

## Oui, c'est possible d'allaiter avec succès vos jumeaux, triplés ou plus!

- 1) **Oui, vous pouvez produire assez de lait maternel pour deux ou même trois bébés.** La production de lait est basée sur l'offre et la demande. L'allaitement fréquent peut stimuler vos seins pour répondre à la demande. Trois moyens d'influencer votre production de lait maternel : a) allaitement fréquemment de vos bébés; b) régime sain, boire et collations; c) gardez votre niveau de stress bas.

Comme le livre *Don't Sweat the Small Stuff* le constate : Ne transpirez pas pour les petites choses.

- 2) **Nourrir simultanément aide à garder les bébés sur le même horaire et vous sauve un temps considérable.** L'allaitement simultané permet d'avoir d'autres occupations comme le bain des bébés, celui de maman, la maison, Papa. L'allaitement séparé ne permet que peu de temps pour toutes ces occupations, en effet avec cette dernière méthode vous finissez de nourrir un bébé et recommencer la même chose avec le second puis le troisième et ainsi de suite.

- 3) **Alternez les seins à chaque téter.** Il est nécessaire d'avoir un horaire régulier de manière à pouvoir se rappeler qui a tété, à quel sein et quand. En alternant les seins, deux aspects importants doivent être respectés : a) le pouvoir de succion de chaque bébé est différent. La stimulation mammaire par la succion permet aux seins de produire du lait maternel en suffisance. Alternant les seins entre chaque allaitement équilibre la production de lait maternel; b) si un bébé est nourri toujours au même sein, l'œil situé en dessous du sein n'aura pas le même développement que celui du dessus. En effet durant l'allaitement les bébés observent, affinent et renforcent leurs vision. En alternant les seins, le développement des yeux sera plus similaire.

- 4) **Il est très commun qu'un bébé ait une meilleur succion** que les autres (voir ci-dessus). Lorsque vous nourrissez simultanément, mettez le bébé le plus performant au premier sein. Ce bébé sera

rapidement repu et vous pourrez ainsi prendre le temps nécessaire pour l'autre bébé.

- 5) **Si vous avez des triplés ou plus**, il sera peut être nécessaire d'introduire un biberon avant que votre production de lait maternel soit complètement établi. Vous avez quelque choix pour venir à bout de cette situation : a) finir au biberon chaque bébé après chaque téter; b) nourrir deux par seins et un par biberon, en alternant qui reçoit quoi à chaque téter. Une idée utile pour améliorer votre lait maternel avec des triplés est de nourrir deux bébés, dix minutes chacun à chaque sein, après le troisième bébé cinq minutes à chaque sein. Ceci donnera à vos seins l'occasion optimale de satisfaire à la demande. En gardant un horaire, ça vous permettra d'assurer une rotation égale pour tous les bébés.

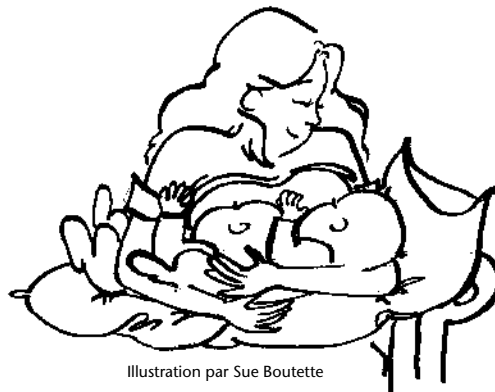


Illustration par Sue Boutette

- 6) **Si vous désirez, vous pouvez pomper après chaque téter**, collectionnez et congelez votre lait maternel pour un biberon. Datedez avec une étiquette les bouteilles rangées. Ce qui suit vous aidera pour déterminer la durée de date limite de consommation :

- A température ambiante- 10 jours
- Dans le réfrigérateur-8 jours
- Dans le congélateur du réfrigérateur-2 semaines
- Dans le grand congélateur- 6 mois ou plus
- Le lait maternel déjà congelé peut être gardé dans le réfrigérateur 24 heures. Ne pas recongeler le lait maternel déjà congelé.

- 7) **Jamais mettre le lait maternel au micro-onde.** La haute température peut affecter les propriétés bénéfiques du lait maternel. Le lait maternel décongèle rapidement dans un bol d'eau chaude dans l'évier de la cuisine. Le lait lui-même ne doit pas être chaud, la température ambiante suffit.
- 8) **Utilisez un coussin d'allaitement pour jumeaux** est un vrai avantage. Ce grand coussin peut confortablement bercer les deux bébés et vous laissez rotter ou changer un si nécessaire pendant que l'autre continue d'allaiter.
- 9) **Si vous avez quelques difficultés à allaiter vos bébés,** demandez l'aide tout de suite. N'attendez pas. Des fois la réponse est très simple et une consultation avec une professionnelle en matière de lactation peut identifier le problème et arranger les choses rapidement.
- 10) **L'allaitement est un art appris,** pour la mère et les bébés. Soyez patiente, donnez lui le temps et si nécessaire demandez de l'aide.

## Ressources additionnelles

- Livret *Jumeaux soin: Prénatal à six mois*, Naissances multiples Canada
- Pamphlet *Breastfeeding Twins*, Naissances multiples Canada
- Pamphlet *Breastfeeding Triplets & Quadruplets*, Naissances multiples Canada
- Livret *Nursing Your Infant Twins*, Naissances multiples Canada
- Livret *Special Delivery: The Handbook for Parents of Triplets, Quadruplets & Quintuplets*, Naissances multiples Canada
- *Le kit de support pour les nouveaux parents*, Naissances multiples Canada
- *Mothering Multiples: Breastfeeding & Caring for Twins or More*, Karen Kerkhoff Gromada, La Leche League Int'l, 1999, ISBN 0-912500-51-4

## Ligue La Leche service de référence

Tel : 1-866-allaiter [www.allaitement.ca](http://www.allaitement.ca)  
Tel : 1-800-665-4324 [www.la lecheleague.org](http://www.la lecheleague.org)

## Comité Canadien pour l'allaitement

[www.breastfeedingcanada.ca/html/sommaire.html](http://www.breastfeedingcanada.ca/html/sommaire.html)

Rédigé par: Lynda P. Haddon, éducatrice pour naissances multiples -  
[www.multiplesbirthsfamilies.com](http://www.multiplesbirthsfamilies.com)

Révisé par : Sandra Tompkins

Traduire par : Murielle et Pascal Dietrich

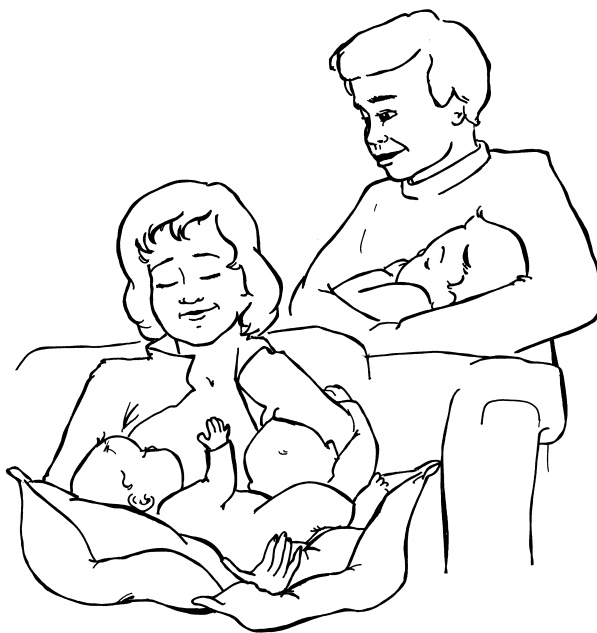
Série des faits : Allaitement de multiples- une de la série sur l'allaitement de multiples.

## Questions?

Téléphone : 429-0901 ou (866)228-8824 (sans frais)

Pour recevoir d'autres copies, contactez:

Naissances multiples Canada  
Box 432 Wasaga Beach, Ontario, Canada L9Z 1A4  
[office@multiplebirthscanada.org](mailto:office@multiplebirthscanada.org)



Toute documentation fournie par Naissances multiples Canada est à titre **d'information** seulement et ne se substitue pas aux avis légaux ou médicaux prodigués par un professionnel.