

# Allaitement

## Breastfeeding or chestfeeding

Le lait maternel est la seule nourriture dont votre bébé a besoin les six premiers mois de sa vie. Lorsqu'il commence à consommer des aliments solides, continuez de lui offrir du lait maternel si vous le pouvez, jusqu'à ce qu'il ait 2 ans ou plus.

### Pourquoi le lait maternel est-il bon pour mon bébé?

Le lait maternel est bon pour lui pour les raisons suivantes :

- C'est la nourriture la plus sécuritaire et la plus saine pour les bébés
- Il est facile à digérer pour votre bébé
- Le lait maternel et l'allaitement peuvent aider à son développement physique, affectif et intellectuel
- Les bébés allaités ont moins d'infections (pneumonie, otites, diarrhée, etc.)
- L'allaitement peut réduire le risque de mort du nourrisson pendant son sommeil

### Pourquoi l'allaitement est-il bénéfique pour les mamans qui allaitent?

L'allaitement peut vous aider à :

- Établir un lien avec votre bébé
- Guérir après l'accouchement
- Diminuer votre risque de cancer du sein, de cancer des ovaires et de diabète

### Quand puis-je commencer à allaiter mon bébé?

Allaiter votre bébé dès que possible après sa naissance, idéalement dans la première heure. Le premier lait que vous produisez s'appelle le *colostrum* et il est excellent pour votre bébé. Il

contient de nombreux nutriments importants qui peuvent aider à prévenir les infections.

Gardez votre bébé proche de vous en lui offrant un contact peau à peau. Cela encouragera l'allaitement et l'établissement d'un lien avec lui et favorisera son développement. N'ayez un contact peau à peau que si vous êtes bien éveillée et évitez les distractions comme les téléphones portables.

### À quelle fréquence devrais-je nourrir mon bébé?

Laissez votre bébé décider du moment où il veut se nourrir. Il pourrait se nourrir beaucoup. L'allaitement plusieurs fois rapprochées s'appelle *l'alimentation en grappes* et se produit souvent les premiers jours et pendant les poussées de croissance.

Le deuxième jour après la naissance, la plupart des bébés tètent au moins 8 fois en 24 heures (une journée). Cela ne veut pas dire qu'ils se nourrissent toutes les 3 heures. Il peut s'écouler moins d'une heure entre deux tétées. Avec le temps, le nombre de tétées diminue et les intervalles entre les tétées s'allongent.

Il est normal que votre bébé tète la nuit. Les tétées nocturnes peuvent favoriser [un sommeil plus sécuritaire pour votre bébé](#) et aider votre corps à continuer de produire du lait.

### Quelle quantité de lait devrais-je donner à mon bébé?

Laissez votre bébé décider de la durée des tétées. Commencez l'allaitement quand votre bébé montre les premiers signes de faim et arrêtez quand il montre des signes de satiété.

### Quand votre bébé a faim, il peut :

- Ouvrir la bouche ou se lécher les lèvres

- Porter ses mains à la bouche
- Faire claquer ses lèvres ou émettre des bruits de succion
- Tourner la tête vers la personne qui le tient, souvent la bouche ouverte. C'est ce qu'on appelle le réflexe des points cardinaux
- Pleurer; les pleurs sont un signe tardif de faim. Essayez de le nourrir avant qu'il ne se mette à pleurer

### Quand votre bébé est rassasié, il peut :

- Ralentir ou arrêter de téter ou d'avaler
- Fermer la bouche ou repousser le sein
- Sembler satisfait et détendu

### Comment savoir si mon bébé consomme assez de lait?

Votre bébé boit suffisamment de lait s'il grandit bien et s'il a suffisamment de couches mouillées et souillées.

Il est normal que votre bébé perde du poids pendant quelques jours après la naissance. Vous saurez que votre bébé consomme assez de lait s'il atteint ou dépasse son poids de naissance à 2 semaines et qu'il grandit bien.

Le nombre de couches mouillées et souillées changera chaque jour pendant la première semaine. Le tableau ci-après indique le nombre de couches que votre bébé peut salir chaque jour, en moyenne. Le nombre de couches souillées peut varier considérablement d'un bébé à l'autre. Il est possible que votre bébé ait des quantités inférieures ou supérieures à celles indiquées.

Jour	Couches mouillées (jaune pâle)	Couches souillées (la couleur changera)
1	1 ou plus	1 à 2
2	2 ou plus	(noir ou vert foncé)
3	3 ou plus	2 à 3
4	4 ou plus	(brun, vert ou jaune)
5 à 7	5 ou plus	3 ou plus par jour s'il s'agit de petites quantités, une par jour si c'est une grande quantité
8 ou plus	6 ou plus	(jaune doré)

Après le premier mois, votre bébé aura peut-être moins de couches souillées. Certains bébés n'en auront qu'une seule tous les 3 à 4 jours ou une par semaine.

### Mon bébé a-t-il besoin d'autre chose que du lait maternel?

Les bébés allaités ont besoin d'un supplément liquide de vitamine D de 400 UI chaque jour. Le lait maternel contient une très petite quantité de vitamine D qui n'est pas suffisante pour répondre aux besoins de votre bébé.

Vers 6 mois, commencez à lui proposer des aliments solides riches en fer. Continuez de lui offrir du lait maternel. Pour de plus amples renseignements, voir [Fiche HealthLinkBC n° 69c Les premiers aliments de bébé.](#)

### Comment s'alimenter pendant l'allaitement?

Il n'est pas nécessaire de suivre un régime alimentaire particulier pour favoriser la lactation. Prenez vos repas et collations à des heures régulières et optez pour une variété d'aliments nutritifs. La quantité de nourriture que vous consommez peut changer ou non par rapport à votre grossesse. Écoutez les signaux de faim et de satiété que vous envoie votre corps. Si vous avez besoin de manger un peu plus chaque jour, vous pouvez, par ex. :

- Ajouter une collation pendant la journée, comme des fruits avec du yaourt nature ou des légumes avec du houmous
- Avoir une portion supplémentaire aux repas; par ex., une tranche de pain grillé supplémentaire au petit-déjeuner

Il est important de boire assez de liquides. Si possible, ayez un verre d'eau près de vous quand vous allaitez.

Continuez de prendre chaque jour une multivitamine contenant 400 mcg d'acide folique. Vous pourriez également avoir besoin d'un supplément de 1 000 mcg de vitamine B12 si vous ne mangez pas souvent d'aliments d'origine animale ou si vous risquez d'afficher de faibles taux de vitamine B12. Adressez-vous à

une diététiste ou à votre fournisseur de soins de santé si vous avez des questions sur la supplémentation.

## Y a-t-il des choses que je devrais limiter ou éviter?

### **Poissons à forte teneur en mercure.**

Choisissez des poissons à faible teneur en mercure, comme le saumon ou la sole. Le poisson fournit des acides gras oméga-3, qui sont bénéfiques pour votre bébé. En savoir plus ici : [Fiche HealthLinkBC n° 68m Présence de mercure dans le poisson.](#)

**Caféine.** Limiter à 300 mg par jour. Cela représente environ 2 tasses (250 ml par tasse) de café ou 4 tasses de thé. La caféine est également présente dans certaines boissons gazeuses et boissons pour sportifs, certains médicaments sans ordonnance et le chocolat.

**Boissons énergisantes contenant de la caféine.** Beaucoup d'entre elles ont une teneur élevée en caféine, et certaines peuvent contenir des vitamines, des minéraux, des acides aminés et des herbes ajoutés qui peuvent présenter des risques pour votre bébé.

### **Suppléments et remèdes à base de plantes.**

Consultez votre pharmacien ou votre professionnel de la santé pour savoir si vous pouvez prendre un supplément ou un remède à base de plantes en toute sécurité pendant l'allaitement.

**Alcool.** L'alcool peut diminuer la quantité de lait que vous produisez et la quantité que votre bébé boit pendant les tétées. Il peut également affecter le développement du cerveau, la croissance et le sommeil de votre bébé. La meilleure chose est de ne pas boire.

Si vous buvez, prenez des moyens pour éviter d'exposer votre bébé à l'alcool. Vous pouvez, par exemple :

- Nourrir votre bébé avant de boire de l'alcool

- Pomper et emmagasiner votre lait avant de boire de l'alcool
- Attendre que l'alcool soit éliminé de votre système avant d'allaiter votre bébé. Il faut attendre en moyenne 2 à 3 heures par boisson avant l'allaitement

**Le cannabis, sous toutes ses formes.** Le cannabis passe dans le lait maternel et peut s'accumuler dans les cellules adipeuses et le cerveau de votre bébé. Aucune quantité n'est considérée comme étant sans danger pour votre bébé pendant l'allaitement.

**Le tabagisme ou le vapotage** peut influencer votre production de lait ainsi que le sommeil, la croissance et le développement à long terme de votre bébé. Il est préférable d'éviter de fumer ou de vapoter.

**Si vous buvez régulièrement de l'alcool, consommez du cannabis, fumez ou vapotez, discutez-en avec un professionnel de la santé, une infirmière de santé publique ou un pharmacien.** Ils peuvent vous aider à apprendre comment réduire les risques potentiels pour votre bébé.

## Quand dois-je demander de l'aide?

Demandez de l'aide rapidement si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- Douleur pendant l'allaitement ou la tétée
- Mamelons douloureux, crevassés ou saignants
- Vous craignez que votre bébé ne boive pas assez de lait ou n'ait pas suffisamment de couches mouillées ou souillées

Adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé, à votre sage-femme, à votre infirmière de santé publique ou à votre consultante en allaitement. Vous pouvez également composer le **8-1-1** pour parler à une infirmière autorisée ou à une diététiste.

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches de HealthLinkBC, consultez [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en Colombie-Britannique qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.