

# PLAN DE LACTATION

POUR VOUS AIDER À PLANIFIER AVANT LA NAISSANCE COMMENT  
VOUS AIMERIEZ NOURRIR VOTRE NOURISSON.



L'allaitement est une méthode naturelle mais qui ne vient pas toujours naturellement. Les soins et le soutien que vous recevez dans les premières 24-48 heures peuvent être essentiels afin de vous aider à avoir le meilleur démarrage possible pour votre lactation. En ce qui concerne l'alimentation des nourrissons, les centres de naissance possèdent différentes approches et offrent des niveaux de soutien qui varient. Ce plan de soins peut vous aider à réfléchir aux questions à poser à votre prestataire de soin avant la naissance et à communiquer vos objectifs de lactation avec votre équipe de soins, une fois que le bébé est né.

Nom complet : \_\_\_\_\_ Nom du / de la partenaire : \_\_\_\_\_  
Pronoms : \_\_\_\_\_ Pronoms du / de la partenaire : \_\_\_\_\_  
Docteur / Sage-femme : \_\_\_\_\_

**Termes préférés relatifs à l'allaitement:**

- Allaitement       Allaitement au torse       Allaitement corporel       Nursing  
 Autre \_\_\_\_\_

**Les personnes suivantes seront directement impliquées dans l'alimentation de mon bébé :**

**J'aimerais recevoir de l'éducation et du soutien en lactation dans la langue suivante :**

\_\_\_\_\_ et, si nécessaire, j'aimerais avoir accès à des services d'interprétation.

**Plan d'alimentation**

- Allaitement exclusif  
 Pompage exclusif  
 Alimentation mixte (allaitement et lait maternisé)

**Aspects de mon historique médical qui peuvent avoir un impact sur la lactation :**

- Opération / changements de la poitrine  
 Défis de lactation avec un / des enfant(s) précédent(s)  
 Diabète      Type 1      Type 2      Gestationnel  
 Hypothyroïdie  
 Syndrome des ovaires polykystiques  
 Autre : \_\_\_\_\_  
 Médicaments : \_\_\_\_\_

**Après la naissance, j'aimerais avoir le meilleur démarrage possible grâce au moyens suivants :**

- Tenir mon bébé peau contre peau immédiatement après la naissance, pendant au moins 1 heure, et jusqu'à ce que mon bébé se nourrisse pour la première fois (veuillez retarder la pesée, l'examen initial du nourrisson, ainsi que les tests et autres examens).

- Veuillez administrer les médicaments pendant que mon bébé est en contact peau à peau avec moi.
  - Je souhaiterais un contact peau à peau dans la salle d'opération en cas de césarienne.
  - Autres personnes qui auront un contact peau à peau si je ne suis pas en mesure de le faire :
- 

- Obtenir de l'aide pour identifier les signaux précoces de faim de mon bébé.
- Obtenir de l'aide pour que mon bébé prenne bien le sein durant la première heure après la naissance.
- Me montrer comment extraire manuellement mon colostrum peu après la naissance afin que je puisse m'entraîner avant de sortir.
- Être aidée à exprimer mon colostrum à la main et à le donner à mon bébé toutes les 2 heures si celui-ci présente un risque de supplémentation (p. ex. risque d'hypoglycémie, né par césarienne, incapable de bien prendre le sein ou de téter efficacement).

*Comment extraire manuellement (en anglais):*

[https://www.toronto.ca/community-people/children-parenting/pregnancy-and-parenting/breastfeeding/ex\\_pressing-breast-milk/expressing-breast-milk/](https://www.toronto.ca/community-people/children-parenting/pregnancy-and-parenting/breastfeeding/ex_pressing-breast-milk/expressing-breast-milk/)

*10 étapes de l'OMS pour réussir l'allaitement (en anglais):*

<https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/food-and-nutrition-actions-in-health-systems/ten-steps-to-successful-breastfeeding>

## Tétines artificielles

- Veuillez ne pas offrir à mon bébé de tétines artificielles (biberons, suces) sans mon consentement éclairé

## Médicaments

- Veuillez considérer mon statut de lactation quand vous me prescrivez / administrez des médicaments. Si des médicaments prescrits sont incompatibles avec l'alimentation au lait humain, veuillez partager avec moi les références utilisées et veuillez explorer d'autres médicaments qui seraient compatibles.

## Suppléments

- Veuillez ne pas offrir à mon bébé de suppléments sans mon consentement éclairé et seulement si nécessaire médicalement (p. ex. jaunisse, hypoglycémie, perte de poids excessive, déshydratation)
- Avant de donner des suppléments à mon bébé, j'aimerais être évaluée par un(e) consultant(e) de lactation, si disponible
- Si mon bébé a besoin de suppléments, j'aimerais utiliser:
  - Mon colostrum prénatal extrait et congelé  
<https://www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/> (en anglais)
  - Mon propre colostrum fraîchement extrait
  - Du lait humain de donneuses
  - Du lait provenant d'un partage informel

[http://www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing\\_FamilyInfo.pdf](http://www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf) (en anglais)

- Du lait maternisé

*Comment préparer du lait maternisé (en anglais):*

<https://breastfeedingresourcesontario.ca/resource/safely-preparing-formula-your-baby>

- Si mon bébé a besoin de suppléments, veuillez m'enseigner, ainsi qu'à

\_\_\_\_\_ (*partenaire, autre membre de l'équipe d'alimentation*), comment utiliser la ou les méthode(s) alternative(s) d'alimentation suivante(s), si disponible(s):

- Alimentation à la seringue       Alimentation à la tasse       Alimentation au doigt  
 Aide de lactation (tube au sein)       Méthode horizontale (*Paced bottle feeding*)       Autre \_\_\_\_\_.

<https://kellymom.com/ages/newborn/newborn-concerns/alternative-feeding/> (en anglais)

Si mon bébé est incapable de téter efficacement, je prévois de stimuler la production de lait en utilisant:

- Extraction manuelle       Pompe manuelle       Pompe électrique       Pompe de location de l'hôpital

*Remarque : Résultats optimaux dans le cas d'un bébé qui n'arrive pas à téter = location d'une pompe de l'hôpital combinée à de l'extraction manuelle ou à du pompage manuel – voir la vidéo (en anglais):*

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>

#### **Si mon bébé est transféré à l'Unité des Soins Intensifs Néonatals (USIN):**

- J'aimerais obtenir de l'aide pour tenir mon bébé peau contre peau, si mon bébé est stable.
- À moins que cela ne soit médicalement contre-indiqué, j'aimerais nourrir mon bébé quand il a faim et qu'il montre des signaux de faim, et non en suivant un horaire fixe.
- J'aimerais avoir de l'aide pour commencer à extraire manuellement et / ou à pomper dans les 1-2 heures après la naissance.
- Afin de produire le plus de lait possible, j'aimerais avoir de l'aide pour pomper au chevet de mon bébé une fois que je suis stable.

*Lactation et nourrissons prématurés (en anglais):* <https://breastfeedingresourcesontario.ca/resource/breastfeeding-your-early-preterm-baby>

*Lactation et nourrissons prématurés tardifs (en anglais):* <https://breastfeedingresourcesontario.ca/resource/breastfeeding-your-late-preterm-baby>

#### **Information additionnelle que j'aimerais porter à votre attention (p. ex. traumas, habitudes religieuses):**

---

#### **Suivi**

Si je fais face à des défis de lactation au moment de ma sortie, je prévois d'accéder à des services de soutien par le biais de:

- Clinique de lactation d'un centre de naissance, si disponible
- Clinique d'allaitement de la Santé Publique

- IBCLC privé(e) à domicile
- Sage-femme
- Doula
- Groupe de soutien / conseils en lactation
- Autre: \_\_\_\_\_