Guide à l'usage des parents

Le lait maternel/humain* et votre bébé*

Soutien et information à l'UNSI

Alimentation orale sécuritaire

Tirer votre lait

Étapes de l'allaitement

Stimuler la production de lait

CPBF Canadian Premature Babies Foundation
FBPC Fondation pour bébés prématurés canadiens

canadianpreemies.org

Pour commencer...

Lorsque les bébés naissent prématurément, ils **ne peuvent pas coordonner en toute sécurité la succion, la déglutition et la respiration** , car leur développement est immature. Au fur et à mesure qu'ils grandiront, ils apprendront à le faire.

Jusqu'à ce que votre bébé soit prêt à s'alimenter par la bouche, **votre lait lui sera administré par une sonde d'alimentation**. Vous devrez alors exprimer votre lait manuellement et à l'aide d'un tire-lait.

Bon à savoir!

***L'équipe soignante de votre bébé vous aidera à évaluer si votre bébé est médicalement prêt et s'il est temps de* passer à la voie orale de manière sécuritaire.**

Sonde d'alimentation

Petit tube souple qui transporte le lait vers l'estomac de votre bébé. Délicatement introduite par le nez ou la bouche par une infirmière, la sonde est sécuritaire pour votre bébé.

Tirer votre lait pour votre bébé peut parfois s'avérer difficile, mais vous n'avez pas à le faire seule.

L'infirmière qui suit votre bébé, une **consultante en lactation**, l'**équipe soignante de votre bébé** et la **Fondation Pour Bébés Prématurés Canadiens (FBPC)** peuvent vous aider. canadianpreemies.org

Votre lait est unique et constitue l'aliment idéal pour votre bébé.

Le lait que vous pouvez donner à votre bébé, même les quelques gouttes de colostrum (premier lait), aura des effets bénéfique.

Renforce l'immunité, fournit des anticorps

Fournit des bactéries intestinales bénéfiques

Favorise le développement du cerveau

Favorise la croissance

**La FBPC reconnaît l'emploi des termes « lait maternel » et « lait humain » pour appuyer les parents de toutes les identités de genre et structures familiales. Dans cette publication, nous employons l'expression « votre lait ».*

Tirer votre lait

Bon à savoir!

Visitez le site **CanadianPreemies.org** *sous l'onglet* **Feeding your Baby** *pour plus d'information, y compris sur l'extraction manuelle et l'emploi d'un tire-lait.*

Il est important de commencer à tirer **votre lait** dès que vous le pouvez après la naissance de votre bébé. Ceci stimulera votre production de lait. Recueillez votre lait par **extraction manuelle** ou à l'aide d'un **tire-lait.**

En tirant votre lait, vous indiquez à votre corps que votre bébé est né et qu'il est temps de produire du lait. Tirer votre lait toutes les 2-3 heures, jour et nuit, augmentera votre production de lait. Veillez à tirer votre lait au moins une fois pendant la nuit. C'est la période où vous êtes le plus reposée et où votre taux d'hormones nécessaires à la production du lait est le plus élevé.

Important!

Tenez un journal et indiquez combien de lait vous tirez et à quel moment. Ceci vous aidera à établir un horaire.

L'infirmière responsable de votre bébé ou la consultante en lactation vous aidera à commencer. **Elle vous expliquera les différentes manières de tirer votre lait** et vous **donnera de l'information** sur les points suivants :

Se préparer à tirer son lait

La production du lait et comment la stimuler

Tirer et conserver son lait

Se laver les mains de manière adéquate

Nettoyer les récipients et l'équipement

Bon à savoir!

Il est normal de n'obtenir que du colostrum lors des premiers jours.

Vous produirez d'abord des gouttes de **colostrum**, le premier lait spécial que votre corps produit. Puis votre corps produira du **lait transitoire** et ensuite, du **lait mature**.

Les étapes de l'allaitement décrites ci-dessous ne sont qu'un guide — votre bébé apprendra à se nourrir par la bouche à son propre rythme. L'allaitement est différent pour chaque personne et dépend de l'âge gestationnel du bébé, de son développement et de son état de santé.

Important à savoir!

Prenez votre bébé dans vos bras autant que possible pendant la tétée. Si vous ne pouvez pas tenir votre bébé dans vos bras, demandez à l'infirmière de votre bébé de vous indiquer d'autres moyens de rendre ce moment agréable pour vous et votre bébé. Ceci peut comprendre des câlins, les soins de la bouche et les contacts main-à-bouche.

Étape 1 : Lorsque votre bebé a moins de 32 semaines

Au début, votre bébé recevra toute l'alimentation et les liquides dont il a besoin par voie **intraveineuse (IV),** c'est-à-dire par un petit tube introduit dans une veine.

Votre bébé recevra également une petite quantité (moins d'une cuillère à café) de votre lait à l'aide d'une sonde d'alimentation. La quantité augmentera lentement jusqu'à ce que votre bébé reçoive suffisamment de votre lait. Bientôt, l'intraveineuse ne sera plus nécessaire.

Bon à savoir!

***La tétée non nutritive (TNN)** est lorsque le bébé tète sa suce ou ses doigts sans prendre de lait. Cette action peut avoir divers effets bénéfiques en aidant la digestion, la coordination succion/respiration, et peut contribuer à apaiser votre bébé.*

Ce que votre bébé peut être capable de faire.

Commence la **tétée non nutritive (TNN)** avec une suce ou ses doigts.

Dirige sa bouche vers le sein et essaie de téter (lorsqu'il est dans vos bras).

Commence à téter des gouttes de lait du sein.

Ce que vous pouvez faire.

Porter les mains du bébé à sa bouche pendant l'alimentation par sonde pour l'aider à développer le lien entre la succion et la sensation de ventre plein.

Toucher votre bébé durant l'alimentation.

Stimuler **votre production de lait**.

Apprendre à utiliser votre lait pour **soulager la bouche du bébé**.

Lorsque vous êtes capable de tenir votre bébé :

Prendre le bébé en **peau à peau (méthode kangourou)**

L'infirmière de votre bébé ou une consultante en lactation peut vous aider et vous apprendre comment appliquer les méthodes ci-dessus.

Étape 2 : Lorsque votre bebé et entre 32 et 34 semaines

Votre bébé peut être prêt à apprendre lentement à téter et à avaler le lait en toute sécurité.

L'infirmière de votre bébé ou votre consultante en lactation vous aidera, vous et votre bébé, à ce stade de l'apprentissage de l'alimentation. Votre bébé continuera également à recevoir votre lait au moyen d'une sonde d'alimentation pour s'assurer qu'il en reçoit suffisamment.

Ce que votre bébé peut être capable de faire.

Montre des signes de faim tels que des mouvements de succion ou le réflexe des points cardinaux (ouvre la bouche vers le sein).

Poursuit la **tétée non nutritive (TNN)** avec une suce, ses doigts ou le sein vidé (après que le lait soit tiré).

Ce que vous pouvez faire.

Porter les mains du bébé à sa bouche pendant l'alimentation par sonde pour l'aider à développer le lien entre la succion et la sensation de ventre plein.

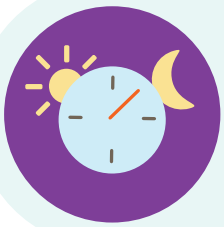
Stimuler votre production de lait.

Utiliser votre lait pour **soulager la bouche du bébé**.

Prendre le bébé en **peau à peau (méthode kangourou)**.

Laisser votre bébé lécher des gouttes de lait directement du sein.

L'infirmière de votre bébé ou une consultante en lactation peut vous aider et vous apprendre comment appliquer les méthodes ci-dessus.



Important de ne pas oublier!

Tirer votre lait toutes les 2 ou 3 heures favorisera votre production de lait. Une plus grande production de lait signifie qu'il sera plus facile pour votre bébé de se nourrir par la bouche lorsqu'il en sera capable. Ce sera plus agréable pour vous et votre bébé.

Étape 3 : Lorsque votre bebé a 35 semaines

Votre bébé peut être prêt à téter et à avaler plus de lait.

Votre bébé commencera à montrer davantage de signes de faim, comme se réveiller pour téter, sucer ses doigts et tourner sa tête ou déplacer sa bouche vers le sein.

L'alimentation orale est également appelée **tétée nutritive (TN)**. Au fur et à mesure que votre bébé apprend à se nourrir, l'infirmière ou la consultante en lactation vous guidera tout au long des **étapes d'apprentissage de l'alimentation orale.**

Important à savoir!

***La tétée nutritive (TN)** est différente de la tétée non nutritive (TNN) parce que votre bébé est maintenant capable d'avaler le lait, et cette forme de tétée est beaucoup plus mature.*

Il est important que votre bébé boive suffisamment de lait lorsqu'il apprend à se nourrir. Après chaque boire, on pourra lui donner encore un peu de votre lait tiré à l'aide d'une sonde.

Ce que votre bébé peut être capable de faire.

Montre des signes qu'il a faim

Avale de petites quantités de lait par la bouche

Ce que vous pouvez faire.

Apprendre à reconnaître les **signes de faim** de votre bébé.

Apprendre les étapes pour favoriser la **tétée nutritive**.

Apprendre à **reconnaître que votre bébé a besoin d'une pause**.

Apprendre à reconnaître que votre bébé a **bu assez de lait**.

L'infirmière de votre bébé ou une consultante en lactation peut vous aider et vous apprendre comment appliquer les méthodes ci-dessus.

Ne pas oublier!

S'alimenter par voie orale peut demander un certain effort au bébé et il peut montrer des signes qu'il a besoin d'une pause. Ces signes comprennent les bâillements et les éternuements, il cherche à expulser le sein hors de sa bouche, il a le teint pâle ou a l'air fatigué.

D’autres moyens de stimuler votre production de lait

Le simple fait d’être près de votre bébé peut contribuer à augmenter votre production de lait et vous aider à vous sentir calme et connectés l’un à l’autre.

Méthode kangourou (ou peau à peau)

La méthode kangourou est une façon particulière de tenir votre bébé contre votre poitrine, peau à peau, ce qui stimulera votre production de lait.

Tissu parfumé

Tenir un tissu parfumé à l’odeur de votre bébé peut vous aider à augmenter votre production de lait. En effet, cette odeur indique à votre corps que votre bébé est proche et qu’il a besoin d’être nourri.

Le toucher englobant

C’est une manière douce de placer la paume de vos mains autour de votre bébé pour le réconforter et lui faire sentir que vous êtes près de lui. Le toucher englobant peut être utilisé lorsque vous ne pouvez pas prendre votre bébé dans vos bras et contribue à augmenter votre production de lait.

Immunothérapie orale

C’est une autre façon de donner votre lait à votre bébé, en déposant des gouttes de lait frais à l’intérieur de ses joues. Le lait frais a la plus grande valeur nutritionnelle. Votre bébé aimera le goût de votre lait, ce qui lui donnera un certain réconfort. Renseignez-vous sur la manière de recueillir ces gouttes en toute sécurité pour les donner à votre bébé.

Vous pouvez aussi utiliser des gouttes de votre lait pour **soulager la bouche** de votre bébé.

Demandez à l’infirmière de votre bébé ou une consultante en lactation de vous montrer comment vous y prendre pour appliquer ces méthodes.

Veiller à ce que votre bébé reçoive tous les nutriments dont il a besoin.

Afin d'assurer une alimentation optimale pour la croissance et le développement du bébé, on peut lui donner des suppléments de vitamines et de minéraux.

Vitamine D

La vitamine D joue plusieurs rôles dans l'organisme, notamment en contribuant à renforcer les os.

Fer

Les bébés ont besoin de fer pour fabriquer des globules rouges. La Société canadienne de pédiatrie (SCP) recommande que tous les bébés pesant moins de 2,5 kg et nourris principalement au lait maternel reçoivent un supplément en fer.

Fortifiant à base de lait humain (FLH)

Fabriqué à partir de lait de vache ou de lait humain, le FLH est ajouté au lait pour fournir des nutriments supplémentaires, comme le calcium et le phosphore, dont les bébés prématurés ont besoin pour renforcer leurs os. Le FLH contient également des calories, des protéines, des gras et des minéraux supplémentaires pour aider les prématurés à prendre du poids.

Important à savoir! **N'hésitez jamais à parler avec le médecin** ou l'infirmière qui suit votre bébé pour toute inquiétude concernant sa santé ou son bien-être.

Consultez notre site Web pour plus d'information et des ressources sur l'allaitement.

CPBF Canadian Premature Babies Foundation
FBPC Fondation pour bébés prématurés canadiens

canadianpreemies.org

Nos remerciements à Marianne Bracht, infirmière en néonatalogie, Heather Cresswell, infirmière-praticienne et Fabiana Bacchini, parent.