

Bien me préparer à allaiter mon bébé prématuré



Cette fiche vous présente quelques conseils pour donner votre lait à votre bébé en attendant qu'il soit capable de bien prendre le sein. L'équipe de néonatalogie est là pour vous aider.



LE SAVIEZ-VOUS?

La plupart des bébés prématurés ont besoin de quelques jours ou quelques semaines avant d'arriver à bien se nourrir au sein, parce que :

- leur état de santé peut être fragile et empêcher la prise au sein
- ils n'ont pas encore la force et la coordination nécessaires pour téter, avaler et respirer!

L'allaitement reste possible. Il faut simplement s'adapter.

Le premier lait ou colostrum

Il est produit dans les 24 à 48 heures après la naissance. Très précieux pour votre bébé, il est particulièrement riche en protéines, gras, minéraux et anticorps. C'est très important pour les prématurés. Nous vous encourageons à lui donner ce premier lait. Vous pouvez le faire en déposant une goutte sur ses lèvres ou au creux de sa joue.

Quels sont les bienfaits du lait maternel pour mon bébé?

Ce lait est spécialement adapté aux besoins du prématuré :

- il favorise sa croissance et son développement
- il contient des nutriments pour le développement de son cerveau
- il lui donne des anticorps pour le protéger des infections
- il aide la maturation de son système digestif et il est plus facile à digérer



Comment lui offrir mon lait ?

Si vous ne pouvez pas allaiter tout de suite, la meilleure façon est d'exprimer votre lait.

MÉTHODES

L'expression à la main est la méthode la plus simple et la plus efficace au cours des premiers jours. Elle permet de collecter le premier lait.

Vous serez encouragée à combiner cette méthode avec celle du tire-lait.

L'expression à l'aide d'un tire-lait peut être commencée dès que possible. Il est conseillé d'utiliser un tire-lait électrique double fourni par le CHUM. Vous devrez toutefois acheter en pharmacie le matériel qui touche aux seins.

Une infirmière vous expliquera ensuite le meilleur moyen pour donner votre lait à votre bébé.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'expression de votre lait en stimule la production, comme si vous allaitiez. Cela augmente la production de 2 hormones importantes qui faciliteront ensuite l'allaitement : l'ocytocine et la prolactine.

Quand devrais-je commencer à tirer mon lait ?

Faites-le le plus tôt possible après la naissance, c'est-à-dire de 1 à 4 heures après. Cela dit, il n'est jamais trop tard pour commencer, même si vous ne l'avez pas fait durant les 24 premières heures.

Combien de fois par jour ?

Au cours des 2 premières semaines, tirez votre lait de **8 à 12 fois** toutes les 24 heures. Faites-le au moins 1 fois la nuit, surtout si vous êtes séparée de votre bébé. Ne dépassez pas 5 heures sans tirer votre lait.

Tirez de 15 à 20 minutes par sein. Commencez avec une vitesse rapide et une faible succion. Après 2 à 5 minutes, diminuez la vitesse et augmentez la succion.

Tenez un journal de production de lait. Voir l'Annexe page 5.

Que puis-je faire d'autre pour augmenter ma production de lait ?

Voici quelques conseils.

- > Mettez votre bébé en **peau à peau** sur vous. Lire aussi la fiche santé [Le contact peau à peau, un plaisir partagé](#).
- > Lorsque c'est possible, exprimez votre lait après ce contact.
- > Avant et pendant l'expression du lait, faites des massages et des compressions du sein. Cela aide le lait à sortir des petits canaux.
- > Utilisez des méthodes de relaxation : penser à votre bébé, appliquer des compresses chaudes sur les seins, regarder des photos de votre bébé.
- > Prenez une position confortable. N'hésitez pas à demander l'aide d'une infirmière pour bien vous installer.

Une bonne production de lait maternel aide le bébé dans ses efforts pour se nourrir. Lorsqu'il sera prêt à prendre le sein, ce sera plus facile.

Devrais-je mettre mon bébé au sein même s'il ne boit pas ?

Oui, il est même important de le faire :

- pour satisfaire son besoin de téter
- pour aider sa digestion
- pour l'aider à coordonner la succion et la respiration
- pour le calmer
- pour stimuler votre production de lait

Cela fait partie des étapes de préparation à l'allaitement.

Quand passer à l'allaitement ?

L'allaitement commencera petit à petit. Vous pourrez ajouter des boires jusqu'à ce que votre bébé puisse être allaité à tous les boires.

L'équipe de soins vous aidera à savoir quand votre bébé sera prêt.

Comment donner le boire ?

Voici quelques conseils pour donner le sein à votre bébé et faciliter la transition.

AVANT LE BOIRE

- > Offrez le sein à votre bébé lorsqu'il **montre des signes de faim**, par exemple : sa bouche fait des mouvements de succion, ses bras et ses jambes s'agitent, il porte ses mains à sa bouche.
- > **Réduisez les stimulations** dans la chambre : baissez les lumières, chuchotez, fermez les cellulaires.

PENDANT LE BOIRE

- > Favorisez une position à l'horizontale (la madone inversée) ou toute autre position confortable. Essayez de garder votre bébé collé contre vous.
- > Veillez à ce que sa tête soit bien alignée avec le reste du corps.



- > Offrez un bon support au haut de son dos avec la paume de votre main et soutenez sa nuque avec vos doigts.
- > Observez votre bébé. Il respire et avale après 3 à 5 suctions.
- > S'il ne prend pas de pause de lui-même pour respirer, s'il tousse ou que du lait coule beaucoup le long de sa bouche, brisez la succion de la façon suivante :
 - insérez un doigt dans le coin de sa bouche et retirez le mamelon; quand votre bébé aura repris sa respiration calme, remettez-le au sein
 - répétez aussi souvent que nécessaire
- > Avec le temps, votre bébé sera capable de boire sans pause.

APRÈS LE BOIRE

- > Prenez le temps de dire à votre bébé que le boire est terminé.
- > Utilisez les méthodes de retour au calme pendant les minutes qui suivent pour l'aider à s'endormir doucement.

Une fois que vous avez commencé à allaiter, utilisez le tire-lait seulement après les boires.



Le partenaire : un soutien précieux

Les encouragements du partenaire aident la mère à traverser les difficultés de l'allaitement. De façon concrète, il peut aussi : préparer le tire-lait, mettre le bébé dans les bras de sa maman, veiller à ce que la mère et l'enfant soient bien installés ou faire les soins du bébé.

Et si je n'ai pas assez de lait maternel?

Dans les premiers jours, il se pourrait qu'on lui donne un peu de préparation commerciale en plus. Il est aussi possible d'enrichir le lait maternel afin qu'il contienne plus de calories.



Rappelez-vous!

De jour en jour, votre bébé gagnera en force et en endurance. Vous remarquerez qu'il avale de plus en plus de lait.

Certains bébés font très vite des progrès aux boires et d'autres prennent leur temps.

Il faut être patient, aller à leur rythme et garder le cap!

Et si j'ai besoin d'aide?

Parlez-en à votre infirmière. Au besoin, elle vous fera voir par un autre professionnel de l'équipe :

L'ergothérapeute : intervient sur les plans du développement neuromoteur, du positionnement et de la régulation des sens du bébé pour l'aider à progresser dans ses boires.

La consultante en lactation : infirmière qui accompagne les familles dans l'atteinte de leur objectif par rapport à l'allaitement (ex. : aider à la production de lait et à la mise au sein).

Après votre congé de l'hôpital, posez vos questions à l'infirmière de la Clinique de périnatalité :

> 514 890-8000, poste 36396



RESSOURCES UTILES

Le livret *Allaiter votre bébé peu prématuré* :

> resources.beststart.org

Cliquer sur Ressources → Allaitement

Plateforme canadienne du cerveau néonatal : Consulter la page Reconnaître les signes de faim de votre bébé.

> developpementenfant.ca

Cliquer sur le module n° 3, Faciliter l'alimentation de mon enfant → Comment faire

Préma-Québec :

> premaquebec.ca

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca

Utilisez ce journal aussi longtemps que vous tirerez votre lait à la main ou au tire-lait. Il vous permettra de bien suivre l'évolution de la production.

Comment le remplir :

- > Écrivez à chaque fois l'heure à laquelle le lait est tiré et la quantité.
- > Cochez la case peau à peau lorsque vous avez tenu votre bébé en peau à peau juste avant.
- > Ne pas remplir la zone grise.

Exemple	Lait tiré	Peau à peau
Heure	9 h 30	✓
Quantité	3 ml	
Heure	11 h 30	✓
Quantité	5 ml	

Journal de production de lait, jours 1 à 5

Date										
Jour de vie	1		2		3		4		5	
	Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau
1	Heure									
	Quantité									
2	Heure									
	Quantité									
3	Heure									
	Quantité									
4	Heure									
	Quantité									
5	Heure									
	Quantité									
6	Heure									
	Quantité									
7	Heure									
	Quantité									
8	Heure									
	Quantité									
9	Heure									
	Quantité									
10	Heure									
	Quantité									
11	Heure									
	Quantité									
12	Heure									
	Quantité									
Total sur 24 h										

Journal de production de lait, jours 6 à 10

Date											
Jour de vie		6		7		8		9		10	
		Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau
1	Heure										
	Quantité										
2	Heure										
	Quantité										
3	Heure										
	Quantité										
4	Heure										
	Quantité										
5	Heure										
	Quantité										
6	Heure										
	Quantité										
7	Heure										
	Quantité										
8	Heure										
	Quantité										
9	Heure										
	Quantité										
10	Heure										
	Quantité										
11	Heure										
	Quantité										
12	Heure										
	Quantité										
Total sur 24 h											

Journal de production de lait, jours 11 à 15

Date											
Jour de vie		11		12		13		14		15	
		Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau
1	Heure										
	Quantité										
2	Heure										
	Quantité										
3	Heure										
	Quantité										
4	Heure										
	Quantité										
5	Heure										
	Quantité										
6	Heure										
	Quantité										
7	Heure										
	Quantité										
8	Heure										
	Quantité										
9	Heure										
	Quantité										
10	Heure										
	Quantité										
11	Heure										
	Quantité										
12	Heure										
	Quantité										
Total sur 24 h											

Journal de production de lait, jours 16 à 20

Date											
Jour de vie		16		17		18		19		20	
		Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau	Lait tiré	Peau à peau
1	Heure										
	Quantité										
2	Heure										
	Quantité										
3	Heure										
	Quantité										
4	Heure										
	Quantité										
5	Heure										
	Quantité										
6	Heure										
	Quantité										
7	Heure										
	Quantité										
8	Heure										
	Quantité										
9	Heure										
	Quantité										
10	Heure										
	Quantité										
11	Heure										
	Quantité										
12	Heure										
	Quantité										
Total sur 24 h											

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca