

LE MINI-ALBUM

LE LAIT MATERNEL,

TOUT PRÊT

...TOUT PRÊS



Agence de la santé
et des services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec



Il est recommandé
d'allaiter exclusivement
pendant les six premiers mois de la
vie de bébé. Par la suite,
l'allaitement devrait se poursuivre
avec l'introduction des aliments
complémentaires jusqu'à deux ans et
au-delà si la mère
et l'enfant le désirent.

- Organisation mondiale de la santé, 2001



Le **MINI-ALBUM: LE LAIT MATERNEL, TOUT PRÊT...TOUT PRÈS**

Dans les sociétés où l'allaitement maternel est la norme culturelle, le geste d'allaiter s'apprend tout au long de sa vie en observant des femmes nourrissant leur enfant au sein. Actuellement au Québec, les nouvelles mères n'ont pas toutes de tels souvenirs.

Le **MINI-ALBUM: LE LAIT MATERNEL, TOUT PRÊT...TOUT PRÈS** est un document unique en son genre car il laisse presque toute la place aux images.

En le regardant, les femmes enceintes, les nouvelles mères et leurs proches pourront mieux saisir ce que l'on doit retenir sur l'art d'allaiter. Lire le texte tout en regardant les photos aidera à mémoriser les bons gestes.

LE LAIT MATERNEL, TOUT PRÊT...TOUT PRÈS

Le lait maternel est l'aliment d'excellence pour tous les nourrissons. Il est fait sur mesure, répond parfaitement aux besoins du bébé, il est toujours prêt et à la bonne température. Le lait maternel contient des facteurs spécifiques à l'espèce humaine et sa composition varie dans le temps afin de s'adapter aux besoins de l'enfant en croissance. Les bébés aiment être tout près de maman, collés contre elle pour se nourrir... Et vice-versa!

Nous vous souhaitons la plus belle des aventures avec votre nourrisson,

Martine Bienvenue, nutritionniste
Cécile Fortin, consultante en lactation



La mise au sein, position de la main

Main en « U » pour les positions Madone et Madone inversée :

- Les doigts **ne touchent pas** à l'aréole.
- La main peut faire une légère pression pour faire une « bouchée » avec le sein, comme sur la photo en bas à droite.

Main en « C » pour les positions football, à califourchon et couchée :

- Les doigts **ne touchent pas** à l'aréole.



La main qui soutient

- La paume de la main soutient le haut du dos.
- Les doigts restent au niveau des oreilles ou plus bas.

Si le nez est trop près du sein :

- Pour la **position football**, descendre un peu la main dans le dos du bébé.
- Pour les **positions Madone** ou **Madone inversée**, rapprocher les fesses du bébé contre la mère et descendre un peu la main dans le dos du bébé.



La mise au sein de Loïc

Ici : position de la Madone inversée

Phase 1, non illustrée ici :

- Le nez est à peu près vis-à-vis le mamelon.
- Le mamelon chatouille légèrement l'espace entre le nez et la lèvre supérieure et le menton touche au sein : Bébé devrait alors ouvrir grand la bouche comme Loïc sur la photo 1.
- Sa tête est alors légèrement basculée vers l'arrière.

Phase 2, représenté sur la photo 1:

- Le mamelon pointe vers le palais.
- Bébé couvre beaucoup l'aréole avec sa lèvre inférieure, comme sur la photo 2.
- La langue avance.
- La lèvre inférieure est ourlée vers le bas.

Phase 3, comme sur la photo 3:

- Maman amène rapidement Bébé au sein.
- Le menton arrive en premier et reste bien enfoncé dans le sein tout au long du boire.



1

Ma main est sous le sein et ça va très bien!



2

3



Eugénie l'experte

Ici : position de la bouche grande ouverte

- Bébé couvre une plus grande partie de l'aréole avec sa lèvre inférieure qu'avec sa lèvre supérieure. Le mamelon est alors pointé vers son palais.
- Les lèvres sont ourlées vers l'extérieur.
- La mâchoire est grande ouverte.
- Le menton touche le sein durant toute la tétée.



Thomas le chérubin I

Ici : position Madone inversée, utilisant dans ce cas-ci le sein gauche et le bras droit



Maman

- Le dos est bien appuyé;
- Les épaules sont détendues;
- Le bras droit soutient le dos de Bébé;
- La main droite supporte la nuque;
- Approche Bébé par les omoplates.

Bébé

- Le corps est tourné vers la mère.
- Comme sur les photos, il peut être nécessaire d'élever légèrement la tête de Bébé.



Thomas le chérubin II

Ici : position Madone, en utilisant dans ce cas-ci le sein droit et le bras droit

Maman

- Le dos est bien appuyé;
- L'avant-bras est soutenu par l'oreiller;
- Les épaules sont détendues.

Bébé

- Le corps est tourné vers la mère;
- L'oreille, l'épaule et la hanche sont alignées;
- La tête est appuyée sur l'avant-bras.

Pour faciliter la mise au sein, utiliser la position de la Madone inversée. Lorsque Bébé est bien attaché au sein, maman peut s'installer en position Madone.



Anthony l'aillier droit

Ici : position football, en utilisant le sein droit et le bras droit

Maman

- Le dos est bien appuyé et bien soutenu;
- Les épaules sont détendues;
- Les pieds sont surélevés;
- Elle soutient Bébé avec l'avant-bras et le maintient tout contre elle;
- L'avant-bras et le coude sont bien soutenus par l'oreiller;
- La main est en C pour soutenir le sein.

Bébé

- Il est en position assise ou presque;
- Il est bien soutenu sur les oreillers et par le bras de Maman;
 - Il est collé et serré tout contre Maman;
 - Sa nuque est soutenue à la base;
 - Il a une prise asymétrique de l'aréole comme à la page 7;
 - Son nez est dégagé;
 - Son menton est enfoncé dans le sein.



Anthony le petit cavalier

Ici : position à califourchon

À essayer:

- Lorsque Bébé a des reflux;
- Lorsque Bébé s'étouffe au réflexe d'éjection;
- Quand on pense que cela peut aider.

Maman

- Le dos est bien appuyé;
- La main est en « C » pour soutenir le sein;
- L'autre main soutient bien la nuque de Bébé.

Bébé

- Il est assis sur la cuisse de Maman.
- Il est bien soutenu à la base de la nuque.

Si cette position n'est pas confortable, une variante serait la position football assise où Bébé est assis collé sur le côté de la cuisse de sa mère comme à la page 10.



Anthony au lit

Ici : position allongée ou couchée, en utilisant dans ce cas-ci le sein gauche

Maman

- Elle est couchée sur le côté gauche ou légèrement sur le dos.
- A un ou deux oreillers sous sa tête ou le dos.
- Le bras gauche qui soutient Bébé est replié sous la tête, comme sur la photo 2, ou il peut simplement reposer sur le matelas, comme sur la photo 1.

Pour augmenter le confort

- Mettre un oreiller descendant de l'épaule droite vers le bas du dos;
- Mettre un oreiller entre les cuisses.

Bébé

- Tout son corps est tourné vers Maman, ventre contre ventre;
- Sa tête repose dans le creux du coude gauche, comme sur la photo 2, ou sur le matelas, comme sur la photo 1;
- Il n'est ni trop haut ni trop bas par rapport au sein, son nez est au niveau du mamelon avant la mise au sein.

Sur la photo 3, ci-contre:

Maman est couchée sur le côté gauche et le sein droit, soit le sein du dessus.



1



2



3

Le massage du sein

Peut être fait pour « préparer » le sein avant l'expression de lait, mais n'est pas indispensable.

Technique:

- Poing fermé tout au long du massage;
- Appuyer la jointure de l'index sur le haut du sein et rouler la main, une jointure à la fois, vers le mamelon;
- Recommencer ce mouvement à un autre endroit;
- Changer de main au besoin;
- Faire le tour du sein une ou deux fois et débiter l'expression du lait.

En aucun temps cette technique ne doit faire mal.

Massage sur le côté



Massage sur le dessus



Le contact *peau*
à peau...

c'est
important
pour **moi**

Québec 

Nourrissant

Calmant

Apaisant

Réconfortant

Le contact peau à peau... c'est important pour moi

Le contact peau à peau répond à un besoin essentiel de tous les humains : celui d'être touché. Il est particulièrement important pour les nourrissons de répondre à ce besoin.

Le contact peau à peau est nourrissant

L'allaitement au sein requiert un contact peau à peau. Le bébé est confortablement installé tout près de sa mère, il la voit, l'entend et la sent. La production de lait est étroitement liée au contact de la bouche sur le sein.

Le contact peau à peau est calmant

Le contact peau à peau sécurise le bébé et diminue la durée des pleurs. Le contact mère-bébé peau à peau dès la naissance calme rapidement le nouveau-né, stabilise les signes vitaux, facilite le processus d'attachement et favorise le début de la lactation.

Le contact peau à peau est apaisant

Les bébés aiment être touchés et caressés. Le contact peau à peau apaise et détend à la fois le bébé et la personne qui le pratique. Il diminue les réactions de stress, améliore l'oxygénation et favorise l'endormissement.

Le contact peau à peau est réconfortant

Le contact peau à peau permet de mettre en place un lien très intime et privilégié. Il permet à l'enfant de retrouver son milieu d'avant la naissance : rythme cardiaque, odeurs et chaleur. Cette intimité est essentielle au lien d'attachement.

Les nouveau-nés placés peau à peau dès la naissance initieront une série de mouvements leur permettant de ramper seuls jusqu'au sein et de s'y attacher pour téter. Lorsque la mère n'est pas disponible, le bébé devrait être placé peau à peau contre son père ou une autre personne.



Les groupes d'entraide à l'allaitement : le soutien entre mères

Que vous ayez ou non des difficultés avec l'allaitement de votre enfant, il peut être judicieux d'entrer en contact avec les groupes d'entraide à l'allaitement. Leurs bénévoles pourront vous donner des informations justes et des conseils utiles en cas de besoin. Les bénévoles vous accompagneront, quel que soit votre projet d'allaitement.

La plupart des groupes d'entraide offrent des rencontres pendant et après la grossesse ainsi que du soutien téléphonique. Les difficultés rencontrées pendant l'allaitement sont principalement causées par une mauvaise « technique » d'allaitement. Si après avoir consulté le MINI-ALBUM : LE LAIT MATERNEL, TOUT PRÊT... TOUT PRÈS et essayé les différentes techniques proposées, vos seins demeurent sensibles, si votre bébé semble souvent insatisfait ou pour toutes autres raisons, n'hésitez pas à téléphoner à une bénévole d'un groupe d'entraide.

- Allaitement Québec : 418 623-0971 / Sans frais : 1 877 623-0971
www.allaitementquebec.org / Courriel : info@allaitementquebec.org
- Coup de Pouce Nourrice : 418 338-2344 (Accueil -Santé)
www.coupdepoucenourrice.com
- Le Re-Lait : 418 259-2144 (Caroline Jean)
www.lerelait.com / Courriel : lerelait@globetrotter.net
- Ligue La Leche : 1 866 ALLAITER (1 866 255-2483)
www.allaitement.ca / Courriel : information@allaitement.ca
- Ressources - Naissances : 418 834-8085 (Julie Bolduc)
www.ressources-naissances.com
- La Maison de la famille de Bellechasse : 418 883-3101 / 1 800 454-3101
Courriel : mfbellechas@globetrotter.net



Agence de la santé
et des services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 

Dépôt légal - Mars 2012
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012
Bibliothèque et Archives Canada, 2012

ISBN 978-2-89548-685-5 (version PDF)
ISBN 978-2-89548-684-8 (version imprimée)