

Habitudes de vie

Sylvie Gauthier, consultante en lactation

Alimentation

- ▶ La mère peut tout manger en quantité raisonnable
 - ▶ Épices, chocolat, légumineuses..., préparent bébé à l'alimentation solide, aux goûts différents.
 - ▶ Si un aliment fait partie de l'alimentation de base, ça ne devrait pas poser de problème
 - ▶ Fromages, charcuteries et sushi - sont OK
- ▶ Ne pas sauter d'emblée sur les régimes d'exclusion pcq bébé semble avoir des problèmes à digérer, des coliques. Avant - vérifier s'il y a
 - ▶ REP
 - ▶ Reflux
 - ▶ Des allergies, de tous types dans la famille

Alimentation

- ▶ Restrictions:
 - ▶ Caféine (café, thé, boissons énergisantes, boissons gazeuses, chocolat)
 - ▶ Poissons, mêmes restrictions que lorsque enceinte
 - ▶ pêche sportive: achigan, brochet, doré maskinongé et touladi.
 - ▶ certains poissons marins: thon blanc, requin, espadon, marlin, hoplostète
 - ▶ Alcool
 - ▶ Passe dans le sang et dans le lait = même quantité
 - ▶ 30 à 90 minutes
 - ▶ Choisir des tactiques pour limiter l'exposition à l'alcool:
 - ▶ allaiter juste avant de consommer
 - ▶ Attendre 2-3 h avant d'allaiter
 - ▶ L'alcool ne se concentre pas dans le lait maternel.

Tableau d'élimination de l'alcool

Meilleurdepart.org/resources/alcool/pdf/desk_reference_fre.pdf

Tableau - Période de temps allant du début de la consommation jusqu'à l'élimination de l'alcool du lait maternel pour des femmes de poids variés, en supposant que le métabolisme de l'alcool se fait au rythme constant de 15 mg/dl et que la femme est de taille moyenne (1,62 m ou 5 pi 4 po).

Poids de la mère Kg (lb)	Nombre de verres* (heures : minutes)												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
40,8 (90)	2:50	5:40	8:30	11:20	14:10	17:00	19:51	22:41					
43,1 (95)	2:46	5:32	8:19	11:05	13:52	16:38	19:25	22:11					
45,4 (100)	2:42	5:25	8:08	10:51	13:34	16:17	19:00	21:43					
47,6 (105)	2:39	5:19	7:58	10:38	13:18	15:57	18:37	21:16	23:56				
49,9 (110)	2:36	5:12	7:49	10:25	13:01	15:38	18:14	20:50	23:27				
52,2 (115)	2:33	5:06	7:39	10:12	12:46	15:19	17:52	20:25	22:59				
54,4 (120)	2:30	5:00	7:30	10:00	12:31	15:01	17:31	20:01	22:32				
56,7 (125)	2:27	4:54	7:22	9:49	12:16	14:44	17:11	19:38	22:06				
59,0 (130)	2:24	4:49	7:13	9:38	12:03	14:27	16:52	19:16	21:41				
61,2 (135)	2:21	4:43	7:05	9:27	11:49	14:11	16:33	18:55	21:17	23:39			
63,5 (140)	2:19	4:38	6:58	9:17	11:37	13:56	16:15	18:35	20:54	23:14			
65,8 (145)	2:16	4:33	6:50	9:07	11:24	13:41	15:58	18:15	20:32	22:49			
68,0 (150)	2:14	4:29	6:43	8:58	11:12	13:27	15:41	17:56	20:10	22:25			
70,3 (155)	2:12	4:24	6:36	8:48	11:01	13:13	15:25	17:37	19:49	22:02			
72,6 (160)	2:10	4:20	6:30	8:40	10:50	13:00	15:10	17:20	19:30	21:40	23:50		
74,8 (165)	2:07	4:15	6:23	8:31	10:39	12:47	14:54	17:02	19:10	21:18	23:50		
77,1 (170)	2:05	4:11	6:17	8:23	10:28	12:34	14:40	16:46	18:51	20:57	23:03		
79,3 (175)	2:03	4:07	6:11	8:14	10:18	12:22	14:26	16:29	18:33	20:37	22:40		
81,6 (180)	2:01	4:03	6:05	8:07	10:08	12:10	14:12	16:14	18:15	20:17	22:19		
83,9 (185)	1:59	3:59	5:59	7:59	9:59	11:59	13:59	15:59	17:58	19:58	21:58	23:58	
86,2 (190)	1:58	3:56	5:54	7:52	9:50	11:48	13:46	15:44	17:42	19:40	21:38	23:36	
88,5 (195)	1:56	3:52	5:48	7:44	9:41	11:37	13:33	15:29	17:26	19:22	21:18	23:14	
90,7 (200)	1:54	3:49	5:43	7:38	9:32	11:27	13:21	15:16	17:10	19:05	20:59	22:54	
93,0 (205)	1:52	3:45	5:38	7:31	9:24	11:17	13:09	15:02	16:55	18:48	20:41	22:34	
95,3 (210)	1:51	3:42	5:33	7:24	9:16	11:07	12:58	14:49	16:41	18:32	20:23	22:14	

*1 verre = 340 g (12 oz) de bière à 5 %, 141,75 g (5 oz) de vin à 11 %, ou 42,53 g (1,5 oz) d'alcool à 40 %.

Exemple n° 1 : Une femme de 40,8 kg (90 lb) qui consomme trois verres d'alcool en une heure doit attendre 8 heures et 30 minutes pour que l'alcool soit complètement éliminé de son lait, tandis qu'une femme de 95,3 kg (210 lb) qui consomme la même quantité doit attendre 5 heures et 33 minutes.

Exemple n° 2 : Une femme de 63,5 kg (140 lb) qui boit 4 bières doit attendre 9 heures et 17 minutes pour que l'alcool soit complètement éliminé de son lait. Ainsi, si la consommation a débuté à 20 h, la femme devra attendre jusqu'à 5 h 17.

Hygiène des seins

- ▶ Lavage des seins normal, douche/bain quotidien avec savon
- ▶ Éviter les crèmes parfumées

Tabac et cannabis

▶ Tabac

- ▶ Diminuer l'exposition du bébé au tabac
 - ▶ Ne pas fumer dans la maison
 - ▶ Fumer après avoir allaité
 - ▶ 7-10 cigarettes par jour
 - ▶ Plus de 25 - irritabilité du bébé

▶ Cannabis

- ▶ Pas recommandé
- ▶ Par contre si votre filleule vous en parle, demeurez ouverte,
- ▶ Un usage occasionnel, récréatif possible vs usage régulier

Cannabis

INFORMATIONS POUR LES INTERVENANTES	INFORMATIONS POUR LES MÈRES
<p>THC dans le lait : Une certaine quantité du THC consommé par la mère se retrouve dans le lait maternel. On ne connaît pas les effets potentiels sur la santé du bébé allaité.</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ On sait que le THC se retrouve dans le lait maternel.▶ On ne connaît pas bien les effets possibles pour la santé du bébé allaité.
<p>Protéger l'allaitement : La consommation de cannabis n'est pas nécessairement une contre-indication à allaiter. Il est recommandé d'encourager et de soutenir les mères à cesser ou à réduire leur consommation de cannabis durant toute la période d'allaitement. Lorsqu'il est difficile de cesser, l'approche de réduction des méfaits contribue à maintenir un lien de confiance avec les mères qui consomment.</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Ne pas consommer de cannabis pendant l'allaitement permet de protéger votre bébé.▶ S'il est difficile d'arrêter, vous pourriez diminuer les risques en choisissant un produit légal et en réduisant, par exemple :<ul style="list-style-type: none">– la quantité,– la fréquence,– la teneur en THC.
<p>Mère qui consomme : Dans le cas d'une mère qui allaite et qui consomme du cannabis, il est suggéré de fumer quelques heures avant l'allaitement. La plupart des effets du cannabis se dissipent habituellement en moins de 4 heures.</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Si vous prévoyez fumer du cannabis, il est suggéré de choisir une période où les tétées sont espacées de quelques heures.<ul style="list-style-type: none">– Si votre bébé demande à boire plus tôt que vous pensiez, vous pouvez prévoir une autre façon de le nourrir, par exemple avec du lait maternel tiré avant votre consommation de cannabis.▶ Il est souhaitable d'attendre que les effets du cannabis disparaissent avant d'allaiter ou de tirer votre lait.
<p>Entourage : Il est plus difficile pour la mère de s'abstenir ou de réduire sa consommation si le ou la partenaire ou l'entourage continue de consommer. Le ou la partenaire devrait être encouragé à participer à la discussion. Des services de soutien pour l'entourage (ex. : conjoint(e), parent) d'une personne qui fait usage de substances sont offerts au CISSS ou au CIUSSS de votre région</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Il est plus difficile de cesser ou de réduire votre consommation de cannabis si votre entourage consomme.▶ Souhaitez-vous partager ces informations avec votre partenaire ou les personnes qui vous entourent ?<ul style="list-style-type: none">– Avez-vous besoin d'aide pour le faire ?

Avis du Dr. Jack Newman

- ▶ Depuis des années, beaucoup trop de femmes se sont fait conseiller, à tort, de cesser d'allaiter.
- ▶ Importance de tenir compte des risques de ne pas allaiter pour le bébé, pour la mère, pour la famille ainsi que pour la société.
- ▶ Est-ce que la faible quantité de médicament excrétée dans le lait rend vraiment l'allaitement plus dangereux que l'alimentation au lait artificiel?
 - ▶ La réponse: presque jamais!
- ▶ La présence d'une faible dose de médicament dans le lait maternel est presque toujours sans danger.
- ▶ La prudence recommande de continuer à allaiter, et non d'arrêter!
- ▶ Il ne faut pas oublier que:
 - ▶ suspendre l'allaitement pendant une semaine peut causer un sevrage définitif
 - ▶ certains bébés refusent totalement le biberon
 - ▶ engorgement douloureux possible

Médicaments

- ▶ Passent dans le lait maternel
 - ▶ Beaucoup sont en petites quantités
 - ▶ Certains peuvent diminuer la production lactée (ex. pseudoéphédrine) ou l'augmenter (dompéridone)
 - ▶ Quelques évidences:
 - ▶ Médicament utilisé en pédiatrie
 - ▶ Médicaments qui pouvaient être pris enceinte
 - ▶ Très rare de devoir arrêter l'allaitement
 - ▶ Vérifier avec votre pharmacie
 - ▶ LactMed : <http://toxnet.nlm.nih.gov/lactmed/>
 - ▶ www.motherisk.org
 - ▶ <http://image.chu-sainte-justine.org>

Et le papa?

- ▶ Les cinq règles du papa
 - ▶ Garder le nid propre
 - ▶ Travailler ses services
 - ▶ Occupez-vous des autres enfants
 - ▶ Protégez la famille contre les mauvais conseils
 - ▶ Devenez un partenaire

Source: Document - Allaiter, juste une affaire de femme?

Le quotidien, le repos et le manque de sommeil

- ▶ Importance de se reposer: quand bébé dort, on dort
 - ▶ Seule exception: manger!!! Se laver n'en est pas une!
 - ▶ Pas de tâches qui ne prendront que 5 minutes
- ▶ Avoir des attentes réalistes et être mieux préparée
 - ▶ Les premières semaines sont souvent difficiles: fatigue, adaptation etc.
- ▶ S'entourer de gens qui nous soutiennent
- ▶ Laisser tomber des activités, le ménage, etc.
- ▶ Gardez bébé près de vous la nuit
 - ▶ Co-dodo sécuritaire
- ▶ Utiliser les portes-bébé - sortez...