

11. Il est trop difficile d'allaiter des jumeaux.

FAUX Allaiter des jumeaux est plus facile que de donner le biberon une fois l'allaitement bien démarré. Le début de l'allaitement est la clé du succès, donc le soutien et l'aide à ce moment-là sont cruciaux.

12. Il faut que je boive beaucoup de lait pour en produire.

FAUX La fabrication du lait est d'origine hormonale. Donc, le lait que l'on boit n'influence pas la production de lait maternel. Buvez à votre soif du jus, de l'eau ou d'autres liquides comme vous le feriez normalement.



Il y aurait bien d'autres mythes à vous mentionner.

Une réalité incontournable est que L'ALLAITEMENT EST SOUVENT BLAMÉ.

La famille, les amis, les voisins blâmeront l'allaitement si vous êtes fatiguée, nerveuse, si vous avez un rhume, si vous avez mal aux jambes, bref, tout. Pourtant, il serait préférable qu'ils vous encouragent et vous soutiennent dans cette expérience.

Rédigé par Nathalie Caron, infirmière bachelière au CLSC de Joliette, conjointement avec les membres de la Table Régionale de Concertation en Allaitement Maternel de Lanaudière-Nord.
Avril 2002. Révision : Janvier 2007.

L'allaitement maternel

LES MYTHES...

Les mythes correspondent à des idées préconçues, des informations fausses sur un sujet, ici, l'allaitement.

Connaître certains mythes et surtout les vérités qui s'y rattachent vous éclaireront sur le sujet.

La vérité vous aidera à augmenter votre confiance en vous.

1. Beaucoup de femmes ne produisent pas assez de lait.

FAUX La majorité des femmes produisent suffisamment de lait. La production lactée correspond à la loi de l'offre et de la demande. Plus le bébé en demandera plus la maman en produira (il faut être certain que la prise du sein est adéquate).

2. Si j'allaite, mes seins vont « tomber ».

FAUX Ce n'est pas l'allaitement qui cause l'affaissement des seins, mais plutôt l'augmentation du volume des seins durant la grossesse.

3. Les préparations commerciales pour nourrisson sont presque pareilles au lait maternel.

FAUX Les préparations commerciales pour nourrisson ne contiennent ni anticorps, ni enzymes, ni hormones, ni cellules vivantes. Les protéines et matières grasses sont différentes car elles proviennent des

vaches. La préparation commerciale ne varie pas selon l'âge de bébé et l'heure de la journée, c'est ce que fait le lait maternel, car il est vivant. Et il n'y a pas de colostrum commercial! Le lait maternel est le meilleur aliment pour tous les bébés.

4. **Une femme qui a une chirurgie pour augmenter ou diminuer la grosseur des seins ne peut pas allaiter.**

FAUX L'augmentation des seins ne cause aucun problème. Une femme qui a eu une réduction mammaire peut allaiter, cependant, il n'est pas impossible que, selon la sorte de chirurgie, elle produise moins de lait. Ce qui est important, c'est d'en parler à une personne compétente en allaitement qui pourra vous aider.

5. **Les femmes qui ont de petits seins produisent moins de lait que les femmes qui ont de plus gros seins.**



COMPLÈTEMENT FAUX!

6. **Les femmes qui ont les mamelons invaginés ou plats ne peuvent allaiter.**

FAUX La forme des mamelons n'a aucune incidence sur la réussite de l'allaitement, car bébé tète au niveau de l'aréole (partie brunâtre) et non au niveau du mamelon. Un bon départ les premiers jours, avec du soutien, sera la clé de la réussite.

7. **Une mère allaitante ne doit pas se teindre les cheveux ni avoir une permanente.**

FAUX



8. **Si je n'ai pas donné le sein pendant plusieurs heures et que je n'ai pas tiré mon lait, je ne peux mettre bébé au sein car le lait aura suri.**

FAUX Le lait maternel est TOUJOURS FRAIS et ne surit pas comme le fait la préparation pour nourrisson.

9. **Combiner le lait maternel et la préparation commerciale pour nourrisson n'est pas bon pour bébé.**

FAUX Si un supplément est vraiment nécessaire, combiner les deux laits est possible. Saviez-vous qu'un seul boire de préparation commerciale pour nourrisson, dans les premiers jours de vie, peut déranger les intestins de bébé pour un mois et augmenter les risques d'allergies? Donc, si possible, résister à la tentation de donner un boire de préparation commerciale pour nourrisson la nuit.

10. **Un bébé doit savoir prendre un biberon. Donc, les parents doivent lui en donner un avant que bébé le refuse.**

FAUX Ce qui est le plus important est de démarrer l'allaitement. Donc pour les six premières semaines, pas de biberon et pas de suce. Par la suite, vous pourrez les introduire graduellement si vous le désirez.