides et continuer de l'allaiter jusqu'à l'âge de 2 ans et plus.

Ayez le plus de contacts corporels possible avec votre bébé

Votre bébé adore sentir la chaleur votre peau, écouter les battements de votre cœur, votre voix et votre respiration. Son contact avec la peau de votre sein l'incite à se nourrir et stimule votre production de lait maternel. Le toucher est également une bonne façon de créer des liens entre le bébé et son papa.

N'utilisez pas de biberon et servez-vous le moins possible de suce

Allaitez votre bébé autant que possible au cours des premiers mois, car la tétée stimule la production de lait. Une fois que l'allaitement est devenu simple et confortable, vous pouvez utiliser une suce à l'occasion. Toutefois, l'utilisation fréquente de suce ou de biberon réduit la durée de la tétée et, par conséquent, a pour effet de diminuer votre production de lait.

Partagez votre expérience avec d'autres mères

Vous voudrez sans doute partager votre nouvelle expérience avec d'autres mères. Ces rencontres peuvent également représenter une façon agréable d'obtenir de précieux conseils et de l'encouragement de la part des mères plus expérimentées et d'acquérir ainsi l'assurance nécessaire. Vous pouvez joindre un groupe communautaire de soutien à l'intention des mères, comme La Ligue La Leche, ou former un groupe avec d'autres mères du voisinage.

Au besoin, obtenez l'aide d'une personne qualifiée

Les mères se demandent parfois si leur bébé se nourrit convenablement ou désirent être rassurées au sujet de sa croissance. Si vous avez besoin d'aide, communiquez avec une consultante qualifiée en lactation ou avec une clinique spécialisée de votre communauté. Votre bureau de santé ou centre de santé local peuvent vous



aider à trouver rapidement l'aide d'une personne qualifiée. Les problèmes pouvant survenir peuvent être réglés et ne devraient pas justifier le recours aux biberons. L'allaitement n'est pas une pratique douloureuse. Si vous ressentez de la douleur, demandez de l'aide.

Commencez à donner des aliments solides à votre bébé à l'âge de 6 mois

En grandissant, votre bébé deviendra de plus en plus attiré par le goût, l'odeur, la couleur et la texture des aliments que vous préparez et que vous mangez. Il n'a pas besoin d'aliments additionnels avant six mois, mais il peut avoir envie de découvrir de nouvelles choses. Laissez-le d'abord goûter à un peu de pommes de terre, de carotte ou de banane en purée. C'est une bonne façon de le familiariser avec les aliments solides et de satisfaire à son besoin d'exploration. Il deviendra bien sûr de plus en plus intéressé et désirera bientôt goûter à tout ce que vous mangez. Laissez-le découvrir les différents saveurs et textures des aliments nutritifs que vous préparez : légumes, pommes de terre, patates douces, courges, cuits et en purée, purée de bananes ou de pommes, céréales cuites, petites bouchées de pain, jaunes d'œufs cuits et émiettés, viande finement hachée, pois et fèves décortiqués et en purée.

Au fur et à mesure que votre bébé commence à manger des aliments provenant des différentes catégories alimentaires, rappelez-vous que le lait maternel demeure ce qu'il y a de plus important. Vous pouvez allaiter votre bébé tant et aussi longtemps que vous et votre bébé le désirez. Santé Canada et l'Organisation mondiale de la santé recommandent l'allaitement jusqu'à l'âge d'au moins 2 ans.

L'allaitement exclusif bénéficie également aux mères

Le plus fantastique au sujet de l'allaitement exclusif, c'est que la mère en bénéficie également. En plus d'avoir un bébé plus calme et en meilleure santé, vous pouvez mieux dormir grâce aux hormones produites par l'allaitement. Une fois que la routine d'allaitement est bien adaptée à vos besoins et à ceux de votre bébé, vous trouverez que cette méthode est beaucoup plus pratique que tout l'équipement nécessité par l'allaitement artificiel, biberons,



photo de Melanie Gillis



boîtes de conserve et autres que vous devriez transporter lorsque vous sortez en compagnie de votre bébé. Rappelez-vous de plus que vous avez le droit d'allaiter votre bébé en tout temps et en tout lieu.

L'allaitement est un moyen facile de calmer un bébé en pleurs et facilite grandement le rôle des parents.

L'allaitement exclusif comporte d'importants avantages pour la mère sur le plan de la santé. Le risque de cancer du sein, de cancer de l'ovaire ainsi que d'ostéoporose est en effet réduit. Cette pratique vous aide aussi à vous rétablir de votre grossesse en retardant le retour des menstruations, à prévenir une grossesse précoce et à retrouver plus rapidement votre poids normal d'avant la grossesse.

Vous économiserez de plus une somme considérable. Songez que, pour les six premiers mois, le coût de la préparation pour nourrissons, à lui seul, est de 600 à 3000 \$ selon les types de préparations.

Grâce à l'allaitement exclusif, il est facile de satisfaire aux besoins des poussées de croissance de votre bébé. L'allaitement fonctionne selon le principe de l'offre et de la demande. Il est donc rassurant de savoir que vous n'avez pas à vous préoccuper de la quantité de lait dont votre bébé a besoin. Lorsqu'il grandit rapidement, le bébé boit davantage et votre production de lait augmente aussi tout naturellement. Vous pouvez donc être assurée que tous les besoins de votre bébé sont satisfaits. Sa croissance et son développement en sont la meilleure preuve.

L'allaitement exclusif est gratifiant

Comme toutes les mères du monde, vous désirez ce qu'il y a de mieux pour votre bébé. L'assurance de donner à votre petit exactement ce dont il a besoin — un aliment nutritif, une protection contre les infections et les maladies, un sentiment d'intimité, de chaleur et de confort — constitue ce qu'il y a de plus gratifiant.



photo de Jason DiMichele



Photo : IBAN