

Getting Started Breastfeeding Your Baby

Breastmilk is the perfect food for your baby. It is all your baby needs for the first 6 months of life. It can take time to learn how to breastfeed. Be patient. You and your baby are both learning something new.

The first milk your body makes is called colostrum. It is often a thick, creamy yellow. Colostrum is rich in nutrients and antibodies that protect your baby from infections and diseases. Breastmilk changes as your baby grows. It becomes a thin, white liquid that sometimes may even look bluish.

Babies do not need any extra water. Your milk is all they need. Avoid giving your baby bottles, pacifiers or using nipple shields in the first few weeks of life unless directed to do so by a doctor. The more often you breastfeed, the more milk you make. It is normal for babies to breastfeed every 1 to 3 hours in the beginning.

Getting Ready to Breastfeed

Wash your hands and make yourself comfortable. Use pillows to help you hold and support your baby. Some mothers massage their breasts gently before breastfeeding.

Comment allaiter votre bébé au sein

Le lait maternel est la meilleure nourriture pour votre bébé. C'est la seule chose dont il a besoin au cours des 6 premiers mois de sa vie. Apprendre à allaiter au sein peut prendre du temps. Soyez patiente. Vous et votre bébé apprenez tous les deux quelque chose de nouveau.

Le premier lait fabriqué par votre corps est appelé le colostrum. Il est souvent épais, crémeux et jaune. Le colostrum est riche en nutriments et en anticorps qui protègent votre bébé des infections et des maladies. Le lait maternel change au fur et à mesure que grandit votre bébé. Il devient un liquide blanc, non épais, qui peut parfois avoir une apparence bleutée.

Les bébés n'ont pas besoin d'eau. Votre lait est la seule chose dont ils ont besoin. Sauf indication contraire de votre médecin, évitez de donner des biberons ou des tétines à votre bébé, ou d'utiliser des protège-mamelons au cours des premières semaines après la naissance. Plus vous allaitez au sein, plus vous produisez du lait. Au début, il est normal que les bébés prennent le sein toutes les 1 à 3 heures.

Se préparer à allaiter au sein

Lavez-vous les mains et mettez-vous à l'aise. Utilisez des oreillers pour vous aider à tenir et à soutenir votre bébé. Certaines mères se massent délicatement les seins avant l'allaitement.

Holding Your Baby to Breastfeed

There are several positions you can use to breastfeed your baby. Make sure you have your baby at breast height so that you are not leaning over your baby. Always bring your baby to your breast instead of trying to put your breast into your baby's mouth.

Football and cross cradle holds will provide the best head control for the newborn.

- **Football or Under the Arm Hold**

1. Place your baby on a pillow at your side.
2. Support your breast with 4 fingers below and your thumb above, forming a "C". Make sure your fingers are behind the areola, the dark area around your nipple.
3. Hold your baby tucked under your arm. Place the palm of your hand on your baby's upper back, between the shoulder blades. Control your baby's head at the neck, below the ears.
4. Lift your baby up to your breast.
5. Tickle your baby's lips with your nipple and wait until your baby's mouth opens wide.
6. Bring your baby onto your breast.



Tenir votre bébé pendant l'allaitement

Vous pouvez adopter plusieurs positions pour allaiter au sein. Assurez-vous que votre bébé soit bien à la hauteur de votre poitrine afin de ne pas vous pencher sur lui. Amenez toujours votre bébé vers votre sein plutôt que d'essayer de placer votre sein dans sa bouche.

Les positions en ballon de rugby ou en madone inversée offrent le meilleur contrôle de la tête du nouveau-né.

• Position en ballon de rugby ou sous le bras

1. Placez votre bébé sur un oreiller à côté de vous.
2. Soutenez votre sein en plaçant 4 doigts en dessous et le pouce au-dessus, en formant un « C ». Assurez-vous que vos doigts soient bien placés derrière l'aréole, la zone sombre autour de votre mamelon.
3. Tenez votre bébé bien calé sous votre bras. Placez la paume de votre main sur la partie supérieure de son dos, entre ses omoplates. Contrôlez la tête de votre bébé au niveau de la nuque, sous les oreilles.
4. Soulevez votre bébé jusqu'à votre sein.
5. Chatouillez les lèvres de votre bébé avec votre mamelon et attendez qu'il ouvre grand la bouche.
6. Amenez votre bébé jusqu'à votre sein.



- **Cross Cradle Hold**

1. Place your baby on a pillow across your lap so he or she faces you at breast level.
2. Support your breast with the hand on that side with your fingers and thumb below to form a “U” shape.
3. Place your baby’s legs under the arm opposite the breast from which he will be feeding.
4. Support your baby’s head and back with your arm and hand your baby’s legs are under.



- **Cradle Hold**

Many mothers find this hold hard at first. It gets easier as your baby gets a little bigger and more skillful at nursing.

1. Place your baby on her side with baby’s tummy facing you, using pillows so she is at breast level.
2. Rest your baby’s head on your forearm.
3. Support your baby’s back and hold her bottom with your hand.



- **Position de la madone inversée**

1. Placez votre bébé sur un oreiller posé sur vos genoux afin qu'il soit tourné vers vous à hauteur du sein.
2. Soutenez votre sein avec la main qui est du même côté, en plaçant vos doigts et votre pouce en dessous pour obtenir une forme de « U ».
3. Placez les jambes de votre bébé sous le bras opposé au sein sur lequel il va se nourrir.
4. Soutenez la tête et le dos de votre bébé avec le bras et la main qui sont au dessus des jambes de votre bébé.



- **Position de la madone**

Beaucoup de mères trouvent cette position difficile au début. Elle devient plus facile lorsque votre bébé grandit et devient plus expérimenté pour l'allaitement.

1. Placez votre bébé sur le côté, son ventre tourné vers vous, en utilisant des oreillers afin qu'il soit à hauteur du sein.
2. Posez la tête de votre bébé sur votre avant-bras.
3. Soutenez le dos de votre bébé et tenez ses fesses avec votre main.



- **Side-Lying Hold**

This hold is also hard at first unless you have help.

1. Make yourself comfortable by lying on the same side as the breast from which you will feed.
2. Use pillows for support.
3. Place your baby on his side facing your breast.
4. Cradle your baby with the base of his head in the bend of your arm.



Latching On

When your baby is positioned and your breast is supported, you are ready for your baby to latch onto your nipple.

- Place your hand under your breast behind the dark area around the nipple called the **areola**. Gently lift the breast. Guide your nipple toward your baby's mouth.
- Tickle your baby's lips with your nipple. Gently squeeze out some milk. Your baby should open his or her mouth wide. Aim the nipple up and back, deep into your baby's mouth.
- When your baby opens her mouth wide like a yawn, pull your baby closer. This allows you to help your baby get as much of the areola inside your baby's mouth.

- **Position allongée**

Cette position est également difficile au début sauf si l'on vous aide.

1. Mettez vous à l'aise en vous allongeant sur le même côté que le sein avec lequel vous allez allaiter.
2. Utilisez des oreillers pour vous soutenir.
3. Placez votre bébé sur le côté, la tête tournée vers votre sein.
4. Maintenez délicatement votre bébé en plaçant la base de sa tête dans le pli de votre coude.



Prise du sein

Lorsque votre bébé est en position et que votre sein est maintenu, votre bébé est prêt à prendre votre mamelon.

- Placez votre main sous votre sein derrière la zone sombre autour du mamelon appelée **l'aréole**. Soulevez délicatement votre sein. Guidez votre mamelon vers la bouche de votre bébé.
- Chatouillez les lèvres de votre bébé avec votre mamelon. Pressez délicatement votre sein pour faire sortir du lait. Votre bébé devrait ouvrir la bouche en grand. Visez la bouche de votre bébé avec votre mamelon, en l'insérant profondément.
- Lorsque votre bébé ouvre grand la bouche comme s'il baillait, rapprochez-le. De cette manière, votre bébé pourra prendre dans sa bouche une grande partie de l'aréole.

- Hold your baby's body against your stomach with the tip of your baby's nose and chin next to your breast. Continue to hold your breast to support its weight and to prevent your nipple from falling out of your baby's mouth.
- Burp your baby before switching to your other breast. For the next feeding, start on the side you ended with at the last feeding.

How often should I breastfeed?

Breastfeed every 2 to 3 hours during the day so that your baby may not wake as often during the night for feedings. Fewer day feedings mean that your baby will need more feedings at night. During the first 3 months, babies need to feed 8 to 10 times in a 24-hour period. Breastfeeding often helps you make more milk and prevents your breasts from becoming overfull or engorged.

How soon should I breastfeed after my baby is born?

Breastfeed right after delivery if possible. Continue to breastfeed your baby every 2 to 3 hours even if your milk has not come in or you do not have a lot of milk yet. In the early days of life, breastfeeding is very important. Practice times together help you and your baby get to know one another. Be patient with yourself and your baby.

- Tenez le corps de votre bébé contre votre ventre, de façon à ce que le bout de son nez et son menton soient placés à côté de votre sein. Continuez de tenir votre sein pour soutenir son poids et éviter que le mamelon ne sorte de la bouche de votre bébé.
- Faites roter votre bébé avant de changer de sein. Pour l'allaitement suivant, commencez du côté par lequel vous avez terminé au dernier allaitement.

À quelle fréquence dois-je allaiter ?

Allaitez toutes les 2 à 3 heures pendant la journée afin que votre bébé ne se réveille pas trop souvent la nuit pour manger. Votre bébé devra téter plus souvent la nuit si vous lui donnez le sein moins souvent pendant la journée. Pendant les 3 premiers mois, les bébés doivent téter 8 à 10 fois en 24 heures. Allaiter au sein vous permet de produire davantage de lait et empêche vos seins d'être trop pleins ou engorgés.

À quel moment dois-je commencer à allaiter au sein après la naissance de mon bébé ?

Allaitez au sein juste après l'accouchement si possible. Continuez à allaiter votre bébé toutes les 2 à 3 heures même si votre lait n'est pas monté ou si vous n'avez pas encore beaucoup de lait. L'allaitement au sein est très important pendant les premiers jours de la vie. Les moments de pratique avec votre bébé vous permettent d'apprendre à vous connaître l'un et l'autre. Soyez patiente avec vous-même et avec votre bébé.

How long should I breastfeed my baby?

Most babies will breastfeed for about 15 to 20 minutes the first 24 to 48 hours. After this time, the baby may want to breastfeed for 20 minutes on one breast and continue for up to 20 minutes on the second breast. Let your baby, rather than the clock, decide when he is finished.

Helpful tips:

- Breastfeed your baby on the first breast until he is done. The baby may slow down and comfort suck, release the nipple or start to fall asleep with the nipple resting in his mouth.
- Burp your baby and offer your other breast.
- Some babies breastfeed on both breasts at each feeding, while others may breastfeed on only one. If your baby takes the second breast, let your baby breastfeed on the second breast until he is finished.
- When finished, your baby will act full, relaxed and content.



Pendant combien de temps mon bébé doit-il prendre le sein ?

La plupart des bébés prennent le sein pendant environ 15 à 20 minutes les premières 24 à 48 heures. Après cela, il est possible que le bébé prenne le sein pendant 20 minutes sur un sein et qu'il continue jusqu'à 20 minutes sur le second sein. Laissez votre bébé, plutôt que l'horloge, décider du moment où il a terminé.

Conseils utiles :

- Donnez le premier sein à votre bébé jusqu'à ce qu'il ait fini. Le bébé peut ralentir et suçoter, lâcher le mamelon ou commencer à s'endormir en gardant le mamelon dans sa bouche.
- Faites roter votre bébé et proposez-lui le second sein.
- Certains bébés prennent les deux seins à chaque allaitement alors que d'autres peuvent n'en prendre qu'un seul. Si votre bébé prend le second sein, laissez le téter sur le second sein jusqu'à ce qu'il ait terminé.
- Lorsqu'il aura terminé, votre bébé sera repu, détendu et content.



How do I take my baby off my breast?

Taking your baby off your breast or breaking the suction of your baby's tongue may be done in two ways:

- Insert your finger in the corner of your baby's mouth, between your baby's gums.
- Curl your baby's lower lip over his lower gum until you feel your baby's tongue release your nipple. Then remove your baby's head away from your breast gently.

How do I know if my baby is getting enough to eat?

Your body makes as much milk as your baby needs. If you breastfeed every 2 to 3 hours for 20 minutes on each breast, your body will produce more than enough milk for your baby. If your baby is getting enough milk, your breasts will be full with milk, soft after feedings and refill between feedings. Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

Call your baby's doctor, clinic or a Lactation Specialist for help if you think your baby is not getting enough to eat.

Comment retirer mon bébé de mon sein ?

Vous pouvez retirer votre bébé de votre sein ou interrompre la succion de votre bébé de deux façons :

- Insérez votre doigt dans le coin de la bouche de votre bébé, entre ses gencives.
- Retournez la lèvre inférieure de votre bébé sur sa gencive inférieure jusqu'à sentir sa langue lâcher votre mamelon. Éloignez ensuite délicatement la tête du bébé de votre sein.

Comment savoir si mon bébé a suffisamment mangé ?

Votre corps produit une quantité de lait adaptée aux besoins de votre bébé. Si vous allaitez toutes les 2 à 3 heures pendant 20 minutes sur chaque sein, votre corps produira une quantité de lait plus importante que ce dont a besoin votre bébé. Si votre bébé prend suffisamment de lait, vos seins seront pleins de lait, seront mous après les allaitements et se rempliront entre les allaitements. Votre bébé :

- mouillera 6 couches ou davantage sur une période de 24 heures
- dormira entre les allaitements
- aura plus de 2 selles par jour
- prendra du poids

Appelez le pédiatre de votre bébé, la clinique, ou un spécialiste de l'allaitement pour obtenir de l'aide si vous pensez que votre bébé ne mange pas assez.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Getting Started Breastfeeding Your Baby. French