



Rencontre prénatale en allaitement Jour 1

Allaitement-Soleil 2022
Aide téléphonique 24/7 : [819 539-5225](tel:8195395225)
Administration : [819 539-8482](tel:8195398482)



Ce document est la propriété de l'Organisme Allaitement-Soleil Inc. Il est pour votre usage personnel seulement.

Il est strictement interdit de le copier, modifier en tout ou en partie et d'en faire la distribution.

Merci de votre compréhension.



Allaitement-Soleil 2022
Aide téléphonique 24/7 : [819 539-5225](tel:819-539-5225)
Administration : [819 539-8482](tel:819-539-8482)

Créé par Emilie Proulx, Aide en allaitement

Plan de la rencontre

- Présentation
- Les recommandations de l'OMS et de Santé Canada
- Les bienfaits de l'allaitement
- Comment se préparer à allaiter
- Le sein et la lactation:
 - Anatomie et physiologie de l'allaitement
 - Les hormones de l'amour
- Le principe de l'offre et de la demande
- Les différents types de lait
- Les habitudes de vie et l'allaitement.
- Les rythmes d'allaitement et les tétées quotidiennes
 - (Et nocturnes!)



Présentation de l'animatrice!

Présentation des services d'Allaitement-Soleil



Tour de table

Pourquoi envisagez-vous
l'allaitement de votre bébé?

Les recommandations de l'OMS et de Santé Canada

L'OMS et Santé Canada recommande l'allaitement exclusif de tous les bébés nés à terme et en santé jusqu'à 6 mois, puis la poursuite de l'allaitement jusqu'à un minimum de 2 ans.

Exclusif = QUE du lait maternel, et supplément de vit. D ou médication au besoin

★★★☆☆ Covid-19: L'allaitement maternel présente de nombreux avantages pour la mère et l'enfant et ne doit pas être interrompu pendant l'infection par le Covid -19 ni après la vaccination de la mère.

Source:

[Covid-19 : l'OMS recommande de poursuivre l'allaitement maternel pendant l'infection et après la vaccination | ONU Info \(un.org\)](#)



L'enfant peut admirer sa mère lorsqu'il est au sein.

L'allaitement est le continuum de la grossesse, rappelant les sensations de la vie intra-utérine.

De plus, la tétée aide le bébé à réguler sa respiration et son rythme cardiaque.

Il n'est pas qu'un tube digestif!



L'allaitement est économique et écologique : pas ou moins de nettoyage, pas de stérilisation, pas d'achat de biberons, pas d'achat de PCN (+ - 150\$ par mois)

Que peut-on faire pour se préparer à allaiter?

- S'informer
 - Livres, cours, rencontres prénatales, professionnels de la santé...
- Communiquer nos attentes avec notre entourage
- S'entourer/ trouver des ressources de soutien
- Être enceinte.

➤ Le colostrum est produit dès la 16^e à 20^e SA. Il est en constante transformation puisqu'il se régénère tout comme le sang. Certaines femmes ont des pertes de colostrum durant la grossesse pouvant laisser des tâches dans le soutien-gorge.



La présence ou l'absence de colostrum durant la période prénatale n'a aucune incidence sur la quantité de lait produite après la naissance de bébé.



Le sein et la lactation: anatomie et physiologie

Tissus adipeux et glandulaires

Ligaments de Cooper

Maillage soutenant les tissus adipeux et glandulaires

Tissu adipeux rétromammaire

Tissu adipeux situé à l'arrière du sein, au niveau de la paroi thoracique

Tissu adipeux intraglandulaire

Tissu adipeux mêlé au tissu glandulaire

Tissu adipeux sous-cutané

Tissu adipeux situé juste sous la peau

Tissu glandulaire

Tissu sécrétoire qui produit et stocke le lait

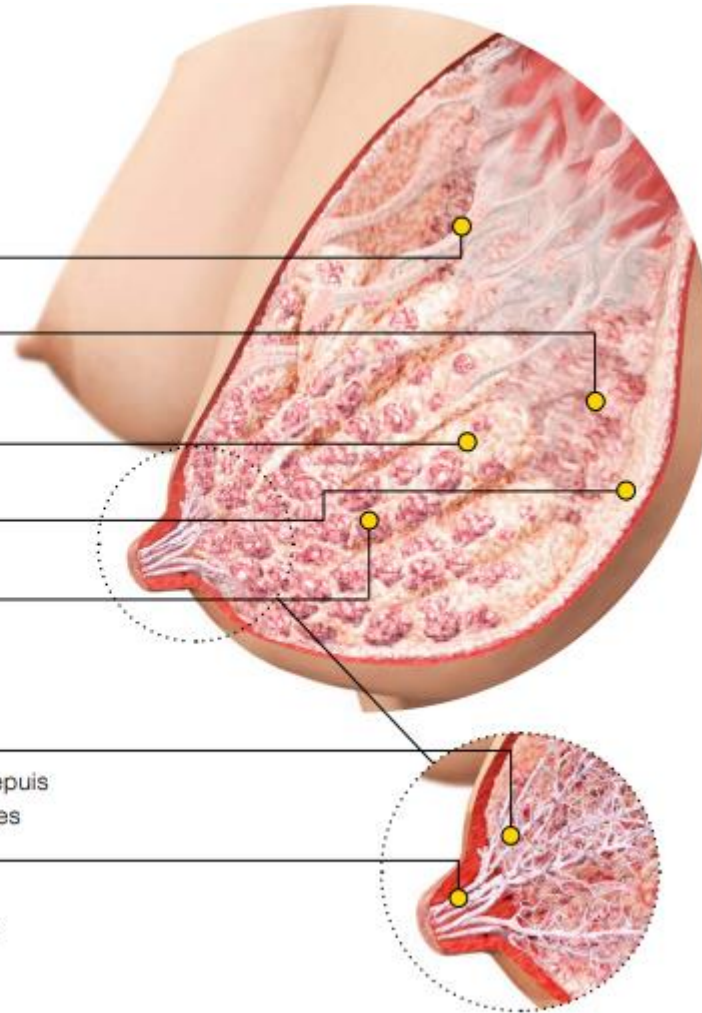
Réseau canalaire complexe

Canaux galactophores secondaires

Canaux ramifiés dans tout le sein qui transportent le lait depuis le tissu glandulaire vers les principaux canaux galactophores

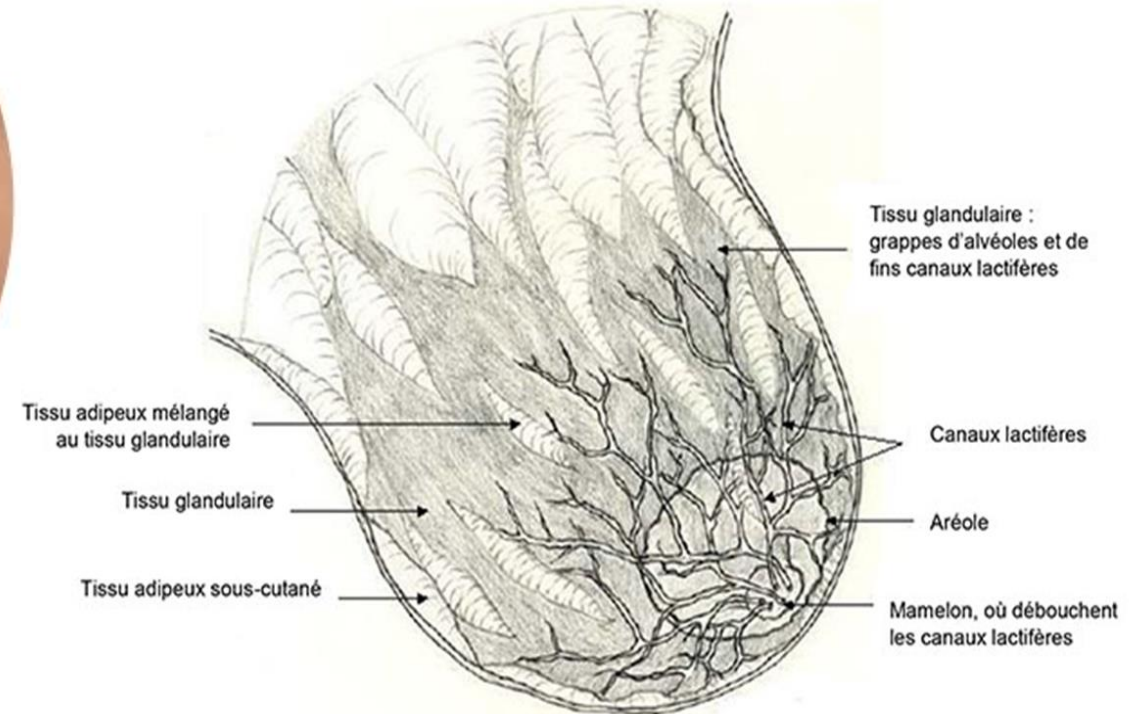
Principaux canaux galactophores

Canaux majeurs (entre 4 à 18) aboutissant au mamelon ; les sinus lactifères traditionnellement décrits n'existent pas

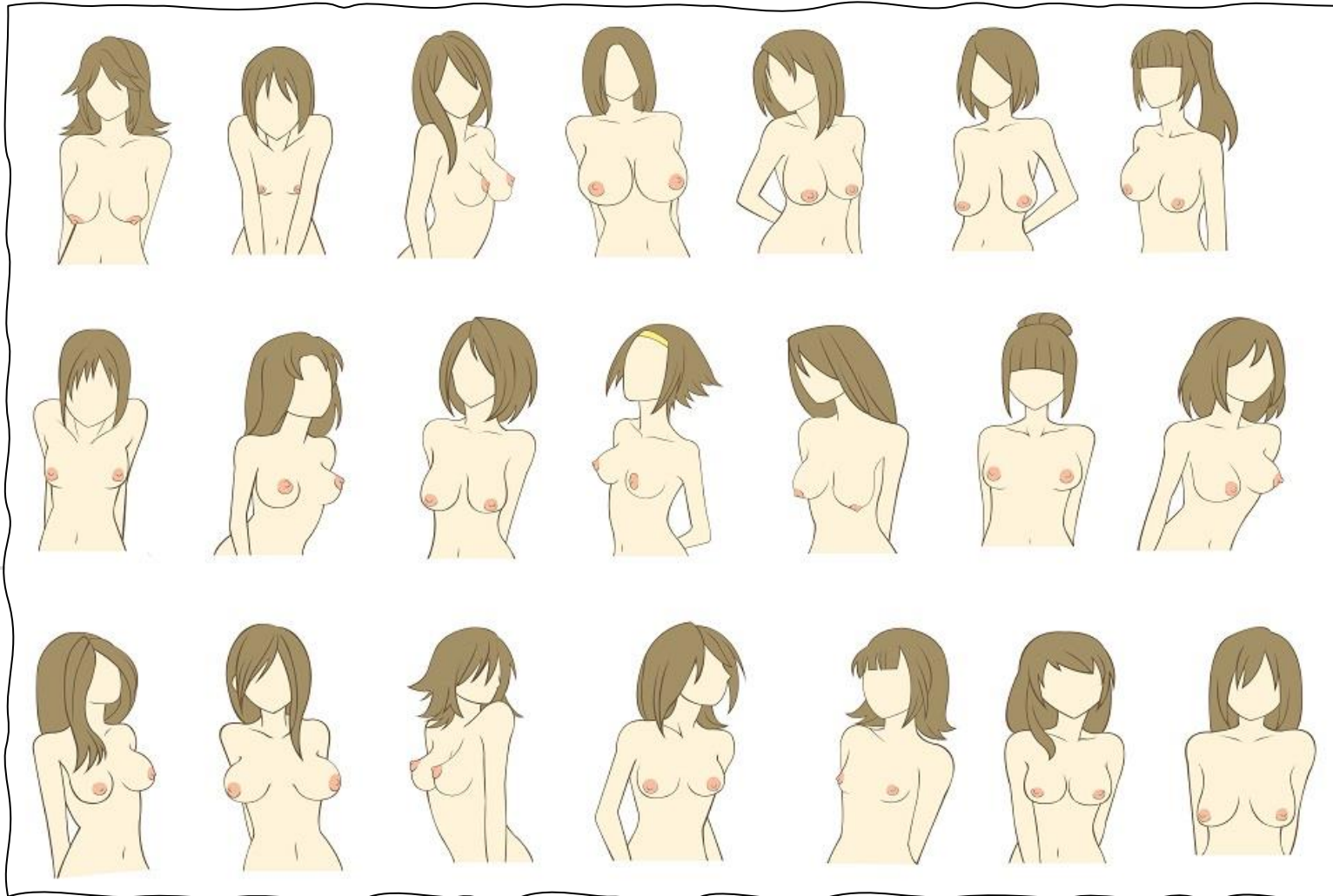
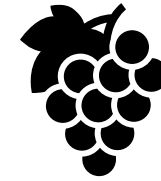


Anatomie du sein

© Ramsay DT, Hartmann RL, Hartmann PE



Le sein et lactation: anatomie et physiologie de l'allaitement. Comment ça marche?



1. Tissus adipeux (Forme, grosseur)
2. Glandes mammaires (Croissance)
3. Canaux lactifères (Dévelop., disposition)
4. Aréoles (Forme, grosseur, coloration)
5. Mamelons (Plats, ombiliqués, érectiles)
6. Glandes de Montgomery



Saviez-vous que...

La grosseur et le galbe du sein n'ont aucun impact sur la quantité de lait produite.



Le sein et la lactation: Les hormones de l'Amour!

Ocytocine



Prolactine



Protégées par le calme, la confiance et le confort.



Source: Canva

Les bienfaits de l'allaitement



L'allaitement permet entre autres

Chez le bébé de:

- Réduire les risques:
 - D'infections des voies respiratoires, de SMSN, d'obésité infantiles et à l'âge adulte, des cas de leucémie infantile, de plagiocéphalie, et plus!

Chez la mère de:

- Réduire les risques de DPP, de cancer du sein/ des ovaires, permet à l'utérus de retrouver son tonus et sa forme plus rapidement en post-natal, et encore!



Saviez-vous que pour le bébé, l'allaitement n'est pas qu'alimentaire. Il répond aux besoins de chaleur, de contact, de réconfort, d'attention et de sécurité.

Les bienfaits de l'allaitement: en images!

L'allaitement maternel

Des bienfaits pour l'enfant et la maman

Les composantes PRINCIPALES du lait maternel

87 % D'EAU
7 % DE GLUCIDES
4 % de lipides
1 % de protéine
0,5 % de micronutriments



- Contient des **anticorps** qui protègent bébé des infections
- Plus **facile à digérer** et parfaitement absorbé par bébé
- 100 % **naturel**
- Des couches moins odorantes
- Contribue au développement du **cerveau**
- Réduit les risques d'**eczéma**
- Contribue au développement de la **vision**

Aliment complet
FAVORISE LA PERTE DE POIDS
Économique • **TOUJOURS PRÊT**
100 % naturel • **Facile à digérer**
ÉCOLOGIQUE

- Moins de risques d'**otites**
- Réduit les risques de **mort subite du nourrisson**
- Protège l'enfant contre plusieurs **maladies**
- Réduit le risque d'**obésité infantile**

***L'allaitement abaisse le niveau de stress de la maman et est extrêmement valorisant.**

▶ Le lait maternel renferme des anticorps qui aideront votre nourrisson à combattre les infections.

▶ Le colostrum permet de nettoyer les intestins de bébé en facilitant l'élimination des résidus accumulés avant la naissance, comme le méconium.

▶ Son goût varié habitue bébé à différentes saveurs.

▶ L'allaitement favorise le lien d'attachement.

▶ Disponible sans délai, en tout temps, et toujours à la température idéale.

MAMAN POUR LA VIE

Source: <https://www.mamanpourlavie.com/allaitement/avantages-et-bienfaits/597-allaitement-des-bienfaits-pour-la-m-re.html>

Un lait qui s'adapte et protège *2X

Un Lait qui Changeant!

Le lait maternel a une composition qui varie non seulement au fil des semaines/mois selon les besoins de bébé, mais également au cours de chaque tétée! En début de tétée, le lait est clair, presque translucide; sa teneur en eau est plus élevée, il étouche la soif. Ensuite, le lait devient plus dense; il est plus riche en graisse et en protéines, et rassasie.



Colostrum: L'Or Jaune!

Le colostrum est le premier lait, qui arrive en fin de grossesse / après l'accouchement. Il est de couleur jaune/orangée, et est très riche en nutriments et protéines. Il est également extrêmement concentré en anticorps, et en vitamines et minéraux. Une sorte de "super-lait"! Il diminue les risques de jaunisse, et facilite l'évacuation du méconium (premières selles).

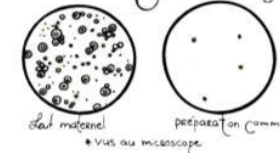
La Composition du Lait Maternel



Des Anticorps

La composition du lait maternel change lorsque bébé ou maman sont malades. Il transmet à bébé les anticorps nécessaires pour combattre le virus ou la bactérie, et sa quantité de leucocytes et globules blancs augmente, entre autres. De plus, le lait maternel est très digeste. N'hésitez pas à allaiter bébé même quand vous êtes malade!

Un Lait qui Vit!



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • eau • protéines • glucides • lipides • vitamines • minéraux • hormones • enzymes • microbiome • facteurs de croissance • facteurs antiviraux, antiparasitaires et antibactériens | <ul style="list-style-type: none"> • eau • protéines • glucides • lipides • vitamines • minéraux |
|--|--|



Saviez-vous que...

La qualité du lait maternel change en fonction des besoins de l'enfant tout au long de son développement... et ce, même après 2 ans!

Hormones et lactogénèse: principe de fabrication du lait

Dans un premier temps, la lactation est régit par le système endocrinien:

- Ça arrive peu importe qu'on allaite ou pas!

Par la suite, il sera régit par le système autocrine: c'est-à-dire suite à la stimulation des mamelons.

1° Lactogénèse:

Entre 16 et 21 SA et jusqu'au 3^e jour après l'allaitement (5^e si césar)

C'est le **colostrum**! L'or blanc!

2° Lactogénèse :

30 à 40h après l'accouchement et décollement du placenta

"Montée de lait", **lait mature**.

3° Lactogénèse:

Autour de la 4^e et 6^e postnatale la production est déterminée selon l'appétit de bébé et la stimulation des seins. – La croisière s'installe --

Le principe de l'offre et de la demande



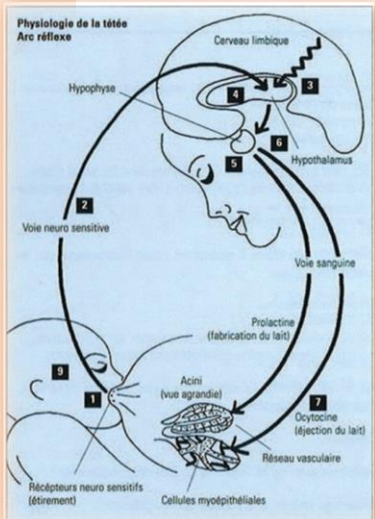
Saviez-vous que...



Une mère de jumeaux produira une quantité de lait pour nourrir deux bébés. Il en va de même pour une mère de triplés qui en produira pour ses trois bébés.

La quantité de lait produite obéit à un principe d'offre et de demande.

Plus bébé tète au sein, plus il y aura de lait.



Les différents types de lait



Le Colostrum

En très petite quantité. Très laxatif, riche en anticorps, vient tapisser le système digestif du nouveau-né. «Premier vaccin de bébé ».

Tétées fréquentes permettent au bébé de satisfaire son besoin de succion, d'apprendre à téter, d'éliminer son méconium, et de stimuler les seins.

Le Lait de transition

En plus grande quantité que le colostrum. Mélange de colostrum et de lait mature. Moins collant et épais que le colostrum.

Le Lait mature :

En grande quantité, blanc la plupart du temps: change de goût, de couleur et d'odeur à chaque tétée, selon ce que la mère mange ou boit, et selon l'âge du bébé.

Gras se sépare de la partie aqueuse au repos. Plus riche en eau et en sucre au début de la tétée, plus gras en fin de tétée. Plus riche en eau lorsqu'il fait très chaud.

Les selles du bébé allaité: peu odorantes, molles presque liquides, et jaunâtre avec ou sans grumeaux.

Parfois vert menthe ou forêt (consulter si c'est fréquent).

Les habitudes de vie et l'allaitement

Repos

Hydratation

Caféine

Alimentation

Cannabis

Alcool

Médicaments

[Cette photo](#) par Auteur inconnu
est soumise à la licence [CC BY-NC](#)

Les rythmes de l'allaitement et les tétées quotidiennes

Combien de fois par jour un bébé tête-t-il?

Réponse: 8 à 12 fois par 24h sur un horaire **variable**, nuit et jour!

Favorisez la mise au sein et la réponse que bébé est prêt à téter:

- Peau à peau ** : on ne peut pas trop en faire!
- Repérer les signaux
- Offrez le sein à volonté!



Et les premiers jours?

- Nauséux
- Somnolent
- Effets de certains médicaments
- La fameuse 2^e nuit → l'importance des tétées rapprochées
- Perte de poids → bébé sèche!



Quels sont les signes que bébé est prêt à téter?



Cherche à téter ses doigts/ poings

Rampe/ agrippe s'il est sur le ventre

Tourne sa tête

Ouvre grand la bouche

Fait le "pic-bois"

Réflexe de fouissement présent

Lèche/ fait des bruits avec sa bouche



Les yeux bougent sous les paupières

Ne pas attendre que bébé pleure pour lui offrir le sein



A close-up, slightly blurred photograph of a newborn baby being held. The baby is wrapped in a white cloth. Two hands are visible near the baby's head, one from the top and one from the side, suggesting the baby is being held or examined. The background is dark and out of focus.

Comment reconnaître que bébé a bu
suffisamment?

Comment savoir qu'il a bu suffisamment?



1. La tétée est efficace: bébé avale régulièrement. On entend le son « k ».
 1. Naissance = 4-6 suctions pour 1 déglutition.
 2. Après la montée laiteuse 1-2 suctions pour 1 déglutition.
2. Bébé mouille au moins 6 couches par jour après le 5^e jour.
3. Bébé fait 3 cacas par jour (ou plus) après le 5^e jour
 1. Selles liquides ou molles
4. Bébé se réveille de lui-même pour demander à boire (≈ 8 à 12 X par jour) et est satisfait et détendu après le boire
5. Il prend du poids** et se développe normalement
 1. Visite de l'infirmière aux jours 2 et 4
6. Le sein est assoupli après la tétée

** Perte de "poids"
des premiers jours
** Reprise du poids
de naissance à 14
jours de vie

Un bébé qui ne s'endort pas directement après la tétée ne signifie pas nécessairement qu'il n'a pas assez bu!

Sources:

<https://inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe/caracteristiques-du-nouveau-ne/urine>

<https://inspq.qc.ca/mieux-vivre/bebe/caracteristiques-du-nouveau-ne/selles>

https://naitreetgrandir.com/fr/Etape/0_12_mois/Alimentation/Fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-nourrir-allaitement#_Toc86914483

★ Les tétées de nuit ★

Le cycle de sommeil du nouveau-né

Le repos est de mise: on suit les cycles de bébé! Bébé ne fait pas la différence entre le jour et la nuit.

Apprendre à s'alterner les soins de bébé, surtout s'il s'éveille beaucoup la nuit.

Ex: Maman allaite, dort et papa berce. Ou maman fait la nuit et le partenaire s'occupe de bébé au matin

Observer le tempérament de bébé

Vous pouvez déjà instaurer des routines: Donner des bains, faire des massages

Mettre une atmosphère calme: profitez du moment présent

- Production de lait plus grande de nuit et au petit matin * Attention à l'introduction de PCPN*
- Bébé plus irritable en soirée: tétées groupées possible... elles s'estompent avec le temps!
 - Faire du peau à peau, portage, promenade en poussette, etc.

Saviez-vous que: Bébé grandit... **1h-1h30 d'éveil pour un bébé c'est très long** Un bébé fatigué est plus irritable

★ Les tétées de nuit ★

La fameuse deuxième nuit

Période de **pleurs*** si ne tète pas.

Impression* de manque de lait

Bébé au sein aux **30 minutes***/ toute la nuit!

NORMALE : L'aide à s'adapter à la vie extra-utérine. Il prépare la montée laiteuse. ★

Partenaire est là aussi... alterner le peau à peau pour que
maman puisse faire des "Power siestes". ★

C'est une situation temporaire ★

Ne prévoyez pas trop de visiteurs les premiers jours afin de pouvoir dormir. Accepter les gens qui seront
aidant et non pas une charge supplémentaire. Ceux qui respectent votre besoin de sommeil et de découverte
avec bébé. ★



Ce que vous devez savoir...

Vous n'êtes pas seuls

Entourez-vous de gens qui comprennent votre choix

Disponibilité de votre jumelle d'allaitement

Disponibilité des ressources et services postnataux

Allaitement-Soleil 2022

Aide téléphonique 24/7 : [819 539-5225](tel:8195395225)

Administration : [819 539-8482](tel:8195398482)