

Envisagez-vous d'allaiter?

Les choses à faire avant, pendant et après la naissance. Comme vous le savez, le lait maternel fournit tout ce dont votre enfant a besoin durant les six premiers mois de sa vie, et même après l'introduction d'autres aliments. Savoir, avant la naissance, à quoi s'attendre durant la période d'allaitement permet de se préparer mentalement et de mieux profiter ensuite de chacun des moments où le bébé est nourri et prend soin de son bébé. Voici quelques conseils pour réussir ses objectifs: Avant la naissance Entourez-vous de gens pour vous soutenir. Entourez-vous de toutes les personnes possibles pour vous soutenir, comme votre conjoint, une amie, votre mère, votre sœur, ou quiconque qui vous encouragera dans votre démarche d'allaitement au fur et à mesure que vous vous y préparez. Aborder la question de l'allaitement avec le professionnel de la santé qui vous suit. Informez le professionnel de la santé qui vous suit que vous avez l'intention d'allaiter et renseignez-vous à propos des services de soutien à l'allaitement maternel offerts dès maintenant et après la naissance, à l'hôpital ou dans votre quartier. Prenez soin de vos seins avant la naissance. Discutez avec votre médecin ou votre sage-femme des changements éventuels concernant votre poitrine, des opérations passées que vous auriez subies, de la forme particulière de vos mamelons (plats ou tournés vers l'intérieur) ou de toute autre question concernant l'allaitement maternel qui vous semble pertinente. Cette discussion pourrait être utile pour vous préparer à vivre l'expérience de l'allaitement maternel et à gérer des situations spécifiques. Renseignez-vous à propos de la clinique d'allaitement pour nourrissons de votre hôpital. Si vous envisagez d'accoucher à l'hôpital, rappelez-vous que dans la plupart d'entre eux, il existe des cliniques en allaitement offrant les services des conseillères en lactation certifiées. Pensez à éventuellement acheter un tire-lait. Le tire-lait permet de tirer votre lait quand vous ne pouvez pas nourrir votre enfant au sein. Déterminez le modèle de tire-lait à acheter en fonction de vos besoins. Choisissez un modèle manuel bon marché pour une utilisation occasionnelle ou un modèle électrique plus volumineux et plus dispendieux pour des utilisations plus fréquentes, ou encore un modèle professionnel à l'hôpital. Assurez-vous de bien lire les instructions concernant le nettoyage du tire-lait, car il doit être nettoyé avant la première utilisation et après chacune des utilisations pour protéger votre bébé des bactéries. Utilisez les services de soutien offerts dans votre quartier. Inscrivez-vous à des cours prénataux d'allaitement ou participez à des groupes de soutien. Vous pourrez ainsi vous faire une idée de ce qui vous attend et rencontrer des personnes qui pourront éventuellement vous aider. Glissez une liste des points à valider dans votre sac à l'hôpital. Glissez la liste des points à valider concernant l'allaitement entre votre pyjama et vos pantoufles. Vous pourrez ainsi en parler avec le personnel de l'hôpital. Vous trouverez ci-dessous un exemple d'une liste des points à valider. Au moment de votre admission à l'hôpital Informez le personnel de votre dossier d'allaiter. Demandez à l'infirmière à vos côtés durant la période de travail et l'accouchement de prévenir ses collègues de votre intention d'allaiter. Faites préciser sur le dossier de votre bébé que vous allaitez. Demandez que votre bébé soit avec vous dans votre chambre en tout temps, et faites ajouter une note sur le dossier du bébé stipulant qu'il ne doit jamais être nourri au biberon, sauf en cas de recommandation médicale. Si vous êtes séparée de votre bébé, on doit le ramener vers vous dès qu'il manifeste les premiers signes de faim. Demandez à ce qu'il soit exclusivement nourri au lait maternel. Demandez à ce que les suppléments ne soient donnés à votre bébé qu'en cas de nécessité médicale. Demandez à parler à une infirmière ou à une conseillère en lactation. Avant votre sortie de l'hôpital, la conseillère en lactation pourra répondre à toutes les questions que vous pourriez vous poser, comme celles relatives à la position du bébé ou à la mise au sein. Après la naissance de votre bébé Allaiter le plus tôt possible. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et Santé Canada recommandent que les mères allaitent le plus rapidement possible après la naissance, idéalement dans l'heure qui suit l'accouchement. Votre bébé tire profit dès le départ des protéines faciles à digérer, des vitamines, des minéraux et des anticorps qui sont dans le colostrum, ce liquide transparent et jaunâtre que les seins sécrètent jusqu'à la transition au lait mature qui a lieu trois ou quatre jours après l'accouchement. Prenez l'habitude d'établir un contact peau à peau. Pratiquez l'acoïpe qui sera vos côtés lors de

lâ€™accouchement que vous souhaitez quâ€™on dâ€™pose votre bâ€™bâ€™ sur votre poitrine tout de suite aprÃ©s la naissance pour Ã©tablir un contact peau Ã© peau avec lui, et ce jusquâ€™ ce que le premier boire soit terminÃ©. Placez ainsi votre bâ€™bâ€™ aussi souvent que vous le pouvez au cours des premiers mois pour lâ€™aider Ã© sâ€™apaiser avant les boires et favoriser votre lactation. Allaitiez votre bâ€™bâ€™ quand il a faim. Allaitiez votre bâ€™bâ€™ chaque fois quâ€™il a faim, câ€™est-Ã© dire gÃ©nÃ©ralement de 8 Ã© 12 fois par pÃ©riode de 24 heures. Donnez les deux seins. Donnez les deux seins Ã© votre bâ€™bâ€™ afin dâ€™Ã©quilibrer la production de lait. Laissez votre bâ€™bâ€™ terminer le premier sein avant de lui offrir le deuxiÃ©me. Si votre bâ€™bâ€™ refuse le deuxiÃ©me sein, commencez par ce dernier aux prochains signes de faim. Ne vous souciez pas des limites de temps. Le mieux est de ne pas se prÃ©occuper du temps que prend la tÃ©tÃ©, mais plutÃ´t de sâ€™assurer que votre bâ€™bâ€™ se nourrit correctement jusquâ€™ ce quâ€™il soit rassasiÃ©. Certains bâ€™bâ€™ boivent rapidement, dâ€™autres prennent leur temps. Soyez attentive aux signes de faim. Il est prÃ©fÃ©rable de ne pas attendre que votre bâ€™bâ€™ se mette Ã© pleurer avant de lâ€™allaiter. Soyez donc attentive aux signes de faim, comme lâ€™accroissement de la vivacitÃ©, le dÃ©clenchement du rÃ©flexe des points cardinaux (recherche du sein) ou le dÃ©clenchement du rÃ©flexe de succion. AprÃ©s une cÃ©sarienne. MÃ©me aprÃ©s une cÃ©sarienne, il est trÃ©s important de commencer Ã© allaiter le plus tÃ´t possible. Il est possible que la position du ballon de football soit la plus adaptÃ©e, car elle permet dâ€™Ã©viter la pression sur la cicatrice. (Imaginez un joueur de football portant son ballon et vous aurez une bonne idÃ©e de ce dont il sâ€™agit.) Soyez attentive aux signes de faim. Avant de quitter lâ€™hÃ´pital Demandez Ã© ce quâ€™une infirmiÃ©re ou une conseillÃ©re en lactation vous regarde allaiter et vous fasse dâ€™Ã©ventuelles suggestions. Apprenez Ã© tirer votre lait manuellement. Simplement tirer votre lait manuellement pourrait sâ€™avÃ©rer la solution pour vous apaiser si vos seins sont engorgÃ©s au moment de la transition vers le lait mature, dâ€™ici deux Ã© trois jours. Il sera ainsi plus facile de mettre votre bâ€™bâ€™ au sein. Notez des noms et des numÃ©ros de tÃ©lÃ©phone. Notez les noms et numÃ©ros de tÃ©lÃ©phone des personnes travaillant Ã© la clinique dâ€™allaitement de lâ€™hÃ´pital afin de pouvoir les joindre et leur poser vos questions quand vous serez Ã© la maison. Appellez pour poser des questions. Si vous avez des questions ou des inquiÃ©tudes Ã© propos de lâ€™allaitement, adressez-vous Ã© votre mÃ©decin, Ã© une conseillÃ©re en lactation, Ã© une personne qui allaite dÃ©jÃ©, Ã© une amie ou Ã© un membre de votre famille qui a dÃ©jÃ© vÃ©cu cette expÃ©rience. Nâ€™attendez pas pour demander de lâ€™aide si vous ne vous sentez pas Ã© lâ€™aise durant lâ€™allaitement ou si câ€™est douloureux. Liste des points Ã© valider pour lâ€™hÃ´pital Informez le personnel de votre dÃ©sir dâ€™allaiter. Demandez Ã© ce que la mention Â«allaitement maternelÂ» soit ajoutÃ©e sur le dossier de votre bâ€™bâ€™. Demandez Ã© Ã©tre dans la mÃ©me chambre que votre bâ€™bâ€™. Si ce nâ€™est pas possible, demandez Ã© ce quâ€™on ramÃ©ne votre bâ€™bâ€™ auprÃ©s de vous dÃ©s quâ€™il manifeste les premiers signes de faim. Rappelez aux membres du personnel que vous souhaitez Ã©tablir un contact peau Ã© peau tout de suite aprÃ©s la naissance. Demandez Ã© ce que votre bâ€™bâ€™ ne soit jamais nourri au biberon, sauf en cas de recommandation mÃ©dicale. Demandez Ã© ce quâ€™une infirmiÃ©re ou une conseillÃ©re en lactation vienne assister Ã© une sÃ©ance dâ€™allaitement.