

Principes fondamentaux de l'allaitement

Breastfeeding Basics

Here are some breastfeeding basics that you may find helpful. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you have other questions.

Vous trouverez ci-dessous des principes fondamentaux de l'allaitement qui pourront vous être utiles. Adressez-vous au pédiatre, à l'infirmière de votre bébé ou à votre spécialiste de l'allaitement si vous avez d'autres questions.

Mother's Diet

No special foods or diets are needed for breastfeeding. Some helpful tips:

- Choose a variety of healthy foods for your meals and snacks each day. Eating healthy will help you and your baby feel well.
- Eat 4 to 5 servings of dairy products each day. A calcium supplement can help you get enough calcium.
- Drink water or fruit juices when you are thirsty.
- Take your prenatal vitamins as directed by your doctor.
- Limit caffeine and artificial sweeteners in your diet. Caffeine is in chocolate, coffee and tea. Artificial sweeteners are in diet soft drinks and in some low calorie or diet foods.
- Avoid drinking alcohol. Alcohol takes about 2 to 3 hours per serving to leave breast milk.
- It takes about 4 to 6 hours for the foods you eat to show up in your breast milk. If you have a family history of an allergy or your baby seems fussy after you eat

Régime alimentaire de la mère

L'allaitement n'exige aucun aliment ou régime alimentaire particulier. Quelques conseils pratiques :

- Optez chaque jour pour une diversité d'aliments sains pour vos repas et vos encas. Vous et votre bébé vous sentirez bien si vous mangez sainement.
- Mangez 4 à 5 portions de produits laitiers chaque jour. Un supplément en calcium peut vous aider à avoir suffisamment de calcium.
- Buvez de l'eau ou des jus de fruits lorsque vous avez soif.
- Prenez vos vitamines prénatales selon les instructions de votre médecin.
- Limitez la caféine et les édulcorants artificiels dans votre alimentation. On trouve la caféine dans le chocolat, le café et le thé. Les édulcorants artificiels sont présents dans les boissons diététiques sans alcool et dans certains aliments contenant peu de calories ou diététiques.
- Évitez de boire de l'alcool; 2 à 3 heures sont nécessaires pour que l'alcool disparaisse du lait maternel.
- Il faut environ 4 à 6 heures pour que les aliments que vous ingérez passent dans le lait maternel. Si vous avez des antécédents familiaux d'allergie ou que votre bébé semble irritable lorsque vous mangez certains aliments, évitez de

a certain food, avoid that food and see if your baby feels better.

- Some babies have a hard time when a mother eats dairy products or vegetables such as broccoli, beans, onions or peppers. If the problem persists, talk to your doctor.
- Avoid weight loss diets. To lose weight, walk more and limit high calorie foods.

Getting Started

Colostrum, the first milk your body makes, is very good for your baby. Over the next few days, your breasts will feel fuller, and you will have more milk. Your milk supply will depend on how much milk and how often your baby takes from the breast. The more milk your baby takes, the more milk your breasts will make.

The nurses will help you and your baby learn how to breastfeed. Relax and give yourself time to learn.

Your baby may be very sleepy the first few days. Your baby's stomach is small so your baby will need to feed often. You may feel increased thirst while nursing, drowsiness during breastfeeding and mild uterine contractions while breastfeeding the first few days.

Avoid feeding your baby from a bottle, either breastmilk or formula, for the first 3 to 4 weeks or until your baby learns to feed well. Sucking from a bottle is a different mouth action. Bottle sucking may interfere with the baby's nursing at the breast.

consommer ces aliments et vérifiez si votre bébé se sent mieux.

- Certains bébés ne sont pas bien lorsque leur mère mange des produits laitiers ou des légumes comme des brocolis, des haricots, des oignons ou des poivrons. Si le problème persiste, parlez-en à votre médecin.
- Évitez de faire un régime pour perdre du poids. Pour perdre du poids, marchez davantage et limitez les aliments riches en calories.

Au début

Le colostrum, le premier lait que votre corps fabrique, est très bon pour votre bébé. Dans les prochains jours, vos seins vont sembler plus pleins et vous aurez davantage de lait. Votre quantité de lait dépendra de la quantité ingérée par votre bébé et de la fréquence à laquelle il prend le sein. Plus votre bébé prend de lait, plus vos seins en produiront.

Les infirmières vous aideront, ainsi que votre bébé, pour l'allaitement. Détendez-vous et donnez-vous le temps d'apprendre.

Votre bébé peut sembler très endormi les tout premiers jours. Comme l'estomac de votre bébé est petit, il devra fréquemment s'alimenter. Les tout premiers jours, il est possible que vous ayez davantage soif, que vous somniez et que vous ressentiez de légères contractions utérines pendant l'allaitement.

Pendant les 3-4 premières semaines, ou jusqu'à ce que votre bébé sache se nourrir correctement, évitez de lui donner du lait avec un biberon, que ce soit du lait maternel ou une préparation lactée. Avec un biberon, la bouche exerce une action de succion différente. Téter au biberon peut être incompatible avec l'allaitement au sein.

After the first 3 to 4 weeks, you can try to feed your baby breast milk through a bottle if you would like. If your baby is not able to breastfeed, you can pump your breast milk, feed your baby the breast milk through the bottle or freeze the breast milk in a closed container for later use.

Feeding Cues

Your baby will give you signs of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips
- Moving of arms and legs
- Turning the head towards your body
- Sounds
- Crying

Try to begin feeding your baby before he or she becomes too upset.

How is my baby doing with breastfeeding?

Watch for signs that your baby is latched on to your nipple well and getting milk. Signs may include:

- A fast, shallow motion in the cheeks as your baby first latches on that changes to a deep, slow, rhythmic motion.
- Motion near your baby's ear and temple as your baby's lower jaw moves up and down.
- Seeing, hearing, or feeling your baby swallowing.
- Feeling a tingling sensation in the breast.

Après les 3-4 premières semaines, vous pouvez essayer de donner votre lait maternel au biberon si vous le souhaitez. Si votre bébé n'arrive pas à se nourrir au sein, vous pouvez tirer votre lait maternel, nourrir votre bébé avec un biberon, ou congeler le lait maternel dans un récipient fermé pour une utilisation ultérieure.

Indices signifiant que votre bébé à faim

Votre bébé vous montrera des signes de faim appelés indices de faim. Les indices signifiant que votre bébé a faim peuvent comprendre :

- Poings fermés
- Mains à la bouche
- Il se lèche les lèvres
- Mouvements des bras et des jambes
- Il tourne la tête vers votre corps
- Il émet des sons
- Pleurs

Essayez de commencer à nourrir votre bébé avant qu'il ne devienne trop énervé.

Mon bébé s'allaité-t-il correctement ?

Identifiez les indices signifiant que votre bébé est bien placé sur votre mamelon et qu'il prend du lait. Les indices peuvent comprendre :

- Un mouvement rapide, qui creuse les joues de votre bébé lorsqu'il prend le sein au début, qui devient un mouvement rythmé, lent et plus marqué.
- Des mouvements à proximité des oreilles et des tempes de votre bébé lorsque sa mâchoire inférieure bouge de haut en bas.
- Voir, entendre, ou sentir que votre bébé avale.
- Sensation de picotement dans le sein.

Is my baby getting enough milk?

If your baby is getting enough milk, your breasts will be full with milk, soft after feedings and refill between feedings. Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

A healthy, full term baby who is nursing well does not need extra water or formula. Do not feed your baby extra water or formula unless ordered to do so by your baby's doctor. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you do not think that your baby is getting enough milk.

How often will my baby feed?

Feedings are timed from the start of one feeding to the start of the next. At first, try to feed your baby every 2 to 3 hours during the day and evening, and at least every 4 hours during the night. If your baby gives feeding cues, feed your baby. Your baby may want several feedings very close together.

By the end of the first week, your baby will be nursing 8 to 12 times in 24 hours. As your baby and your milk supply grow, your baby may begin feeding less often.

Mon bébé prend-il suffisamment de lait ?

Si votre bébé prend suffisamment de lait, vos seins seront totalement remplis de lait, seront mous après les allaitements et se rempliront à nouveau entre les allaitements. Votre bébé :

- mouillera 6 couches ou davantage sur une période de 24 heures
- dormira entre les allaitements
- aura plus de 2 selles par jour
- prendra du poids

Un bébé en bonne santé, né à terme et qui s'alimente bien, n'a pas besoin d'eau ou de préparation lactée supplémentaire. Ne donnez pas d'eau ou de préparation lactée supplémentaire à votre bébé sauf avis contraire du pédiatre de votre bébé. Informez le pédiatre, l'infirmière de votre bébé, ou votre spécialiste en allaitement si vous pensez que votre bébé ne prend pas suffisamment de lait.

À quelle fréquence mon bébé se nourrira-t-il ?

Les durées entre les allaitements sont définies à partir du début d'un allaitement jusqu'au début de l'allaitement suivant. Au début, essayez de nourrir votre bébé toutes les 2 à 3 heures pendant la journée et les soirées, puis au moins toutes les 4 heures pendant la nuit. Si votre bébé vous montre des indices signifiant qu'il a faim, nourrissez-le. Il est possible que votre bébé demande plusieurs allaitements qui seront très rapprochés.

À la fin de la première semaine, votre bébé s'allaitera 8 à 12 fois en 24 heures. Au fur et à mesure que votre bébé grandira et que votre quantité de lait augmentera, vous pourrez éventuellement commencer à l'allaiter moins souvent.

Even after babies are able to sleep for longer periods, their sleep is sometimes disturbed by dreams, hunger or a busy day. Expect that your baby will wake at night and may need to be fed.

Babies have growth spurts in their first 6 months and will nurse more often during them. By feeding more often, your body will make more milk to get through the growth spurts. These spurts often last 3 to 5 days.

Waking the Sleeping Baby

If your baby is in a deep sleep, do not wake your baby for a feeding. If your baby is asleep but has some body motions such as eye motion under the lid, active mouth and tongue motion, or sucking in sleep, this is the best time to wake your baby for a feeding.

At night, dim the lights and keep the room quiet. Avoid startling movements. Wake the baby gently by moving your baby or you can change your baby's diaper. If after 15 minutes your baby shows poor interest in breastfeeding, try an hour later.

Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.

Même si les bébés sont capables de dormir plus longtemps, leur sommeil est parfois perturbé par des rêves, la faim ou une journée chargée. Attendez-vous à ce que votre bébé se réveille la nuit pour être nourri.

Les bébés ont des poussées de croissance au cours des 6 premiers mois et s'allaiteront plus souvent à ce moment-là. En allaitant plus souvent, votre corps fabriquera davantage de lait pour faire face aux poussées de croissance. Ces poussées durent souvent 3 à 5 jours.

Réveiller un bébé endormi

Si votre bébé dort profondément, ne le réveillez pas pour l'allaiter. Si votre bébé est endormi mais que vous observez des mouvements de son corps, comme un mouvement des yeux sous les paupières, des mouvements de bouche et de la langue, ou une succion pendant le sommeil, c'est le meilleur moment pour le réveiller pour l'allaitement.

La nuit, atténuez les lumières et assurez-vous que la chambre soit silencieuse. Évitez les mouvements de sursaut. Réveillez doucement le bébé en le déplaçant ou en changeant sa couche. Si votre bébé montre peu d'intérêt pour l'allaitement au bout de 15 minutes, essayez une heure plus tard.

Parlez à un médecin, une infirmière ou à un spécialiste en allaitement si vous avez des questions ou des inquiétudes.