

Tic-tac-toe : Les célébrités et l'allaitement maternel



Notes du présentateur

Les célébrités et l'allaitement maternel

Objet :

- Normaliser l'allaitement en public, présenter les bienfaits et les défis liés à l'allaitement.
- Accroître les connaissances concernant l'alimentation des nourrissons et l'allaitement : les signes de la faim, la fréquence de l'allaitement, l'introduction des aliments solides, les risques liés à l'utilisation de sucres et de biberons, les signes indiquant que le bébé boit suffisamment et les bienfaits de l'allaitement.

Matériel :

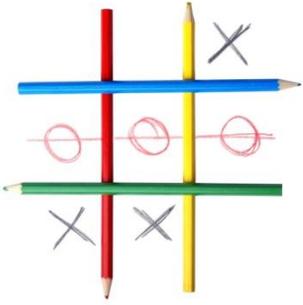
- Neuf cartes sur l'allaitement portant des questions au recto et des réponses au verso.
- Quatorze cartes d'images portant des photographies de célébrités dont les bébés ont été allaités.
- Marqueur pour tableau blanc.
- Note : les cartes d'images peuvent aller avec n'importe quelle carte question-réponse.
- Aimant sur l'allaitement des bébés de « Meilleur départ ».
- Suce (pour accompagner la présentation des risques liés à l'utilisation de la suce lors de l'initiation à l'allaitement).

Déroulement de l'activité :

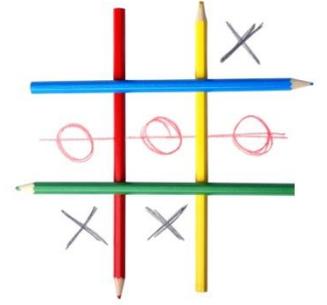
Cette activité peut consister en un jeu de tic-tac-toe joué en équipe ou en une séance de questions et de réponses au sujet de l'allaitement. Vous pouvez aussi utiliser une ou deux cartes lors d'une séance du programme Bébés en santé afin de présenter de brefs renseignements sur l'allaitement.

Jeu de tic-tac-toe : la première équipe qui obtient une ligne de trois symboles gagne. (Le résultat est souvent une partie nulle.)

- Choisissez neuf cartes d'images et prenez les cartes question-réponse. Placez-les dos à dos dans une pochette protectrice.
- Accrochez-les en formant trois rangées de trois cartes afin de créer un tableau pour le jeu de tic-tac-toe.
- Divisez votre groupe en deux équipes : les X et les O. Choisissez l'équipe qui commence.
- Tour à tour, les équipes choisiront une célébrité ou un emplacement sur le tableau de jeu. L'animateur lira la question sur la carte choisie et les membres de l'équipe essayeront d'y répondre ensemble. Il y a plus d'une réponse par question. Discutez des réponses à l'aide des notes au verso de la carte.
- Faites un X ou un O sur l'image avec le marqueur pour tableau blanc (écrivez sur la pochette protectrice).



Les célébrités et l'allaitement maternel Questions



Quels sont les signes de la faim chez le bébé?

Augmentation des mouvements corporels

- Étirement.
- Mouvement rapide des yeux.
- Mouvement de la main à la bouche.
- Bruits et mouvements de succion.
- Le bébé tourne la tête et ouvre la bouche : on dit qu'il « cherche le sein ».
- Les pleurs sont un signe tardif de faim. Si vous n'avez pas réagi assez rapidement aux signes de la faim de votre bébé, calmez-le avant de le mettre au sein.

Comment savoir qu'un nouveau-né boit assez de lait?

- Vous pouvez l'entendre avaler pendant la tétée.
- Vos seins sont gonflés avant d'allaiter et plus mous après.
- Le bébé est heureux et détendu après la tétée.
- Votre bébé prend le sein de huit à douze fois par jour.
- Couches : Après son quatrième jour, le bébé mouille six couches par jour et va à la selle au moins trois ou quatre fois par jour.
- Après le quatrième jour, le bébé prend de 115 à 225 grammes par jour (de quatre à huit onces).
- Les bébés retrouvent habituellement le poids qu'ils avaient à la naissance vers l'âge de deux ou trois semaines, pèsent le double à cinq mois et le triple à un an.

À quel moment les seins commencent-ils à produire du lait?

- Les seins commencent à produire du lait pendant la grossesse.
- À la naissance, les seins produisent du colostrum, un lait épais et concentré idéal pour le petit estomac des bébés.
**Montrez la grosseur de l'estomac à l'aide de l'aimant sur l'allaitement fourni afin d'aider les parents à comprendre à quel point l'estomac des bébés est petit et pourquoi il est nécessaire de les allaiter si souvent.*
- Pendant les premiers jours, le bébé n'a besoin que de petites quantités de colostrum : une cuillère à thé par tétée. Il y a autant de protéines dans 30 ml (1 oz) de colostrum que dans 475 ml (16 oz) de préparation pour nourrissons.
- Tous les bébés perdent du poids dans les premiers deux à cinq jours, en attendant que la production de lait soit complètement établie.
- Cela peut prendre d'un à cinq jours. La meilleure façon de produire plus de lait, c'est de nourrir le bébé souvent, au moins huit à douze fois par jour.

Pouvez-vous nommer cinq bienfaits de l'allaitement?

Pour le bébé

-  Le lait maternel aide le développement du système immunitaire.
-  L'allaitement réduit les risques de diabète, d'asthme, d'allergies, d'otites, de rhumes, de mort subite du nourrisson, d'infections diarrhéiques, de méningite purulente et de cancer infantile.

Pour la mère

-  L'allaitement fait rapetisser l'utérus après l'accouchement.
-  Il aide aussi les mères à perdre du poids après la naissance du bébé.
-  Il diminue le risque d'hémorragie post-partum chez la mère.
-  Il diminue aussi son risque de cancers du sein, de l'endomètre et des ovaires.

Pour l'environnement

-  Si vous allaitez, vous avez moins de choses à acheter (pas de biberons ou de préparation, par exemple), et vous produisez donc moins de déchets.

Combien de fois par jour un nouveau-né boit-il?

- Entre huit et douze fois par jour.
- Les tétées sont espacées d'une à quatre heures, de jour comme de nuit.
- Il est normal qu'un nouveau-né ne fasse pas ses nuits pendant les six premières semaines. Il faut parfois réveiller un nouveau-né pour le nourrir, surtout s'il a la jaunisse.

***Note :** La jaunisse donne une coloration jaune à la peau du nouveau-né et aux blancs de ses yeux. Cela indique qu'il y a trop de bilirubine dans son sang. La plupart des bébés ont une jaunisse légère, qui s'améliore ou qui disparaît toute seule en une semaine ou deux sans causer de problèmes. Si vous avez des préoccupations à ce sujet, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé.*

- Pendant les six premières semaines, votre bébé doit se nourrir souvent parce que son estomac est petit. Si vous allaitez fréquemment et que vous videz vos seins, ceux-ci produiront plus de lait.

Quels sont les risques liés à l'utilisation d'une suce pendant le premier mois d'allaitement?

Les sucres et les tétines de biberons peuvent nuire à la prise du sein, ce qui peut causer :

-  des douleurs aux mamelons;
-  des seins durs et douloureux;
-  une réduction de la quantité de lait que le bébé reçoit.

Pourquoi? Parce que...

Les sucres et la plupart des tétines de biberons sont étroites et habituent le bébé à serrer ses lèvres autour de la tétine et à presser sa langue contre elle. En essayant de prendre le sein de cette façon, le bébé ne recevra pas de lait et il fera mal aux mamelons de sa mère.

**Démontrez le mouvement en pinçant une suce ou une tétine de biberon.*

-  Si le bébé tète moins, les seins seront gonflés. S'ils ne sont pas vidés, ils produiront moins de lait et seront plus à risque de devenir infectés.

Pourquoi est-il recommandé d'attendre que le bébé ait six mois avant de lui donner des aliments solides?

- Le lait maternel fournit aux bébés tout ce dont ils ont besoin pendant les six premiers mois.
- Si vous donnez des aliments solides à votre bébé, votre production de lait pourrait être réduite, car le bébé aura moins faim. Moins un bébé boit au sein, moins le sein produit de lait.
- Le développement de l'estomac et des intestins des bébés prend de six à neuf mois. Avant que le développement soit terminé :
 - les bébés n'ont pas les enzymes nécessaires à la digestion des aliments solides;
 - la paroi des intestins du bébé contient des espaces dans lesquels les aliments consommés peuvent facilement pénétrer, ce qui peut causer des infections, des allergies et des problèmes gastriques.
- Attendre six mois entraîne une réduction du risque d'étouffement pour les raisons suivantes :
 - les bébés peuvent s'étouffer en mangeant des aliments solides s'ils ont le corps incliné vers l'arrière. La plupart des bébés ne peuvent pas rester assis sans aide avant l'âge d'environ cinq mois;
 - à la naissance, les bébés ont un puissant réflexe de succion, ce qui leur permet de bien se nourrir, et également un réflexe puissant de poussée de la langue qui les empêche de s'étouffer. Il faut environ six mois avant que ces réflexes s'affaiblissent et que les bébés soient capables de déplacer les aliments solides de l'avant à l'arrière de leur bouche sans s'étouffer.
- Le risque de diabète et d'obésité est six fois moins élevé si on attend six mois avant d'introduire les aliments solides.
- Selon un mythe courant, les bébés dorment plus s'ils ont mangé un peu de céréales avant le coucher. Les recherches démontrent toutefois que cela ne fait aucune différence et que certains bébés dorment même moins bien, car ils ne peuvent pas encore digérer les céréales. Effectivement, il peut être difficile de dormir si on digère mal son dernier repas ou si on a trop mangé.

À quel âge les bébés auront-ils des poussées de croissance?

- La plupart des bébés ont des poussées de croissance à trois semaines, à six semaines et à trois mois.
- Pendant les poussées de croissance, les bébés veulent boire souvent, sont irritables et ne semblent jamais rassasiés. Cela peut durer entre quelques jours et une semaine.
- En allaitant souvent et en vidant vos seins, vous signalez à ceux-ci qu'ils doivent produire plus de lait.
- Si vous donnez des aliments complémentaires ou de la préparation pendant les poussées de croissance, vos seins ne reçoivent pas ce signal et ne produisent pas assez de lait.

Combien de temps faut-il à un bébé pour se nourrir au sein?

- Un nouveau-né maintenu en contact peau à peau avec sa mère se nourrira dans sa première heure.
- Il faut compter de 20 à 45 minutes pour allaiter un nouveau-né. Comme le bébé grandit, la tétée peut prendre de 5 à 10 minutes par sein.
- Les nouveau-nés sont souvent somnolents au sein et ont besoin de plus longtemps pour se nourrir. Il n'est pas rare qu'ils commencent à s'endormir quand le débit de lait se met à ralentir entre les éjections de lait. Vous pouvez comprimer votre sein pour les réveiller et rendre la tétée plus facile et plus rapide.

Où puis-je obtenir de l'aide?

« Tic-tac-toe : Les célébrités et l'allaitement maternel » est un jeu conçu et produit dans le cadre d'un partenariat entre le Bureau d'Enfants en santé Manitoba et le Centre Youville.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'allaitement et sur les ressources de soutien pertinentes, notamment les cliniques d'allaitement et les groupes de soutien pour les parents, veuillez communiquer avec :

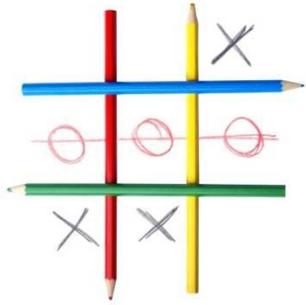
- La Ligne d'assistance téléphonique pour l'allaitement : ouverte 24 h sur 24 et sept jours sur sept.
204 788-8667
- La Leche League : soutien téléphonique et rencontres de groupe.
204 257-3509
- Votre fournisseur de soins de santé ou un bureau de la santé publique.

La présente trousse a été préparée en février 2016.
Elle n'est pas destinée à être distribuée aux participants du programme.

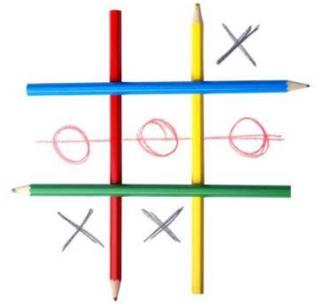
L'information contenue dans cette trousse de présentation ne vise pas à remplacer les conseils donnés par les médecins.

Ressources et références

- **10 conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel** – Agence de la santé publique du Canada : www.santepublique.gc.ca/allaitement
- **10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé** – Agence de la santé publique du Canada : www.santepublique.gc.ca/allaitement
- **Le guide « L'allaitement, ça compte! » et l'aimant « Guide pour les mères qui allaitent »** – Meilleur départ : meilleurdepart.org (voir les ressources et la section sur l'allaitement)
- **Donner toutes les chances à son bébé** – Healthy Families BC : www.healthyfamiliesbc.ca/about-us/additional-resources
- **Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs et de l'Est (en anglais seulement)** : www.ierha.ca
- **Créer des liens : Votre bébé à naître et vous** – Enfants en santé Manitoba : www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/useful_info.fr.html
- **Région sanitaire du Nord (en anglais seulement)** : www.northernhealthregion.ca
(cliquez sur « Health Information », sur « Family Health », puis sur « Parents and Future Parents »)
- **Santé de Prairie Mountain (en anglais seulement)** : www.prairiemountainhealth.ca/index.php/programs-services?id=31
- **Southern Health–Santé Sud : coordonnées des services de santé publique** : www.southernhealth.ca/service.php?lang=fr&id=79
- **Office régional de la santé de Winnipeg** – Rôle parental et développement de la petite enfance : www.wrha.mb.ca/community/publichealth/services-healthy-parenting-f.php
- La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à six mois, Santé Canada (2014) : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/index-fra.php
- La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois, Santé Canada (2014) : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/recom/recom-6-24-months-6-24-mois-fra.php



Tic-tac-toe : Les célébrités et l'allaitement maternel Cartes d'images



Alyssa Milano



« [TRADUCTION] Vous ne pouvez pas juger comment l'allaitement va se passer pour vous avant la fin des trois premières semaines. Les trois premières semaines sont très difficiles. Les encouragements d'une amie m'ont beaucoup aidé, parce que l'allaitement est devenu plus facile par la suite. »

Beyonce



Beyonce a été aperçue en train d'allaiter son bébé, Blue Ivy, lorsqu'elle était sortie avec son mari, Jay-Z, dans le quartier tendance West Village, à New York.

Courtney Cox-Arquette



« [TRADUCTION] J'ai vraiment dû persévérer au cours des premières semaines, car ma fille ne prenait pas bien le sein et j'avais très mal. Je suis heureuse de ne pas avoir abandonné, car non seulement j'ai un lien spécial avec mon enfant, mais l'allaitement est facile maintenant, et c'est aussi tellement bon pour la santé. »

Gwen Stefani



Gwen Stefani a allaité ses trois enfants en tout temps et en tout lieu, y compris sur le plateau de l'émission *The Voice*.

Jennifer Garner



« [TRADUCTION] Le plus difficile quand on allaite, c'est de persévérer pendant le premier mois. Si vous pouvez tenir bon pendant six semaines, vous vous rendrez compte que le pire est fini et vous pourrez réellement en profiter. »

Jessica Simpson



Jessica Simpson a affirmé qu'elle est devenue fanatique de l'allaitement.

« [TRADUCTION] C'est devenu un emploi à temps plein. Le pire, c'est quand je dois tirer mon lait pour qu'Eric lui donne un biberon. Je suis triste de ne pas l'avoir dans mes bras et notre rapport me manque. »

Katie Holmes



Dans une photographie de Katie Holmes, on peut voir qu'elle porte un soutien-gorge d'allaitement sous sa blouse. Peu après la naissance de leur fille Suri, Tom Cruise a annoncé que Katie Holmes, sa fiancée à l'époque, allaitait le bébé tandis qu'il s'occupait de lui faire faire son rot.

Kourtney Kardashian



Pour bon nombre de mères, l'allaitement peut être à la fois frustrant et enrichissant. Comment c'était pour vous?

« [TRADUCTION] L'allaitement s'est très bien passé! J'ai beaucoup aimé et apprécié le temps passé à former notre lien d'attachement. L'allaitement est même devenu l'une de mes choses préférées, ce qui m'a surpris. »

Mariah Carey



Mariah a allaité avec bonheur ses jumeaux Monroe et Moroccan en tandem, un bébé sur chaque bras.

Pink



Pink a dit à Ryan Seacrest lors d'une émission de radio que sa fille de 13 mois, Willow, avait six dents, mais ne mordait pas.

Snooki



Quand Snooki, vedette de l'émission *Jersey Shore*, était enceinte, elle a avoué qu'elle hésitait à allaiter. « [TRADUCTION] Ça semble tellement douloureux! » Toutefois, après la naissance à son fils Lorenzo, elle a publié sur Twitter : « J'adore allaiter mon petit bonhomme! ».

Mayam Bialik



« [TRADUCTION] Je n'ai pas dormi pendant plus de quatre heures en presque six ans. Mon fils est toutefois en santé, heureux et indépendant et je ne vois aucune raison de le sevrer, a-t-elle indiqué sur Kveller, un blogue pour parents juifs. Je suis reconnaissante de pouvoir le nourrir de l'aliment naturel parfait, qu'il est impossible de reproduire dans les produits laitiers artificiels ou animaux. »

Will Ferrell



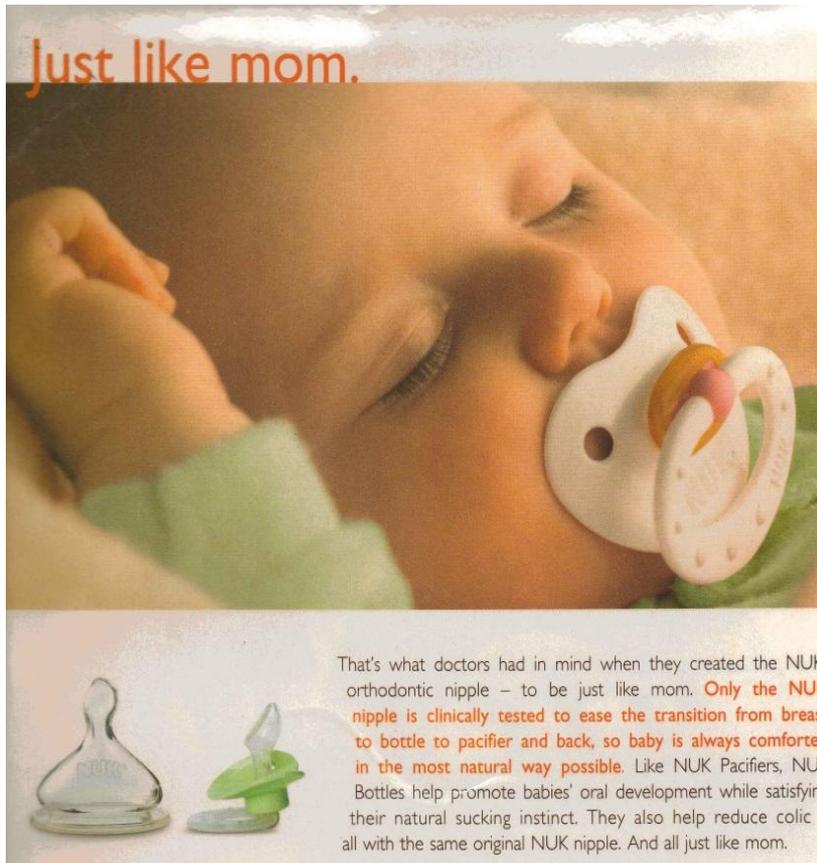
Will Ferrell et sa femme, Viveca Paulin, ont fièrement apporté un tire-lait à la cérémonie de remise des Golden Globe Awards.

Angelina Jolie



Angelina n'hésite pas à allaiter en public. En fait, elle a été photographiée pour la page couverture du magazine *W* en train d'allaiter l'un de ses jumeaux. « [TRADUCTION] Ils mangent toutes les trois heures. Il est de plus en plus facile pour moi de les tenir tous les deux en même temps pour les allaiter, ce qui aide beaucoup. » Brad Pitt a dit en plaisantant : « Nous essayons de bien gérer les choses en les nourrissant en même temps, mais le comptoir est parfois un peu trop achalandé! ».

Les suces, tout comme maman? Pas du tout!



- Si votre mamelon ressemble à la tétine d'une suce, c'est-à-dire que le bout est aplati, cela signifie que votre bébé :
 - ne prend pas bien le sein;
 - fait probablement mal à votre mamelon;
 - ne reçoit vraisemblablement pas beaucoup de lait.
- Afin de bien prendre le sein, le bébé doit ouvrir la bouche assez grande pour que le bout du mamelon soit si loin dans la bouche qu'il ne sera pas pincé lorsque le bébé bouge sa mâchoire. Les suces apprennent aux bébés à serrer les lèvres et à presser le bout de la tétine avec leur langue.
- L'utilisation d'une suce peut aussi nuire à la production de lait. Les suces peuvent satisfaire au besoin de téter des bébés, ce qui fait en sorte qu'ils ne passeront pas assez de temps au sein pour stimuler la production de lait. Quand le sein est vidé, il signale le besoin de produire plus de lait. Si le sein n'est pas vidé, toutefois, il en produira moins.