

Questions et réponses sur l'allaitement maternel



Question : Quels sont les avantages de l'allaitement pour la santé?

Réponse : L'allaitement maternel présente de nombreux avantages pour la santé des bébés et de leurs mères. Les avantages du lait maternel pour la santé sont dus aux cellules vivantes, aux anticorps et aux hormones spécifiques à l'espèce qui sont présents dans le lait humain, mais pas dans le lait maternisé.

Les enfants nés à terme sont moins susceptibles de développer :

- Des rhumes, pneumonies et asthme
- Des infections de l'oreille
- Des diarrhées
- Des problèmes de peau comme l'eczéma
- Du diabète de type 1 et 2
- Une leucémie
- L'obésité
- Le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)

Les mères sont moins susceptibles de développer les troubles suivants :

- Cancer du sein ou de l'ovaire
- Diabète de type 2
- Dépression post-partum

Question : Comment puis-je savoir si l'allaitement maternel me convient?

Réponse : Apprenez en davantage sur l'allaitement en passant du temps avec d'autres mères qui allaitent. Participez à un groupe local de soutien à l'allaitement avant la naissance de votre bébé. C'est un excellent moyen d'en savoir plus sur l'allaitement et de rencontrer d'autres mères qui allaitent. Prenez contact avec votre hôpital local pour savoir ce qui est disponible dans votre région. Vous pouvez également assister à un cours d'allaitement et lire un livre sur l'allaitement pour vous préparer.

Question : Puis-je allaiter si mon bébé est né prématurément?

Réponse : Oui. Le fait que votre bébé puisse être allaité immédiatement ou non dépend de la précocité de sa naissance.



Avant et après la naissance, de nombreuses mères sont curieuses au sujet de l'allaitement. Voici des réponses à certaines questions qu'elles se posent fréquemment.

Si votre bébé est très prématuré, vous devrez peut-être utiliser un tire-lait pour constituer et maintenir une réserve de lait complète jusqu'à ce que votre bébé puisse être nourri exclusivement au sein. Vous trouverez de plus amples renseignements dans les questions-réponses sur l'allaitement d'un bébé prématuré.

Question : L'allaitement est-il douloureux?

Réponse : Non, cela ne devrait pas être douloureux. Au début, vous pouvez vous sentir un peu mal à l'aise pendant la première minute environ qui suit le moment où votre bébé prend le sein. Ensuite, vous devriez ressentir une sensation de tiraillement lorsque votre bébé tète. Si vous ressentez une douleur tout au long de la séance d'allaitement, demandez l'aide d'une conseillère en allaitement pour apprendre à votre bébé à prendre correctement le sein.

Question : Combien de fois devrai-je allaiter mon bébé?

Réponse : Les premières semaines, votre bébé sera nourri au sein 8 à 12 fois par 24 heures. Nourrissez votre bébé quand il a faim, il vous enverra des signes que l'on appelle « signaux de faim ». Avec le temps, il tètera moins souvent. Vous trouverez de plus amples renseignements dans les questions-réponses sur la production de lait pour votre bébé.

Question : La taille de mes seins fait-elle une différence dans la quantité de lait que je peux produire?

Réponse : Non. La taille des seins est déterminée par la quantité de tissu graisseux qu'ils contiennent. La taille de vos seins n'affecte pas votre capacité à produire du lait. Les femmes qui ont des petits seins tout comme celles qui ont des gros seins peuvent toutes produire suffisamment de lait pour les besoins de leur bébé.

Question : Comment saurai-je quelle quantité de lait mon bébé boit si je l'allaite?

Réponse : Facile. Ce qui entre doit sortir! Vous saurez combien de lait votre bébé boit en fonction de la fréquence à laquelle il mouille et salit ses couches. Une prise de poids saine est également un bon signe que votre bébé tète ce dont il a besoin. Vous n'avez pas besoin de savoir exactement quelle est la quantité que votre bébé ingère. Il vous suffit de savoir qu'il s'épanouit. Cela peut vous simplifier la vie avec un nouveau-né.

Question : Je vais reprendre le travail. Dois-je commencer à allaiter?

Réponse : Oui. Un peu d'allaitement est toujours mieux que rien. Lorsque vous reprenez le travail, vous avez plusieurs choix :

- L'allaitement complet : Rejoindre votre bébé ou demander à quelqu'un de vous l'apporter pour que vous l'allaitiez.
- Le pompage et l'allaitement : Donner du lait maternisé à votre bébé lorsque vous êtes loin de lui et l'allaiter lorsque vous êtes avec lui.
- Pomper du lait, donner du lait maternisé et allaiter
Le lait maternisé et l'allaitement

Question : Que se passe-t-il si mon bébé a faim et veut être allaité en public? Cela me met mal à l'aise.

Références

Mohrbacher N. Breastfeeding Answers Made Simple: A Guide for Helping Mothers. Amarillo, TX: Hale Publishing, LP; 2010.
Spangler A. Breastfeeding: A Parent's Guide. 9th ed. Cincinnati, OH: Specialty Lithographing Co; 2010.



Ce qui entre doit sortir. Vous saurez combien de lait votre bébé boit en fonction de la fréquence à laquelle il mouille et salit ses couches.

Réponse : Vous n'êtes pas obligée de le faire si vous ne le voulez pas. De nombreux endroits ont des salons d'allaitement privés. Vous pouvez même trouver qu'avec un peu d'entraînement et une couverture pour vous couvrir, vous pouvez allaiter n'importe où sans que personne ne le remarque.

Question : Dois-je surveiller ce que je mange et bois si j'allaiter?

Réponse : Il n'y a pas d'aliments que vous devez éviter. L'essentiel est de manger une variété d'aliments sains et de ne pas manger trop d'une seule chose.

Buvez à votre soif. Il est préférable de boire des boissons saines sans caféine, comme de l'eau, du lait écrémé ou du jus de fruits pur. Une ou deux boissons caféinées par jour ne risquent pas de rendre votre bébé agité ou éveillé. Il est préférable de ne pas boire d'alcool. Un petit verre de bière ou de vin pour une occasion spéciale ne pose généralement pas de problème.

Question : Si j'allaiter, mon partenaire se sentira-t-il exclu?

Réponse : Votre partenaire est la clé de la réussite de votre allaitement. Les premières semaines après la naissance d'un bébé peuvent être à la fois excitantes et accablantes - vous apprenez beaucoup et votre partenaire aussi. Votre partenaire peut vous aider de plusieurs façons : apprendre à reconnaître les signaux de faim de votre bébé, vous aider à vous mettre à l'aise pour allaiter, vous aider à vous hydrater et à manger à l'heure, vous aider à mettre votre bébé à l'aise après l'allaitement et vous féliciter pour vos efforts. Travaillez ensemble - ce n'est que le début de vos journées en tant que famille.

Il s'agit de renseignements généraux qui ne remplacent pas les conseils de votre fournisseur de soins de santé. Si vous avez un problème que vous ne pouvez pas résoudre rapidement, demandez de l'aide sans tarder.

Chaque bébé est différent, et en cas de doute, communiquez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé.