

Allaitement exclusif

Santé Canada recommande que les bébés soient nourris exclusivement au lait maternel pendant les six premiers mois de leur vie. Le lait maternel répond aux besoins des bébés et c'est le seul aliment dont ils ont besoin.

Bienfaits de l'allaitement exclusif

Pour la personne qui allaite

- Réduit les saignements après l'accouchement
- Retarde le retour du cycle menstruel et favorise la perte de poids
- Offre une protection contre le cancer du sein, le cancer de l'ovaire et le diabète de type 2
- Gratuit et écologique

Pour le bébé

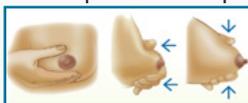
- Offre une protection contre de nombreuses infections et maladies
- Réduit le risque d'obésité
- Favorise le développement sain

Bienfaits du contact peau à peau

- Favorise le lien d'attachement parent-enfant
 - Facilite l'allaitement
 - Permet aux parents de réagir rapidement aux signes de faim du bébé
- *Très important durant les premières semaines.*

Expression manuelle du lait maternel

1. Lavez-vous bien les mains avec de l'eau et du savon
2. Massez délicatement votre sein.
3. Formez un « C » autour de l'aréole avec votre pouce et vos doigts.
4. Poussez doucement sur le sein vers l'intérieur de la poitrine.
5. Appuyez doucement en avançant votre pouce et vos doigts vers l'avant pour diriger le lait vers le mamelon.
6. Relâchez la pression avec les doigts et répétez ce mouvement.
7. Répétez les étapes 4 à 6 de façon rythmique sur différentes zones de votre sein. (Durée : 5 minutes)
8. Changez de sein et répétez ces étapes.



Poussez, appuyez et relâchez

Signes de faim du bébé

- Il gigote les bras et les jambes.
 - Il ouvre la bouche, baille et claque des lèvres.
 - Il porte les mains à sa bouche.
 - Il tourne la tête d'un côté puis de l'autre.
- *Les pleurs sont un signe tardif de faim.*

Pour une prise au sein efficace

Prise asymétrique : plus grande partie de l'aréole visible au-dessus de la lèvre supérieure du bébé

Retroussées - lèvres : bouche grande ouverte pour prendre l'aréole et le mamelon

Important ventre contre maman : oreilles, épaules et hanches du bébé alignées

Sein en contact avec le menton : nez dégagé, tête en extension

Écouter et regarder : bébé tête et avale indiquant que le transfert du lait se fait

Conservation du lait maternel

- Utilisez des contenants en plastiques sans BPA, des contenants en verre ou des sacs conçus pour conserver le lait.
- Sur le contenant, inscrivez la date et l'heure à laquelle vous avez exprimé le lait.
- Si possible, placez votre lait au réfrigérateur tout de suite après l'avoir exprimé.
- Si vous ne prévoyez pas utiliser le lait dans les prochaines 24 à 48 heures, congelez-le.
- La durée de conservation du lait peut varier selon des situations particulières.

Durée de conservation du lait maternel

Température de la pièce	Réfrigérateur	Congélateur
4 à 6 heures	4 à 5 jours	6 mois

Signes que l'allaitement se déroule bien

Jours	1	2	3	4	5	6	7	8
Tétées	8 fois ou plus par jour. Votre bébé tète avec force, lentement et régulièrement, et avale souvent.							
Taille de l'estomac	Grosseur d'une cerise 		Grosseur d'une noix 		Grosseur d'un abricot 		Grosseur d'un oeuf 	
Couches souillées	Au moins 1 ou 2 selles noires ou vertes foncées		Au moins 3 selles brunes , vertes ou jaunes		Au moins 3 grosses selles molles jaunes ou brunes			
Couches mouillées	Au moins 1 couche	Au moins 2 couches	Au moins 3 couches	Au moins 4 couches	Au moins 6 couches très mouillées			
Poids	La plupart des bébés perdent du poids dans les 3 premiers jours suivant leur naissance. À partir du 4e jour, la majorité d'entre eux commencent à prendre du poids régulièrement.							
Autres signes	Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement.							