

ALLAITEMENT

Période prénatale et séjour à l'hôpital

Pour les bébés nés à terme et en santé

Nourrir.
la Vie
LA RÉFÉRENCE EN NUTRITION PRÉNATALE, DE LA GROSSESSE AU NOURRISSON



Allaitement exclusif jusqu'à l'introduction des aliments complémentaires, autour de 6 mois.

Il y a plusieurs avantages à poursuivre l'allaitement jusqu'à 2 ans

LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT

Pour maman :

- Fait économiser temps et argent
- Crée un lien d'attachement avec bébé
- Favorise le retour à un poids santé
- Aide à l'expulsion du placenta
- Aide l'utérus à se replacer plus rapidement
- Diminue le risque de dépression, de saignement et de cancers du sein, de l'utérus et des ovaires
- Retarde le retour des menstruations

Pour bébé :

- Favorise le développement du système immunitaire
- Convient aux besoins du bébé
- Favorise un poids santé
- Favorise le développement du cerveau
- Crée un lien d'attachement avec la mère
- Contribue au développement de la mâchoire et des dents
- Diminue le risque de maladies respiratoires, de troubles gastro-intestinaux, d'obésité, de diabète et de mort subite du nourrisson

LES RECOMMANDATIONS

Mettre bébé peau à peau le plus tôt possible après l'accouchement

Pour stimuler la production de lait et pour maintenir la température corporelle de bébé

Pour favoriser la première tétée aussitôt que possible après la naissance

Offrir le sein dès que bébé montre les premiers signes de faim

Lorsqu'il suce ses mains, baille ou agite ses bras et ses jambes

Dès la naissance, allaiter au moins 8 fois par 24 heures pour prévenir la jaunisse

Les premiers temps, bébé boira chaque 1 h 30 à 3 h

S'assurer d'avoir une bonne mise au sein dès le début de l'allaitement

Pour stimuler la production de lait et limiter le risque de complications liées à l'allaitement

LE COLOSTRUM

Premier lait, épais, et fortement concentré en nutriments et en anticorps

Favorise le développement du système immunitaire et la maturation des intestins de bébé

De petites quantités seront suffisantes à combler l'appétit de bébé

LA MISE AU SEIN

Le mamelon est loin dans la bouche du bébé, vers le haut

Bébé a le nez dégagé et le menton près du sein. Il peut regarder maman



Les lèvres de bébé sont autour de l'aréole, sa bouche est grande ouverte

Bébé est tenu par la nuque et non derrière la tête, sa tête est vers l'arrière

Vidéos de bonne mise au sein : Globalhealthmedia.org

Si bébé ne prend pas le sein dès la naissance :

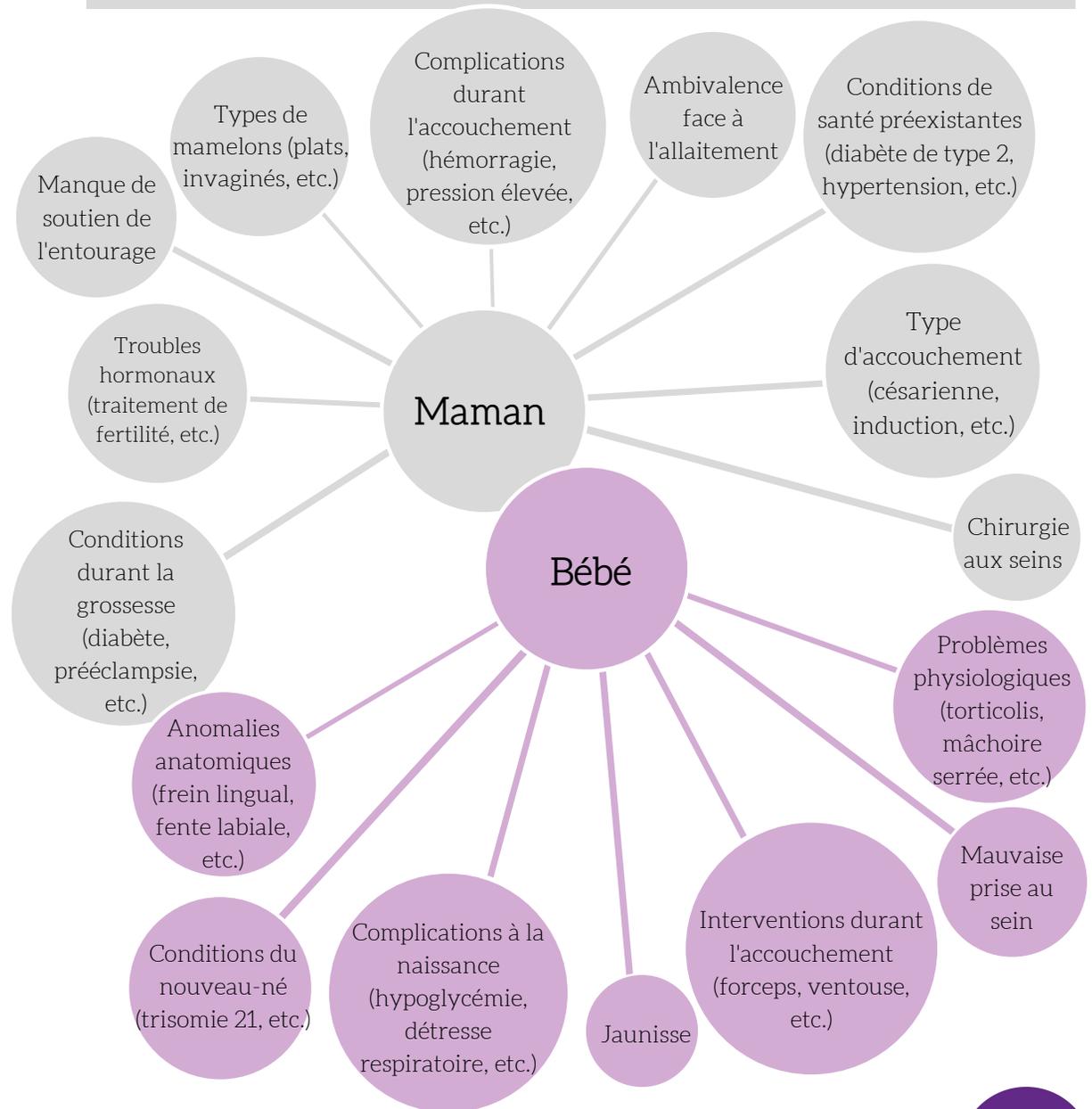
- Offrir le lait maternel dans un gobelet ou une cuillère
- Éviter d'offrir le biberon et la suce, si possible
- Rencontrer une infirmière ou une consultante en allaitement

zzz Si bébé est somnolent pendant la tétée :

Stimuler bébé pour le garder actif au sein

- Enlever les vêtements
- Compresser le sein pour envoyer le lait dans la bouche de bébé
- Réveiller le bébé avec un peu de lait avant la tétée
- Caresser bébé ou lui frotter les pieds
- Faire rotter bébé en position assise
- Changer bébé de sein fréquemment

LES FACTEURS POTENTIELLEMENT RELIÉS AUX DIFFICULTÉS D'ALLAITEMENT



Fondé en 1879 et mettant en pratique la méthode d'intervention nutritionnelle Higgins®, qu'il a lui-même développée, le Dispensaire diététique de Montréal (Dispensaire) est, au Québec, le chef de file en nutrition sociale adaptée aux femmes enceintes en situation de précarité. Depuis le début des années 60, il aide, en moyenne et annuellement, près de 1 000 de ces femmes du Grand Montréal à se nourrir adéquatement pendant leur grossesse, à donner vie à des bébés en santé et à se doter des moyens nécessaires pour s'épanouir en tant que parent et citoyenne à part entière.