L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine de votre enfant

Le lait maternel est un élément important de l'alimentation de votre enfant en croissance, même s'il a commencé à manger des aliments solides. L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine offre aussi du réconfort et renforce le lien d'attachement, ce qui aide votre enfant à devenir un enfant plus sûr de lui.

C'est important pour votre enfant

Le lait maternel :

- ✔ est un aliment naturel et nutritif pour votre enfant;
- ✔ est le seul aliment dont votre enfant a besoin pour les 6 premiers mois et qui continue à être important pendant les deux premières années et même plus;
- ✔ soutient son système immunitaire;
- ✔ le protège contre certaines infections;
- ✔ soutient la saine croissance de votre enfant.

C'est important pour vous

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine :

- ✔ peut diminuer le risque de maladies comme les cancers du sein et des ovaires;
- ✔ est pratique;
- ✔ vous aide à créer des liens avec votre enfant.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les enfants qui sont allaités au sein ou à la poitrine n'ont pas besoin de lait de vache ou d'autre lait animal. Mais jusqu'à l'âge d'au moins un an, il faut leur administrer quotidiennement un supplément liquide de 400 UI de vitamine D. Pour toute question, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou appelez HealthLink BC au 8 1 1.

Puis-je allaiter mon enfant au sein ou à la poitrine si...?

...je retourne au travail ou aux études?
Oui. Essayez d'allaiter votre enfant au sein ou à la poitrine avant de partir au travail et à votre retour à la maison. Votre enfant peut vouloir manger davantage le soir ou la nuit pour compenser le temps passé loin de vous. Vous pouvez aussi tirer votre lait au travail ou à l'école et demander à la personne qui prend soin de votre enfant de le lui donner le lendemain. Prévoyez quand et où vous allez tirer votre lait, et où vous pouvez nettoyer votre tire-lait et conserver votre lait. En Colombie-Britannique, les employeurs doivent, selon la loi, vous donner la possibilité de le faire.

…je prends un médicament prescrit?
La consommation de la plupart des médicaments est sécuritaire lors de l'allaitement au sein ou à la poitrine, mais consultez votre fournisseur de soins de santé; votre infirmier de santé publique ou votre pharmacien, ou appelez HealthLink BC au 8 1 1 afin de vous en assurer.

…nous sommes en public?
Au Canada, il existe des lois qui protègent votre droit d'allaiter au sein ou à la poitrine n'importe où et n'importe quand. Allaiter au sein ou à la poitrine en public est une activité normale, saine et légale, et il est illégal de vous demander d'arrêter ou de vous couvrir.

...je suis enceinte?
Oui. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé afin de vous assurer que votre alimentation est suffisante pour soutenir votre enfant à naître, l'enfant que vous allaitez au sein ou à la poitrine ainsi que vous même. Prenez des vitamines prénatales. Et ne vous inquiétez pas si votre lait change d'aspect et si vous semblez en produire moins vers le quatrième ou le cinquième mois. Il s'agit de changements hormonaux normaux propres à la grossesse.

Certains enfants en bas âge seront naturellement sevrés à ce stade, mais pourraient vouloir être allaités au sein ou à la poitrine à nouveau une fois que le bébé sera né et que la mère aura plus de lait.

À ESSAYER

Si vous êtes enceinte, reposez-vous davantage en vous allongeant pendant que vous allaitez votre enfant au sein ou à la poitrine.

…j'allaite au sein ou à la poitrine mon nouveau bébé?
Oui. Vous pouvez « allaiter en tandem » (allaiter au sein ou à la poitrine votre nouveau-né ainsi que votre enfant en bas âge), et votre corps s'adaptera pour produire suffisamment de lait pour les deux. Cela peut également être un bon moyen de créer des liens avec vos deux enfants. Vous pouvez les nourrir en même temps ou séparément. Dans les premiers jours qui suivent l'accouchement, nourrissez d'abord votre nouveau-né afin qu'il s'habitue et bénéficie de tous les nutriments et anticorps contenus dans votre colostrum.

…mon enfant mord ou fait ses dents?
Oui. Si votre enfant vous mord, retirez-le de votre sein ou de votre poitrine et dites-lui fermement qu'il vous fait mal lorsqu'il vous mord. Puis essayez de nouveau Il se peut que vous deviez répéter ce message plusieurs fois avant qu'il arrête de vous mordre. Les morsures peuvent survenir s'il fait ses dents (consultez Les soins des dents de votre enfant), s'il est malade ou s'il a fini de boire. Il ne peut pas mordre s'il est bien positionné et qu'il tète correctement, donc retirez-le du sein ou de la poitrine dès qu'il a terminé. Pour ce faire, surveillez les longues pauses entre les succions. Ensuite, brisez le serrage en insérant votre index dans sa bouche.

…je fume/ou vapote du tabac?

Il est préférable pour vous et votre enfant que vous arrêtiez de fumer. Cependant, l'allaitement maternel ou à la poitrine reste important pour la santé de votre enfant, et de nombreux parents qui allaitent et qui fument réussissent à allaiter leur enfant au sein ou à la poitrine. L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine peut même aider à protéger votre bébé contre certains des effets négatifs de l'exposition à la fumée de tabac.

Par contre, si vous fumez, vous exposez votre enfant à la fumée secondaire et à la nicotine ainsi qu'à d'autres substances qui sont transmises par votre lait. Le tabagisme peut aussi réduire votre production de lait et mener à un sevrage précoce. Arrêter de fumer ou diminuer votre consommation est bon pour vous et votre bébé. Si vous ne pouvez pas arrêter, diminuez l'exposition de votre enfant en l'allaitant au sein ou à la poitrine avant de fumer, en ne fumant pas dans votre voiture ni à la maison, et en vous lavant les mains et en changeant de vêtements après avoir fumé. Pour de plus amples renseignements sur la façon d'arrêter de fumer ou de réduire votre consommation :

- Parlez à votre pharmacien ou à votre médecin du programme BC Smoking Cessation Program, qui fournit gratuitement ou à faible coût des produits de substitution nicotinique et des médicaments pour vous aider à arrêter de fumer.
- Essayez d'arrêter de fumer. Contactez Quit Now à l'adresse quitnow.ca ou au 1 877 455-2233 (N° d'appel sans frais).
- Talk Tobacco : Soutien aux Autochtones pour arrêter de fumer et de vapoter. smokershelpline.ca/talktobacco/home ou au 1 833 998-8255 (TALK).
- Ressources de la Régie de la santé des Premières Nations :
  - Arrêter de fumer du tabac commercial de RSPN fnha.ca/Documents/FNHA-Quitting-Commercial-Tobacco-FAQs.pdf
  - Respecter le tabac de RSPN fnha.ca/respectingtobacco

…je consomme de l'alcool?

Le choix le plus sûr est de ne pas boire d'alcool pendant l'allaitement au sein, l'allaitement à la poitrine ou le tirage du lait. Il faut environ 2 heures pour que l'alcool contenu dans 1 verre standard soit éliminé de l'organisme et du lait maternel. Boire un verre standard (voir la page suivante pour savoir ce qu'est un verre standard) de temps en temps peut être acceptable, à condition que cela soit planifié. En planifiant à l'avance, vous pouvez réduire les risques pour vous et votre enfant :

- tenez-vous en à une boisson standard;
- allaitez au sein ou à la poitrine (ou tirez et conservez votre lait) avant de boire un verre;
- attendez 2 à 3 heures par boisson avant d'allaiter au sein, d'allaiter à la poitrine ou de tirer à nouveau votre lait;
- Jetez tout lait que vous avez tiré dans les 2 à 3 heures suivant sa consommation.

Consultez Repères canadiens sur l'alcool et la santé pour plus de renseignements.

…je consomme du cannabis (marijuana)?

L'option la plus sûre est de ne pas consommer de cannabis pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine. Le tétrahydrocannabinol (THC) présent dans le cannabis est stocké dans le lait maternel et peut être transmis à votre enfant. Et comme le THC reste longtemps dans l'organisme, le fait de tirer et de jeter votre lait (« pomper et jeter ») ne rend pas non plus celui-ci sans danger pour votre enfant. Même le cannabidiol (CBD) n'a pas été prouvé sans danger pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine. Le cannabis peut également vous rendre somnolente et incapable de répondre aux besoins de votre enfant.

L'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine présente de nombreux avantages pour la santé de l'enfant et du parent. Si vous avez du mal à arrêter de consommer du cannabis, discutez avec votre fournisseur de soins de santé des mesures que vous pouvez prendre pour vous protéger, vous et votre enfant.



SOYEZ VIGILANTS

Votre corps a besoin de temps pour éliminer l'alcool présent dans votre lait. Et tirer votre lait, boire beaucoup d'eau, vous reposer ou boire du café ne permet pas d'accélérer ce processus. Tout lait que vous tirez pendant que vous buvez ou dans les 2 à 3 heures qui suivent la consommation d'alcool doit être jeté.



LE SAVIEZ-VOUS?

Qu'il soit fumé, vapoté, appliqué sur la peau ou ingéré (sous forme de produits comestibles, de boissons, d'huiles ou de pilules), aucune quantité de cannabis n'est considérée comme sûre si vous allaitez au sein ou à la poitrine votre enfant.



À RETENIR

Si vous consommez plus d'un verre d'alcool standard par jour, si vous fumez, si vous consommez du cannabis ou si vous prenez des opioïdes et des stimulants en vente libre, parlez-en à un fournisseur de soins de santé, à un infirmier de santé publique ou à un pharmacien de confiance, ou appelez HealthLink BC au 8 1 1. Ils pourront vous aider à prendre la meilleure décision pour l'alimentation de votre enfant.



À RETENIR

Pour protéger votre enfant, évitez de l'exposer à la fumée de cannabis, de vapotage, de cigarettes électroniques et de cigarettes, tant pendant la grossesse qu'après la naissance.

……j'utilise des opioïdes et des stimulants en vente libre?

Les opioïdes et les stimulants en vente libre peuvent passer dans votre lait et avoir des effets sur votre enfant. Si vous consommez des opioïdes et des stimulants en vente libre et que vous voulez du soutien et des renseignements sur la manière d'allaiter votre enfant au sein ou à la poitrine de façon sécuritaire, discutez-en avec un fournisseur de soins de santé en qui vous avez confiance.

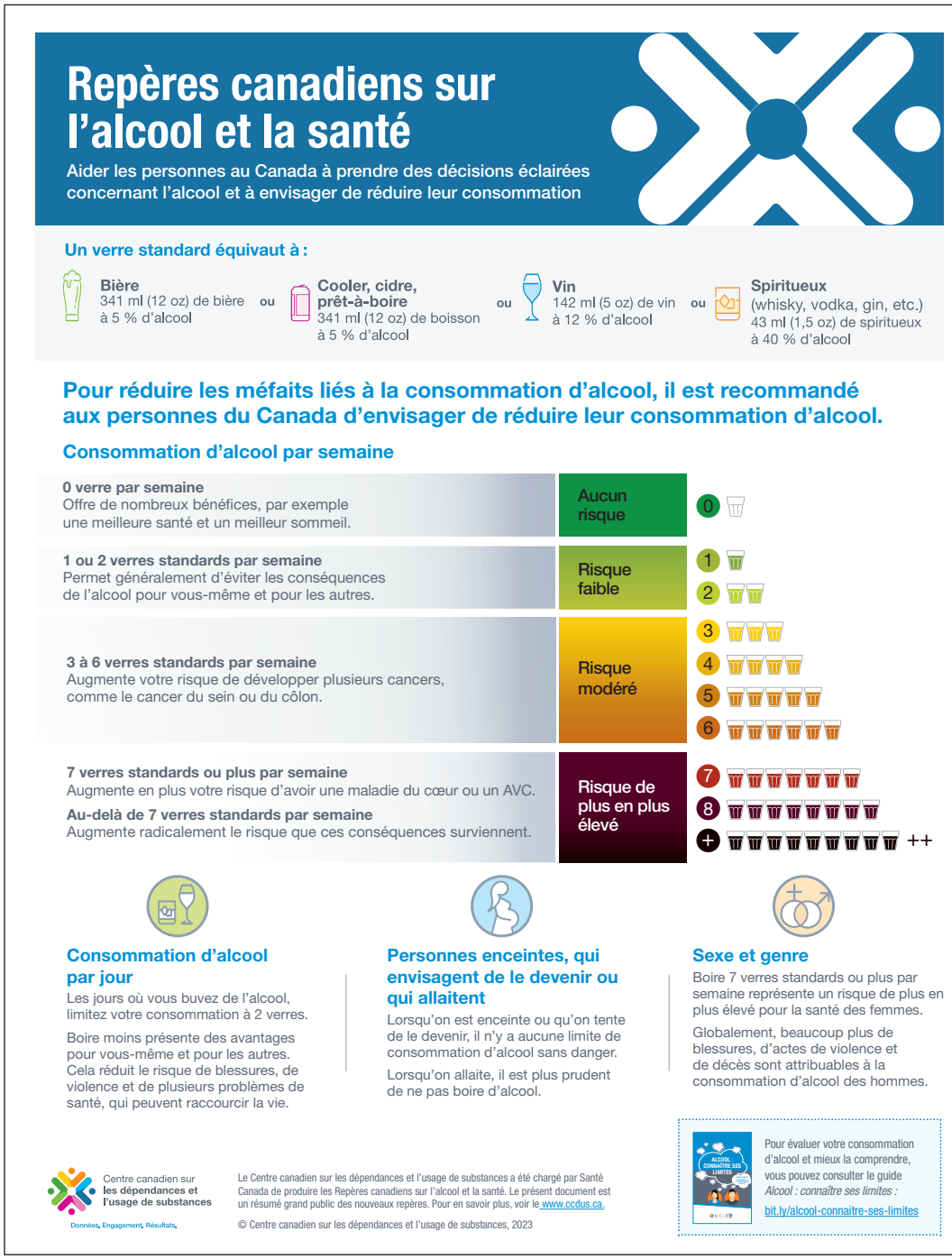
Trouver de l'aide

Afin d'obtenir le soutien dont vous avez besoin pour vous aider à allaiter votre enfant au sein ou à la poitrine avec assurance, consultez :

- votre fournisseur de soins de santé;
- d'autres parents qui ont allaité au sein ou à la poitrine leurs enfants;
- des groupes de soutien en allaitement maternel et en allaitement à la poitrine (consultez Ressources);
- un infirmier de santé publique;
- un conseiller en allaitement (bclca.ca [en anglais]);
- HealthLink BC (composez le 8 1 1);
- les cliniques d'allaitement maternel et d'allaitement à la poitrine en milieu hospitalier;
- La ligue La Leche (lllc.ca [en anglais]);
- le chapitre sur l'allaitement maternel et l'allaitement à la poitrine du livre *Donner toutes les chances à son bébé : Un guide parental sur la grossesse et les soins au nouveau-né.*

DANGER

Veillez à ce que l'alcool, le cannabis, le tabac, les médicaments, les opioïdes et les stimulants en vente libre soient hors de portée de votre enfant.



* *Reproduit avec l'autorisation du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.*