



## Votre grossesse est un bon moment pour vous informer:

### La naissance

Parlez à votre sage-femme et à votre médecin sur le choix d'une méthode pour diminuer la douleur afin que votre bébé soit éveillé, alerte et prêt à vous rencontrer. Tenir votre bébé en peau à peau contre vous immédiatement après la naissance garde votre bébé calme et au chaud. Après un peu de repos sur votre poitrine, votre bébé commencera à chercher votre sein naturellement.

### Gardez votre bébé proche de vous (dans votre chambre)

Lorsque votre bébé reste près de vous, vous apprenez à reconnaître les signes qu'il est prêt à téter ou quand votre bébé veut un câlin. L'alimentation est plus facile quand votre bébé n'est pas en pleurs, ce qui arrive quand il attend d'être ramené de la nursery. En restant avec vous, votre bébé risque moins d'attraper des infections transmises par d'autres personnes. Vous serez plus confiante pour prendre soin de votre bébé quand vous rentrerez chez vous.



### Allaiter votre bébé

Vous et votre bébé pouvez profiter de l'allaitement maternel. Il contribue à protéger votre enfant de certaines maladies graves et allergies dès la naissance et aussi plus tard dans la vie. Il facilite son développement. L'allaitement maternel peut aider à vous protéger du cancer du sein et de fractures de hanche. Il consomme les réserves stockées par votre corps pendant la grossesse pour vous aider à retrouver votre ligne. L'allaitement maternel est gratuit et ne nécessite aucune préparation. Pendant la grossesse, parlez-à des mères qui ont allaité, votre sage-femme, et d'autres agents de santé de toutes les questions que vous avez sur l'allaitement. Si vous n'avez pas prévu d'allaiter ce bébé, informez-vous sur les différentes préparations pour nourrissons (lait industriel), leur coût d'utilisation, la sécurité de votre approvisionnement en eau et l'équipement nécessaire. Dans le service post-natal, vous apprendrez comment préparer et donner le lait en toute sécurité, et la façon de stériliser le matériel.

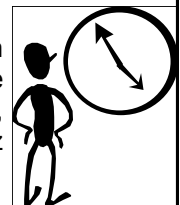


### Comment nourrir votre bébé

Installez-vous dans une position confortable pour la tétée. Votre bébé est tourné vers vous afin qu'il soit facile pour lui d'ouvrir grand la bouche pour prendre le sein sans tourner sa tête. Approchez votre bébé du sein, plutôt que de mettre le sein dans sa bouche. La position de votre bébé et la façon dont il prend votre sein sont importantes. Cela lui permet d'obtenir suffisamment de lait et permet à vos mamelons et vos seins d'être confortables. Les sages-femmes vous aideront après la naissance, n'hésitez pas à demander.

### Quand nourrir votre bébé

Votre bébé ne sait pas lire l'heure. Lorsqu'il a faim, il veut se nourrir de suite. C'est ce qu'on appelle "l'alimentation à la demande" ou "l'alimentation au rythme du bébé". Cela favorise votre production de lait et la prise de poids de votre bébé. Dans les premières semaines, c'est la façon de faire la plus simple. Les tétées peuvent être de durées variables. Laissez votre bébé téter jusqu'à ce qu'il lâche le sein.



### Éviter les biberons, tétines et sucettes

Votre lait suffit à votre bébé pendant les six premiers mois. Donner des biberons de complément peut entraîner une baisse de sécrétion lactée. Certains bébés ont des problèmes pour digérer le lait industriel. Certains bébés ont du mal à apprendre à téter le sein et la tétine et sont alors difficile à nourrir. Si votre bébé a une sucette, il peut téter moins et ne pas grossir assez. Pendant votre grossesse, discutez avec des mères des différents moyens de calmer un bébé sans la tétine. Apprenez quelques chansons ou à masser votre bébé.



### Les soutiens disponibles

Au cours de votre grossesse essayez rencontrer l'infirmière du centre local de santé infantile. Allez à une réunion d'un groupe de soutien de mère à mère. Parlez à votre compagnon et à votre famille de vos attentes respectives après la naissance.



Traduction: Marie-Claude Marchand, IBCLC