

Le bébé allaité

Comment avoir une bonne production de lait ?

- **Plus les seins sont stimulés souvent, plus ils produisent de lait**
Le sein peut être stimulé par la succion de bébé, par l'expression du lait à la main ou avec un tire-lait.
- **Cohabiter avec le bébé dès la naissance**
Tenir bébé près de soi permet de faire connaissance et de répondre à ses premiers signes de faim. Le bébé est plus calme, ce qui facilite la tétée.
- **Mettre le bébé au sein dans l'heure qui suit la naissance**
C'est le moment où les réflexes du bébé sont les plus alertes ce qui l'aide à trouver puis à prendre le sein.
- **Favoriser le contact peau à peau**
Ce contact favorise l'éveil de ses réflexes ce qui l'aide à prendre le sein. Le bébé conserve mieux sa chaleur et il est plus calme.
- **Offrir le sein lors des premiers signes de faim du bébé**
Bébé remue ses jambes et ses bras, s'étire, porte les mains à sa bouche ou fait des mouvements de succion.
- **Allaiter à la demande de jour comme de nuit (8 fois ou plus par 24 heures)**
La production de lait s'ajuste en fonction de la demande du bébé.
- **Ne pas limiter la durée ni l'intervalle entre les tétées**
Les tétées peuvent varier selon le moment de la journée, et d'un jour à l'autre. La fréquence et la durée des tétées varient d'un bébé à l'autre.
- **S'assurer d'une bonne prise du sein et de tétées efficaces**
Pour que le bébé obtienne tout le lait dont il a besoin.
- **Offrir exclusivement du lait maternel pour les 6 premiers mois (sauf suppléments de vitamines et de minéraux)**
Le lait maternel est le seul aliment dont votre bébé a besoin.
- **Ne pas donner de tétines artificielles (sucettes et biberons)**
Pour permettre à bébé de prendre plus de lait et de bien prendre le sein.
Pour éviter la confusion sein/tétine, car la façon de téter au sein et au biberon est très différente, ce qui peut nuire à l'allaitement.

Comment reconnaître une bonne position ?

- La mère et le bébé sont installés confortablement (si besoin, utiliser des coussins ou des oreillers)
- Tout le corps du bébé est tourné vers le sein
- L'oreille, l'épaule et la hanche du bébé forment une ligne droite
- La mère ne ressent pas de douleur durant la tétée

Comment reconnaître une bonne prise du sein ?

- Le menton du bébé touche le sein et son nez est dégagé
- La bouche du bébé est ouverte et couvre une grande partie de l'aréole
- Les lèvres du bébé sont retournées vers l'extérieur
- On peut entendre et voir le bébé avaler
- La mère ne ressent pas de douleur durant la tétée

Les tétées sont efficaces et le bébé allaité boit suffisamment de lait si :

- Il semble satisfait après la tétée
- Le bébé prend du poids
- Le bébé boit bien et souvent (8 fois ou plus par 24 heures)
- L'élimination sur 24 heures durant la première semaine est de :

Âge du bébé	Urines	Nombre de couches souillées / Couleur des selles
1 jour	Au moins 1	Au moins 1 à 2 selles noires ou vertes foncées
2 jours	Au moins 2	Au moins 1 à 2 selles noires ou vertes foncées
3 jours	Au moins 3	Au moins 3 selles brunes, vertes ou jaunes
4 jours	Au moins 4	Au moins 3 selles brunes, vertes ou jaunes
5 jours et plus	Au moins 6	Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses, jaunes

Durée de l'allaitement

- Les professionnels recommandent que les bébés soient nourris exclusivement de lait maternel les **6 premiers mois** de leur vie. **Les bébés allaités ont moins de risques de souffrir de gastro entérites, de diarrhées, de maladie des voies respiratoires (bronchiolites) que les bébés non allaités.**
- Vers 6 mois, les aliments complémentaires (céréales, viande et substituts, légumes et fruits) sont ajoutés à l'alimentation.
- Les professionnels recommandent que l'allaitement se poursuive jusqu'à l'âge de **2 ans ou plus**, car le lait maternel continue de nourrir et de protéger le bébé.

Référence : Doré, Nicole ; Le Hénaf, Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans : guide pratique pour les mères et les pères, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2020.

Recommandations :
