

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal**

**Québec** 

# RENCONTRES PRÉNATALES

Mise à jour février 2013



L'allaitement maternel

# Plan des rencontres

1. **Allaitement maternel**
2. Se préparer à l'accouchement
3. Accouchement et nouveau-né

# Sommaire de la rencontre

- ❖ Histoire de l'allaitement
- ❖ Mythes sur l'allaitement
- ❖ Bienfaits de l'allaitement
- ❖ Le lait maternel
- ❖ Le sein et sa production de lait
- ❖ Les clés de la réussite
- ❖ Vidéo «Allaitement maternel: la mise au sein»
- ❖ Une nouvelle approche: Biological Nurturing
- ❖ Vidéo «Of Love and Milk»
- ❖ Utilisation du tire-lait
- ❖ Rôle du père
- ❖ CLSC et groupes communautaires

# Histoire de l'allaitement



<http://upload.wikimedia.org>

- L'allaitement maternel existe depuis toujours.

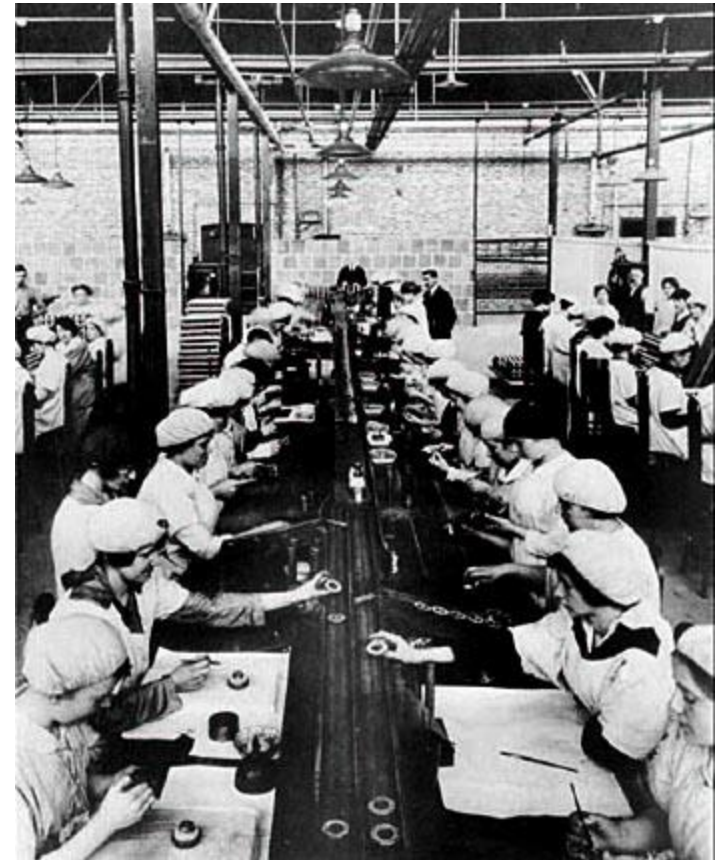
POUPONNIERE  
DES  
GRANDS MAGASINS DU LOUVRE  
FONDATION  
DE  
MADAME ROGER DOUINE



# Histoire de l'allaitement

Au 19<sup>e</sup> siècle apparaît l'ère du biberon:

- L'impact de l'industrialisation
- La science
- La libération de la femme



# Retour à l'allaitement maternel

- ❑ Les scientifiques se ravisent.
- ❑ Les études parlent des bienfaits de l'allaitement.
- ❑ On parle même des risques de ne pas allaiter.
- ❑ L'Organisation mondiale de la santé recommande l'allaitement exclusif durant les six premiers mois.
- ❑ Les mentalités changent...





# L'allaitement dans le monde



# L'allaitement dans le monde



# L'allaitement dans le monde



Source: <http://beautiful-breastfeeding.blogspot.ca>



# L'allaitement dans le monde

*Moi aussi j'allaite...*  
Allaiter, c'est **GLAMOUR**



Mahée Paiement, Ambassadrice de l'allaitement maternel pour la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

moiaussijallait.com

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal  
Québec

Source: <https://fbcdn-sphotos-d-a.akamaihd.net>



Source: <http://ccpsc.qc.ca>

# Mythes sur l'allaitement

---

- Mon lait ne serait pas assez riche.
- Les femmes qui ont des petits seins produisent moins de lait que celles qui ont de gros seins.
- Si j'allaiter, mes seins vont «tomber».
- Une mère qui allaite doit faire attention à ce qu'elle mange.

## La composition du lait maternel

Ingrédient	Fonction	Naturellement présent dans le lait maternel ?	Présent dans les préparations commerciales pour nourrissons ?
Eau	Hydrate l'enfant	✓	✓
Protéines	Procurent de l'énergie et des matériaux de construction, et régularisent les fonctions de l'organisme	✓	✓
Glucides	Sont la principale source d'énergie pour toutes les cellules	✓	✓
Gras	Emmagasinent de l'énergie pour une utilisation future	✓	✓
Minéraux	Aident les cellules et les os à croître	✓	✓
Vitamines	Aident les cellules et les os à croître	✓	✓
Enzymes actifs <ul style="list-style-type: none"><li>• Amylases</li><li>• Lipases</li><li>• Lysozymes</li></ul>	Aident à digérer les aliments	✓	

Ingrédient	Fonction	Naturellement présent dans le lait maternel ?	Présent dans les préparations commerciales pour nourrissons ?
Hormones <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortisol</li> <li>• Insuline</li> <li>• Thyroxine</li> <li>• Prostaglandines</li> </ul>	Régularisent le métabolisme et favorisent la maturation des systèmes digestif et immunitaire	✓	
Facteurs de croissance <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facteurs de croissance humains</li> <li>• EGF et autres</li> </ul>	Favorisent la croissance et le développement des intestins	✓	
Facteurs antimicrobiens (antibactériens, antiviraux et antiparasitaires) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticorps (SIgA, IgA, IgM, IgD, IgG)</li> <li>• Bactéries bifidus</li> <li>• Lactoferrine</li> <li>• Oligosaccharides</li> <li>• Lysozymes</li> <li>• Caséine</li> <li>• Cellules vivantes présentes dans le lait humain (macrophages, lymphocytes T et B)</li> </ul>	Fournissent une protection contre les infections causées par les bactéries (ex. : <i>E. coli</i> , <i>S. pneumoniae</i> ), les virus et les parasites	✓	

# Le lait maternel

- C'est « le lait humain pour un humain »
  - Aliment unique, impossible à reproduire
  - Le colostrum a des propriétés exceptionnelles
  
- C'est pratique et écologique
  
- C'est toujours prêt
  
- C'est économique  $\approx 1461,24\$$  à  $4903\$/$ an pour les préparations



Source: <http://pics1.ds-static.com>

Source: Formation régionale en allaitement, 2012, DSP-ASSS Montréal



# Bienfaits de l'allaitement

## Pour l'enfant

- Assure de manière optimale sa croissance et son développement physique et cognitif
- Effet protecteur contre les infections digestives (ex: diarrhée)
- Réduit l'incidence et la gravité de plusieurs maladies infectieuses (ex: otite)
- Réduit les risques d'infections respiratoire et de SMSN
- Diminue les risques d'obésité

## Pour la mère

















- Diminue les risques de cancer du sein et des ovaires
- Retarde l'apparition des menstruations
- Permet à l'utérus de prendre plus rapidement sa place après l'accouchement
- Contribue à diminuer les risques d'ostéoporose

# Le lait maternel

## 1. Le colostrum

- Produit en fin de grossesse (entre la 24<sup>ème</sup> et 30<sup>ème</sup> semaine de grossesse), ainsi que dans les premiers jours après la naissance
- Produite en très petite quantité (5 à 15 ml par tétée), mais comble parfaitement aux besoins du bébé
- Épais, de couleur claire ou jaunâtre
- Contient beaucoup d'anticorps « premier vaccin »
- Aliment nutritif concentré avec des propriétés laxatives

# Aide-mémoire pour les mères qui allaitent

Âge de votre bébé	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS	4 JOURS	5 JOURS	6 JOURS	7 JOURS	2 SEMAINES	3 SEMAINES
<b>Taille moyenne de l'estomac de votre bébé</b>	 Grosseur d'une cerise	 Grosseur d'une noix	 Grosseur d'un abricot			 Grosseur d'un œuf			
<b>Nombre de boires</b> En moyenne sur 24 heures	Environ 8 à 12 par jour Votre bébé tète vigoureusement et avale souvent								
<b>Quantité de lait dont votre bébé a besoin</b> En moyenne sur 24 heures	 10 à 100 ml ou 1 cuillère à soupe jusqu'à 1/3 de tasse	 200 ml ou presque 1 tasse	 400 à 600 ml ou 1 1/2 tasse à 2 1/2 tasses		 600 à 800 ml ou 2 1/2 tasses à 3 1/2 tasses				
<b>Nombre de couches mouillées</b> En moyenne sur 24 heures	 Au moins 1 MOUILLÉE	 Au moins 2 MOUILLÉES	 Au moins 3 MOUILLÉES	 Au moins 4 MOUILLÉES	 Au moins 6 TRÈS MOUILLÉES PAR DE L'URINE CLAIRE OU JAUNE PÂLE				
<b>Nombre de couches souillées</b> <b>Couleur des selles</b> En moyenne sur 24 heures	 Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERT FONCÉ	 Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES		 Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses JAUNES					

Adapté avec la permission du Centre de ressources Meilleur départ.

Ce guide peut être téléchargé à l'adresse suivante :

[www.msss.gouv.qc.ca/allaitement](http://www.msss.gouv.qc.ca/allaitement)



# Le lait maternel

## 2. Le lait de transition

- Vers le 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> jour d'allaitement
- Pendant 1 à 2 semaines après l'accouchement
- Mélange de colostrum et de lait: le premier allant en diminuant et le second en augmentant



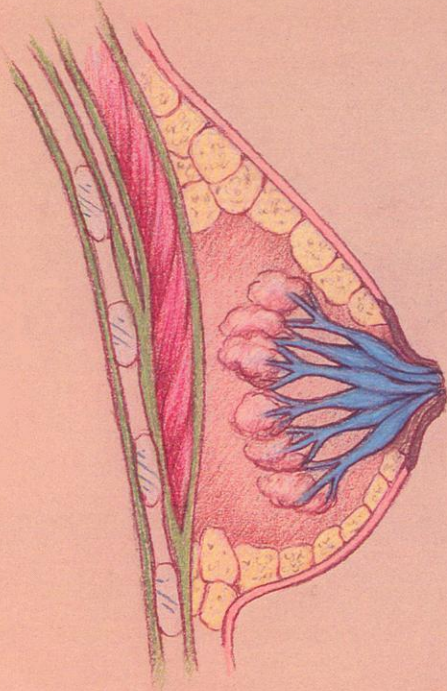
Source: <http://www.leblogbebe.com>

# Le lait maternel

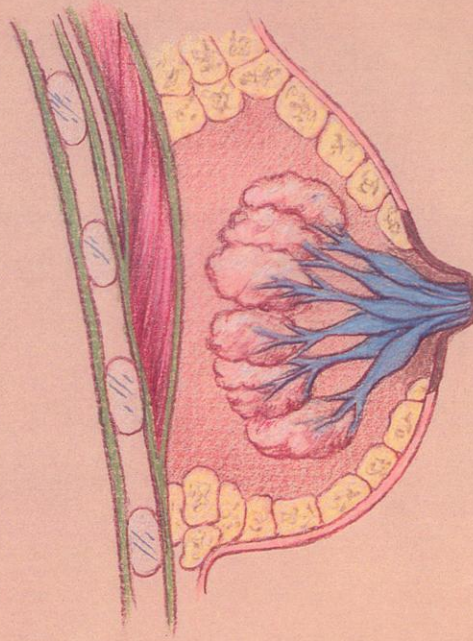
## 3. **Le lait mature**

- À partir de la fin de la 2<sup>e</sup> semaine après l'accouchement
- Sa composition varie continuellement selon les besoins de l'enfant
- La concentration en gras du lait maternel va en augmentant du début à la fin de la tétée
- La proportion de matières grasses s'adapte selon l'âge de l'enfant

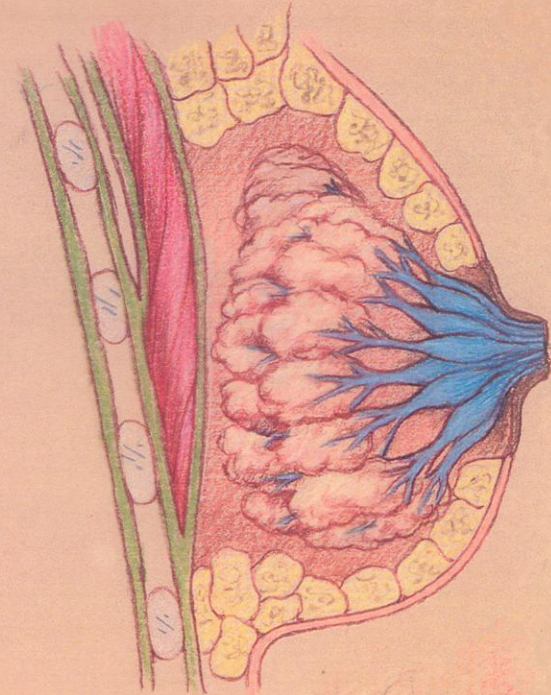
*Le corps en changement  
Cambios del pecho  
Changes in your breast*



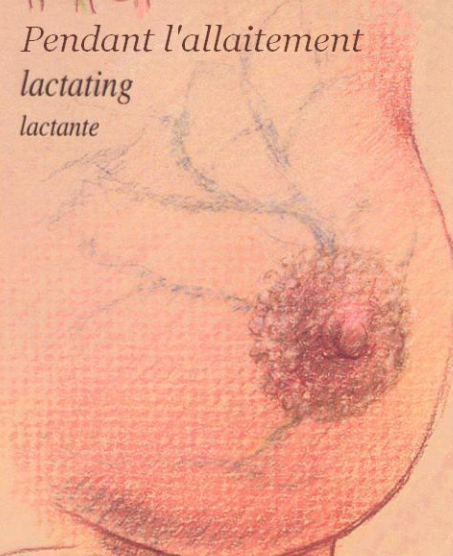
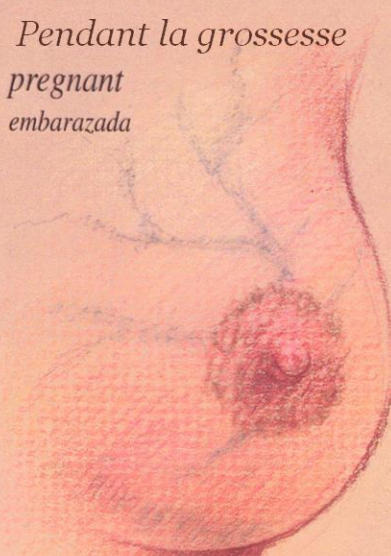
*Avant la grossesse  
non-pregnant  
antes de estar embarazada*



*Pendant la grossesse  
pregnant  
embarazada*



*Pendant l'allaitement  
lactating  
lactante*



*Karen M. Miller, Toronto, Ontario*

# Le sein et sa production de lait

- Deux hormones impliquées dans le processus de la production lactée:
  - L'**ocytocine**: responsable du réflexe d'éjection
  - La **prolactine**: responsable de la production du lait

C'est la succion du bébé qui entretient la production de lait.

Plus il tète, plus il y a de lait.



# Les clés de la réussite

## 1. Bien commencer

- Contact peau à peau immédiatement après la naissance
- Première tétée dans l'heure qui suit la naissance.  
Si bébé ne boit pas, maintenir le contact peau à peau.  
Papa aussi peut le faire.
- Cohabitation mère-enfant 24 heures sur 24





# Les clés de la réussite

## 2. Allaiter à la demande

- L'allaitement doit se faire selon les besoins de l'enfant, sans limiter le nombre ou la durée des tétées.
  - Fréquence des boires: 8 à 12 fois ou + par jour
  - Tétées groupées

# Vidéo



# Les clés de la réussite

## 3. Une mise au sein adéquate

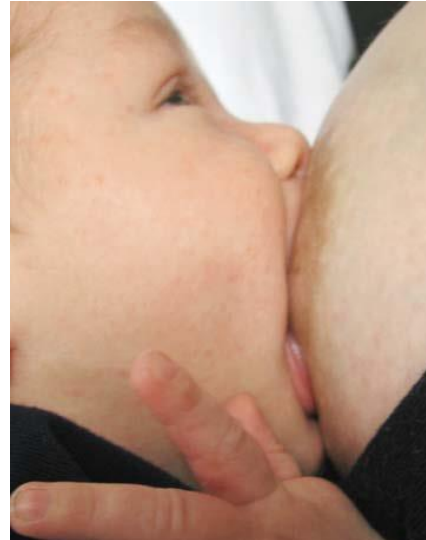
- ❑ Permet un écoulement de lait optimal pour le bébé
- ❑ Permet une stimulation adéquate des seins, pour une bonne production de lait
- ❑ Évite les blessures au niveau des mamelons
- ❑ Permet un allaitement confortable et agréable



Photo s: Jean-Claude Mercier

# Les clés de la réussite

- Une bonne mise au sein



Source: Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, 2013, p. 373

- Briser la succion pour éviter les blessures



Source: Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, 2013, p. 374

# Les clés de la réussite

## 4. La bonne position

- Pensez à vous : confort, calme, intimité.
- Demandez de l'aide.
- Portez le bébé au sein et non le sein au bébé.
- Choisissez la position qui vous convient le plus
- Explorez la position biologique même à la maison.

# Une nouvelle approche : Biological Nurturing (BN)

- Principe : Le bébé est compétent et sait téter.
- Séquence comportementale innée:  
Multitude de réflexes présents chez le bébé qui favorisent l'allaitement et qui dans d'autres positions peuvent sembler nuisibles (ex: bras)
- Utilisation de la gravité pour soutenir et sécuriser le bébé (ex: tortue sur sa carapace)

Source: An Introduction to Biological Nurturing, 2010



Source: Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, 2013, p.417

# Vidéo

## *Of Love and Milk A Breastfeeding Story*



*Biological Nurturing. ~ Laid-Back Breastfeeding*

Source: <http://www.allaitement.ca>

# Les clés de la réussite

## 5. Pour bien continuer

- ❑ Prévoir les visites des proches
- ❑ Tour de rôle pour soins au bébé
- ❑ Cohabitation mère-bébé 24hrs/24
- ❑ Se reposer en famille





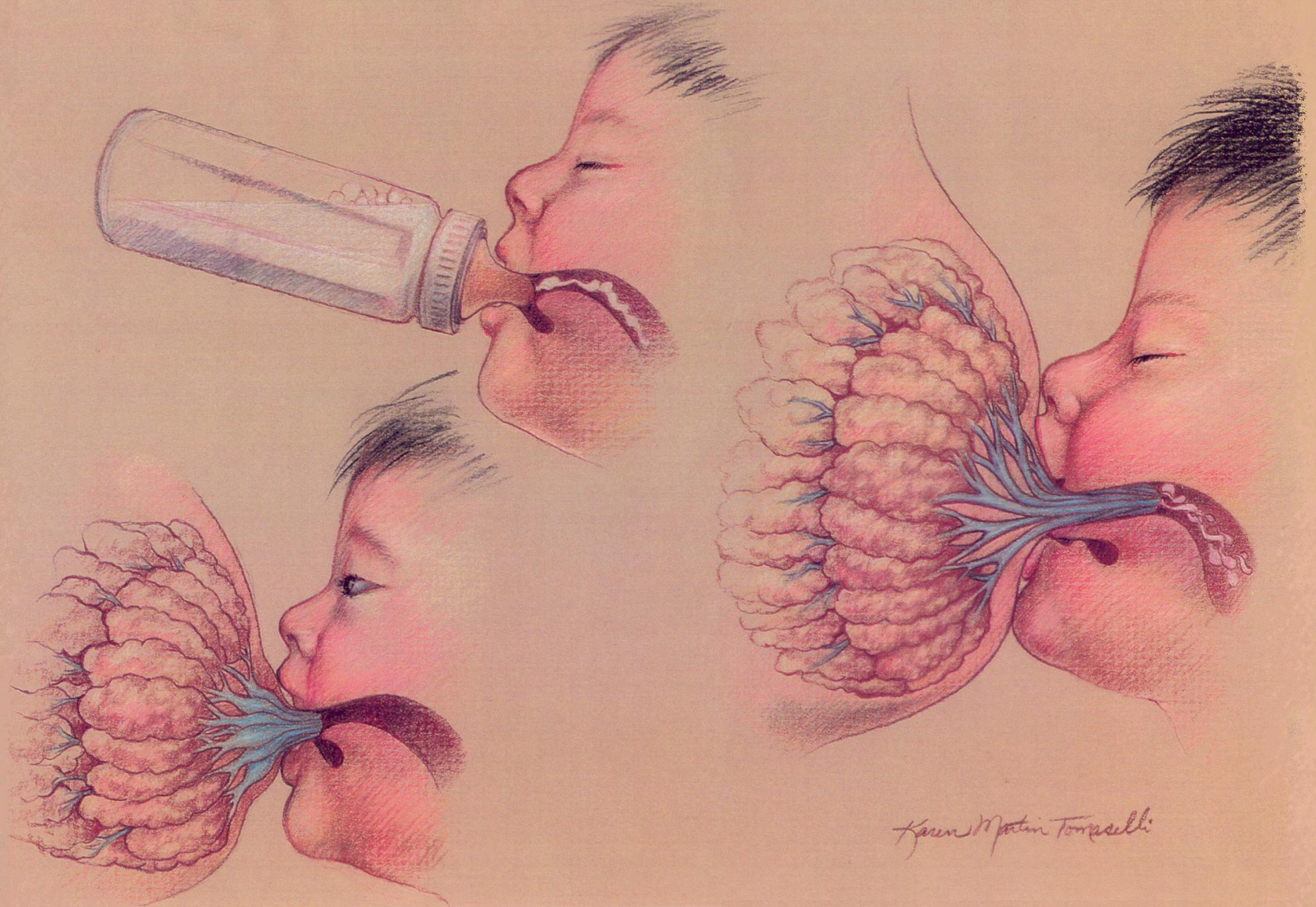
# Les clés de la réussite

6. Éviter les biberons ou tétines  
pendant les 4 à 6 premières semaines
- ❑ Le sein de maman S.V.P



Source: <http://media.terrafemina.net>

*Confusion sein-tétine*  
*Confusión con los biberones y las tetillas*  
*Bottle feeding and nipple confusion*



*Karen Martin Tompelli*



Source: Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, 2012, p. 378



Source: <http://cdn-ibb.ladmedia.fr>

# La montée laiteuse

- Entre la 2<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> journée après l'accouchement.
- Les seins augmentent de volume, deviennent tendus, gonflés et sensibles.
- Dure entre 24 et 48 heures.

# Et si ça fait mal?

- Tétées fréquentes (8-12x/24hrs) et régulières (jour et nuit)
- Massage et compression
- Application de froid
- Application de feuilles de choux
- Expression du lait si nécessaire
- Analgésique au besoin



Source: <http://s.plurielles.fr>

# Utilisation du tire-lait

- Peut être utile dans certaines situations:
  - bébé prématuré
  - séparation mère-bébé dans les premiers jours de vie...
- Ce n'est pas toutes les mères qui auront besoin d'un tire-lait.
- Avant d'acheter un tire-lait, renseignez-vous auprès d'une personne compétente en allaitement.

# Rôle du père

- Confiance
- Prendre sa place
- Être présent pour la mère et le bébé
- Soutien, encouragement



# Groupes communautaires



**1-866-948-5160**





# Références

Colson, S. (2010). *An Introduction to Biological Nurturing: New Angles on Breastfeeding*. Hale Publishing.

Direction santé publique-ASSS. (2012). *Formation allaitement maternel*.

Institut national de santé publique du Québec. (2013). *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*. Repéré à <http://www.inspq.qc.ca/MieuxVivre/consultation.asp>