

## **Pour la gardienne d'un bébé allaité**

Vous savez déjà que vous faites une différence pour le bébé allaité qui est sous vos soins. Mais vous ne savez peut-être pas quel rôle essentiel vous pouvez jouer pour aider la mère à atteindre ses objectifs en matière d'allaitement. Voici quelques-unes des nombreuses façons dont vous pouvez la soutenir.

**Encourager l'allaitement.** L'allaitement fréquent est un moyen essentiel pour que la mère maintienne sa production de lait. Vous pouvez l'aider en l'encourageant à s'asseoir et à allaiter juste avant de laisser bébé avec vous et dès son retour. Pour rendre cela plus facile :

- Rendez disponibles des sièges confortables.
- Offrez un espace privé pour l'allaitement, si vous le souhaitez.
- Indiquez clairement que l'allaitement est bienvenue et encouragé.
- Si la mère doit bientôt arriver et que le bébé semble avoir faim, donnez juste un peu de lait en attendant qu'elle arrive et qu'elle puisse l'allaiter.

Plus une mère allaite chaque jour, moins elle doit tirer de lait. Les bébés allaités ont besoin en moyenne de 25 à 30 oz. (750 à 900 ml) par jour. Plus le lait provient directement de la mère, moins le lait tiré est nécessaire.

**Éviter la suralimentation.** Si bébé prend trop de lait en l'absence de sa mère, il pourrait être moins intéressé à téter lorsqu'il sera de retour avec elle. Moins d'allaitement met en danger la production de lait maternel. La mère devra aussi peut-être fournir plus de lait tiré. Tout ce que vous pouvez faire pour réduire la quantité de lait que maman doit tirer lui facilite la vie. Voici plus de détails.

**Connaître l'allaitement.** La plupart des bébés nourris au lait maternel mangent moins à la fois mais plus souvent que les bébés nourris au lait artificiel. Lors d'un boire moyen, un bébé nourri au sein et âgé de plus d'un mois prend entre 3 et 4 onces (90 à 120 ml) de lait (maximum 4 onces par boire pour éviter la suralimentation.) On peut s'attendre à ce que bébé boive 1 à 1.5 onces par heure qu'il est séparé de sa mère (pour une journée de 8 heures = 8 à 12 onces)

**Donner à manger lorsque le bébé montre des signes de faim** plutôt que selon un horaire régulier. Des indices tels que porter les mains à la bouche signifient qu'il est temps de le nourrir. Il est fréquent que les bébés nourris au sein mangent plus souvent au cours de certaines parties de la journée que d'autres.

**Nourrissez lentement, en donnant des pauses.** Lorsqu'il est nourri lentement, bébé se sent plein avec moins de lait, ce qui réduit le besoin pour la mère de tirer du lait. Si bébé a plus de 6 à 7 mois, il peut être nourri à la tasse. S'il est nourri au biberon, attendez-vous à ce que les boires durent environ 15 à 30 minutes. Voici comment fonctionne l'allaitement artificiel au biberon :

- Tenez bébé à moitié droit ou debout (voir photo) et tapez-lui doucement les lèvres avec la tétine du biberon jusqu'à ce qu'il ouvre grand la bouche.
- Aidez le bébé à prendre la tétine suffisamment loin pour que ses lèvres se ferment sur la base de la tétine plutôt que sur le bout. (Un «haut le coeur» signifie que bébé a besoin d'une tétine plus courte.) Si les lèvres de bébé sont rentrées vers l'intérieur, utilisez vos doigts pour les retrousser vers l'extérieur.
- Pendant le boire, tenez le biberon presque à l'horizontale afin que le débit ne soit pas trop rapide.
- Installez des pauses toutes les quelques minutes en baissant la bouteille pour qu'il n'y aie plus de lait dans la tétine. Ou retirez la tétine de la bouche de bébé et posez-la sur sa lèvre inférieure.
- Répétez tout au long du boire. Changer de côté à mi-chemin.
- Arrêtez-vous quand bébé arrête, même s'il reste du lait dans la bouteille.
- Placer bébé à la verticale pour faciliter le rot.



## Conservez et manipulez le lait avec soin

Vous pouvez également aider la mère en manipulant son lait avec précaution, de sorte que peu de lait soit jeté.

- Dites à la mère si bébé boit régulièrement moins de lait que ce qui est dans ses contenants
- Suivez les directives de stockage du lait qu'elle fournit.
- Décongeler et réchauffer le lait doucement et progressivement, en maintenant la température basse. Agiter le lait doucement pour le mélanger. Ne le secouez pas.



Le lait peut être décongelé au réfrigérateur ou pendant la nuit. Vous pouvez également décongeler ou réchauffer le lait de différentes manières.

- Maintenez la bouteille sous l'eau courante chaude pendant quelques minutes.
- Maintenez la bouteille dans l'eau **préalablement chauffée** dans un chaudron ou dans une bouilloire. Ne chauffez pas le lait directement dans la casserole d'eau bouillante sur le feu.

Si vous utilisez de l'eau pour dégeler ou réchauffer du lait, inclinez ou tenez la bouteille afin que l'eau ne s'infilte pas sous le couvercle. Donnez le lait décongelé tout de suite ou réfrigérez-le.

**Ne décongelez pas et ne réchauffez pas le lait au micro-ondes**, ce qui changerait sa composition et le réchaufferait de manière inégale. Même si vous remuez ou secouez le lait par la suite, il reste des points chauds susceptibles de brûler la gorge de bébé.

En soutenant l'allaitement de cette manière, vous pouvez fournir des soins de grande qualité au bébé allaité. Et en même temps, vous pouvez rendre la vie plus facile à la mère et à toute la famille.