

Allaiter Votre Bébé

Informations pour les Parents

Breastfeeding Your Baby

Information for Parents (French)

Consultants en Lactation de l'Hôpital pour

Femmes Von Voigtlander

Von Voigtlander Women's Hospital Lactation

Consultants



**VON VOIGTLANDER
WOMEN'S HOSPITAL**

UNIVERSITY OF MICHIGAN HEALTH

L'objectif de notre matériel éducatif est de fournir des informations médicalement exactes qui incluent tous les parents et les familles. Nous vous invitons à avoir une conversation avec votre professionnel de santé sur le vocabulaire et le langage qui vous conviennent le mieux.

The goal of our education materials is to provide medically accurate information that is inclusive of all parents and families. We invite you to have a conversation with your provider about the vocabulary and language that is most comfortable for you.

Allaiter (Nourrir sur poitrine) Votre Bébé : 0-3 Jours

Breastfeeding (Chestfeeding) Your Baby: Day 0-3

Comment saurai-je si mon bébé a faim ?

How will I be able to tell if my baby is hungry?

Observez votre bébé pour des signes de faim, comme:

Your baby will give you signs that they are hungry, like:

- Tirer la langue Thrusting their tongue out
- Se lécher les lèvres Licking their lips
- Mettre ses mains dans sa bouche Putting their hands to their mouth

À quelle fréquence dois-je m'attendre à nourrir mon bébé ?

How often should I expect to feed my baby?

La fréquence à laquelle vous nourrissez votre bébé depuis sa naissance jusqu'à ce qu'il ait 3 jours variera.

How often you feed your baby from birth until they're 3 days old will vary.

Heures de vie:	Nombre de repas:	Nombre de couches à changer:
De la naissance aux premières 24 heures	Au moins 4 à 6 repas	Au moins 1 pipi et 1 caca
24 heures-48 heures	Au moins 6 à 8 repas	Au moins 2 pipis et 2 cacas
48 heures–3 jours	Au moins 8 à 12 repas	Au moins 3 pipis et 3 cacas

Hours of life:	Number of feedings:	Diapers to expect:
Birth to 24 hours	At least 4-6 feedings	At least 1 pee and 1 poop
24 hours-48 hours	At least 6-8 feedings	At least 2 pee and 2 poop
48 hours-3 days	At least 8-12 feedings	At least 3 pee and 3 poop

Quels sont les signes que l'allaitement se passe bien?

What are the signs of a good breastfeeding?

- Le mouvement de succion de votre bébé (sucer le lait du sein) doit être lent et rythmé, avec des mouvements profonds de la mâchoire. Your baby's suckle (sucking milk from the breast) should be slow and rhythmic, with deep jaw movements.
- Pendant les premiers jours, il peut être difficile d'entendre votre bébé avaler le colostrum épais (le premier lait que vous produisez), mais votre bébé devrait avoir l'air satisfait après un repas. Il devrait être calme, avec les bras détendus et les mains ouvertes. For the first few days, it can be hard to hear your baby swallow the thick colostrum (the first milk you produce), but your baby should look satisfied after a feeding. They should be calm, with relaxed arms and open hands.
- À mesure que votre lait commence à monter (3-4 jours après l'accouchement), vous devriez commencer à entendre votre bébé avaler régulièrement pendant l'allaitement. As your milk starts to come in (3-4 days after delivery), you should begin to hear your baby swallow regularly while breastfeeding.
- Le nombre de couches de votre bébé devraient augmenter de **3 couches sales (caca) ou plus et 6 couches mouillées (pipi) ou plus chaque jour.** Your baby's diapers should increase with **3 or more poop diapers and 6 or more pee diapers every day.**
- Les selles de votre bébé devraient également passer d'une couleur noire collante et semblable à du goudron à une couleur jaune granuleuse. Your baby's stool should also change from a sticky, tar-like black color to a seedy yellow color.
- De nombreux bébés perdent jusqu'à 10 % de leur poids de naissance au cours des 3 premiers jours de leur vie. Au fur et à mesure que votre lait monte, votre bébé devrait

commencer à prendre du poids.

Many babies lose up to 10% of their birth weight during the first 3 days of life. As your milk comes in, your baby should start gaining weight.

Dois-je réveiller mon bébé pour les repas?

Do I need to wake my baby for feedings?

La plupart des nouveau-nés ont une très bonne capacité d'allaitement immédiatement après la naissance, puis ils dorment pendant plusieurs heures. Il est normal qu'ils soient trop endormis pour manger pendant leurs premières 24 heures de vie.

Most newborns have a very effective breastfeeding immediately after birth, and then they sleep for several hours. It's normal for them to be too sleepy to eat during their first 24 hours of life.

Quand il commence à se réveiller à nouveau, il est normal qu'un bébé allaité mange souvent. Après les premières 24 heures, vous pouvez vous attendre à ce que votre bébé ait besoin de manger au moins toutes les 2-3 heures. As they begin to wake up again, it is normal for a breastfed baby to eat often. After the first 24 hours, you can expect that your baby will need to eat at least every 2-3 hours.

- **Si votre bébé n'est pas réveillé 3 heures après le début de sa dernière tétée, réveillez votre bébé** en le déshabillant (en enlevant la couverture autour de son corps), en changeant sa couche et en enlevant certains de ses vêtements si nécessaire.

If your baby is not awake 3 hours after the start of the last feeding they had, wake your baby by unswaddling them (unwrapping the blanket around their body), changing their diaper, and removing some of their clothing if needed.

- Passez environ 15 minutes à essayer de mettre votre bébé au sein. Lorsque votre bébé est bien mis au sein, vous devriez sentir bébé tirer profondément sur votre sein et entendre des déglutitions. Les déglutitions ressemblent à un doux soupir.

Spend about 15 minutes trying to latch your baby to your breast. When

your baby is latched well, you should feel deep tugs at your breast and hear some swallowing. Swallowing sounds like a soft sigh.

Dois-je donner à mon bébé du lait maternel ou du lait en poudre en plus (supplémentaire) ? Do I need to give my baby supplemental (extra) breast milk or formula?

Votre bébé peut avoir besoin de suppléments de lait maternel exprimé (lait tiré de votre sein) ou de lait maternisé s'il présente l'un de ces signes et symptômes :

Your baby may need supplements of expressed breast milk (milk removed from your breast) or formula if they have any of these signs and symptoms:

- Votre bébé n'arrive pas à se mettre à votre sein pour les tétées.
Your baby is not able to latch onto your breast for feedings.
- Vous n'observez pas votre bébé s'arrêter et recommencer à téter avec des déglutitions que vous pouvez entendre pendant au moins 10 à 20 minutes pendant les tétées.
Your baby is not able to show they're stopping and starting sucking with swallows you can hear for at least 10-20 minutes during breastfeedings.
- Votre bébé a perdu plus de poids que prévu pour son jour de vie.
Your baby has lost more weight than expected for their day of life.
- Le nombre de couches mouillées (pipi) ou sales (caca) produit par votre bébé est insuffisant.
Your baby is not making enough wet (pee) or dirty (poop) diapers.
- Votre bébé est né avant 38 semaines de grossesse.
Your baby was born before 38 weeks of pregnancy.
- Votre bébé pesait moins de 2700 grammes (6 livres) à la naissance.
Your baby weighed less than 2700 grams (6 pounds) at birth.
- Votre bébé montre des signes de jaunisse (jaunissement de son corps) avec des niveaux élevés de bilirubine dans les résultats d'analyse. Your baby shows signs of jaundice (yellowing of their body) with high bilirubin levels on their tests.

Quelle est la meilleure façon pour mon bébé de recevoir ses repas supplémentaires?

What is the best way for my baby to get their extra feedings?

Si votre bébé a besoin de plus de 5 ml de lait supplémentaire (extra) en raison de difficultés à allaiter, nous recommandons la **technique de biberon rythmé**. Cette méthode d'alimentation nécessite une technique de succion similaire à l'allaitement. Cela nécessite également que votre bébé puisse contrôler son alimentation pour éviter la suralimentation (ce qui signifie qu'il soit capable de s'arrêter de manger lorsqu'il se sent plein). Suivez ces étapes:

If your baby needs more than 5 ml of supplemental (extra) feeding because of difficulty breastfeeding, we recommend the **paced bottle technique**. This method of feeding requires a sucking technique similar to breastfeeding. It also requires your baby to be in control of their feeding to prevent overfeeding (meaning they're able to stop eating when they feel full). Follow these steps:

1. Positionnez votre bébé de manière qu'il soit assis le dos droit. Utilisez une main pour soutenir leur tête et leur cou.

Position your baby so they are sitting upright.

Using one hand to support their head and neck.

2. Tenez la bouteille horizontalement (droite) au lieu de la tenir verticalement. Cela ralentit le flux du lait et encourage votre bébé à téter au biberon.

Hold the bottle horizontally (straight across)

instead of up and down. This slows the flow of the milk and encourages your baby to suck from the bottle.



Lorsque vous donnez à votre bébé un complément alimentaire (supplémentaire), utilisez le tableau suivant pour déterminer la quantité recommandée à lui donner et à quelle fréquence vous devez effectuer les repas supplémentaires:

When giving your baby any supplemental (extra) feeding, use the following table to figure out the recommended amount to give them and how often you should do the extra feedings:

	Heures après la naissance:			
	0-24 heures	25-48 heures	49-72 heures	73-96 heures
Quantité:	2-10 ml	5-15 ml	15-30 ml	30-60 ml (augmentez si nécessaire)
À quelle fréquence:	Toutes les 2-3 heures, au moins 4-6 fois par jour	Toutes les 2-3 heures, au moins 8 fois par jour	Toutes les 2-3 heures, au moins 8 fois par jour	Toutes les 2-3 heures, au moins 8 fois par jour

	Hours after birth:			
	0-24 hours	25-48 hours	49-72 hours	73-96 hours
Amount:	2-10 ml	5-15 ml	15-30 ml	30-60 ml (increase as needed)
How often:	Every 2-3 hours, at least 4-6 times a day	Every 2-3 hours, at least 8 times a day	Every 2-3 hours, at least 8 times a day	Every 2-3 hours, at least 8 times a day

Votre lait est le meilleur lait pour votre bébé. Si vous n'êtes pas en mesure d'exprimer la quantité recommandée de lait maternel pour les alimentations complémentaires, utilisez alors du lait maternel pasteurisé à la chaleur (HPDM) ou du lait maternisé. Commencez par donner à votre bébé le lait maternel disponible en premier, puis donnez-lui du lait maternel supplémentaire ou du lait maternisé si nécessaire pour répondre aux quantités recommandées.

Your milk is the best milk for your baby. If you are not able to express the recommended amount of breast milk for supplemental feedings, then use heat-pasteurized donor human milk (HPDM) or infant formula. Start by giving your baby the available breast milk first, and then give them extra human milk or formula as needed to meet the amount recommendations.

Si mon bébé a besoin de tétées supplémentaires, dois-je utiliser un tire-lait?

If my baby needs extra feedings, do I need to use a breast pump?

- **Les deux premières semaines après l'accouchement sont une période vraiment importante dans la lactation (production de lait).** En raison des changements hormonaux de votre corps, vous commencerez à avoir une production de lait importante environ 72 à 96 heures (soit environ 3 à 4 jours) après l'accouchement. À ce moment-là, votre production de lait continuera d'augmenter si le lait est fréquemment retiré de vos seins (par le biais de l'allaitement de votre bébé ou par l'expression manuelle ou avec un tire-lait). **The first 2 weeks after giving birth are a really important time in lactation (milk production).** Because of your body's hormonal changes, you'll start to have a lot of milk production around 72-96 hours (about 3-4 days) after delivery. At that time, milk production will continue to increase if milk is frequently removed from your breasts (through your baby breastfeeding or through pumping or hand expressing your milk).
- Si votre bébé rencontre des difficultés à allaiter et qu'il n'est pas capable de vider vos seins avec des tétées au moins toutes les 2-3 heures, il est alors important que vous utilisiez votre tire-lait pendant **15-20 minutes toutes les 2-3 heures**. Voici comment vous pouvez produire et maintenir une quantité suffisante de lait maternel pour nourrir votre bébé. **If your baby is having trouble breastfeeding and they're not able to empty your breasts with feedings at least every 2-3 hours, then it is important that you use your breast pump for 15-20 minutes every 2-3 hours.** This is how you can make and keep producing enough breast milk to feed your baby.
- Si votre bébé n'allait pas bien et que vous videz principalement vos seins en utilisant un tire-lait, vous devez vous attendre à exprimer (tirer) les quantités de lait suivantes: **If your baby is not breastfeeding well and you are mostly emptying your breasts by using a breast pump, you should expect to express (pump) the following milk amounts:**

Jour:	Quantité:
Jour 0-2	Environ 30 ml (1 once) par jour (2-10 ml ou 1-2 cuillères à café par séance d'expression)
Jour 3-7	350 ml (11,5 onces) ou plus par jour (30-45 ml ou 1-2 onces par séance d'expression)
Jour 7-14	500-1000 ml (16,5-33 onces) ou plus par jour (50-150 ml ou 2-4 onces par séance d'expression)

Day:	Amount:
Day 0-2	About 30 ml (1 ounce) per day (2-10 ml or 1-2 teaspoons per pumping session)
Day 3-7	350 ml (11.5 ounces) or more per day (30-45 ml or 1-2 ounces per pumping session)
Day 7-14	500-1000 ml (16.5-33 ounces) or more per day (50-150 ml or 2-4 ounces per pumping session)

- Notez les heures d'alimentation de votre bébé et les quantités de lait que vous avez exprimées dans un journal d'allaitement. Nous en avons inclus un dans ce guide. Vous pouvez également enregistrer les repas de votre bébé à l'aide d'une application sur votre téléphone.
Write down your baby's feeding times, and your expressed milk amounts in a feeding diary. We have included one in this guide. You can also record your baby's feedings using a phone app.
- Consultez le pédiatre de votre bébé 1 à 2 jours après votre sortie de l'hôpital pour plus de conseils sur une alimentation complémentaire.
See your baby's primary care provider 1-2 days after leaving the hospital for more advice on supplemental feedings.

Journal d'Allaitement Feeding Diary

[illegible]

Engorgement Engorgement

Qu'est-ce que l'engorgement ? What is engorgement?

L'Engorgement est un remplissage des seins avec des quantités accrues de lait, de sang et de liquide lymphatique. L'engorgement normal commence généralement 3 à 5 jours après l'accouchement et diminue dans les 24 à 48 heures.

Engorgement is a filling of the breasts with increased amounts of milk, blood, and lymph fluid. Normal engorgement typically starts 3-5 days after delivery and goes down within 24-48 hours.

Que vais-je ressentir quand mes seins seront engorgés ?

How will my breasts feel when engorged?

Vous pouvez ressentir seulement une légère plénitude des seins, ou vous pouvez constater que vos seins deviennent plus gros et plus lourds avec une sensibilité ou des pulsations accrues. Les seins peuvent devenir durs avec une peau tendue qui peut paraître brillante ou chaude.

L'engorgement peut également s'étendre jusqu'à l'aisselle et jusqu'à l'extrémité du mamelon. Il est possible de développer une légère fièvre, entre 99,5 et 100,3 °F (37,5-38,3 °C).

You may experience only slight fullness of the breasts, or you may find the breasts become larger and heavier with increased tenderness or throbbing. The breasts can become hard with tightly stretched skin that may look shiny or feel warm. Engorgement can also extend up into the armpit and out to the end of the nipple. You may develop a low-grade fever, between 99.5-100.3° F (37.5-38.3° C).

Que puis-je faire pour aider à soulager l'engorgement ?

What are some things I can do to help relieve engorgement?

Avant les repas: Before feedings:

- Essayez d'exprimer une petite quantité de lait pour adoucir l'**aréole** (la zone autour du mamelon) afin d'aider votre bébé à prendre le sein. Vous pouvez le faire avec une expression manuelle ou avec un tire-lait sur un réglage bas.

Try to express a small amount of milk to soften the **areola** (the area around the nipple) to help your baby latch. You can do this with hand expression or with a breast pump on a low setting.

Lors des repas: During feedings:

- Laissez votre bébé allaiter aussi longtemps que possible sur le premier sein avant d'offrir le deuxième sein. Le premier sein devrait être visiblement plus souple après une tétée.
Let your baby breastfeed for as long as possible on the first breast before offering the second breast. The first breast should be noticeably softer after a feeding.
- Allaiter souvent votre bébé. Il est normal qu'un nouveau-né allaite aussi souvent que toutes les heures, mais ne laissez pas passer plus de 3 à 4 heures entre les tétées pendant la première semaine de vie de votre bébé.
Breastfeed your baby often. It is normal for a newborn baby to breastfeed as often as every hour, but don't go longer than 3-4 hours between feedings for the first week of your baby's life.

Entre les repas: In between feedings:

- Permettez à vos seins de se reposer entre les tétées.
Allow your breast to rest between feedings.
 - Évitez de masser en profondeur ou de comprimer vos seins.
Avoid deep massage or squeezing your breast.
 - Évitez de trop nourrir ou de trop tirer de lait.
Avoid overfeeding or overpumping.
- Utilisez des poches de froid sur les seins pendant 20 minutes après les tétées, en gardant une épaisseur de tissu entre votre peau et la poche de froid.
Use cold packs on the breasts for 20 minutes after feedings, keeping a layer of fabric between your skin and the cold pack.

- Essayez de porter un soutien-gorge de soutien ferme, bien ajusté pour aider à réduire le gonflement et la douleur. Sans soutien-gorge, du liquide peut s'accumuler dans les parties inférieures de vos seins. Try wearing a well-fitting, supportive bra to help reduce swelling and improve pain. Without a bra, fluid may collect in the bottom parts of your breast.
- Afin d'aider la circulation des fluides lymphatiques et d'éviter l'accumulation de liquide supplémentaire dans vos seins faites **un massage lymphatique doux**. Un massage lymphatique doux aide votre corps à se débarrasser du gonflement. Vous pouvez faire ce massage avec vos mains (aucun appareil spécial n'est nécessaire). Utilisez le bout de vos doigts pour pratiquer un massage léger en partant de votre mamelon et jusqu'à votre cou. Help with lymph fluid movement and avoid extra fluid build-up in your breast by doing **gentle lymphatic massage**. Gentle lymphatic massage helps your body get rid of swelling. You can do this massage using your hands (no special devices are needed). Use the tips of your fingers to practice very light touch massage from the nipple toward your neck.
 - Scannez le code QR ou cliquez sur le lien pour voir une vidéo explicative sur le massage pour faciliter le drainage lymphatique.
Scan the QR code or click on the link to see an instructional video about massage to help with lymphatic drainage.

Massage Lymphatique pour le Sein pendant la Grossesse et l'Allaitement (IABLE): youtube.com/watch?v=-0Uwx7L47cg **Lymphatic Massage for the Breast During Pregnancy and Lactation (IABLE):** youtube.com/watch?v=-0Uwx7L47cg



Quelles sont les choses à éviter lorsque mes seins sont engorgés ?

What are some things I should avoid doing when my breasts feel engorged?

- Évitez d'utiliser de la chaleur pour le bien-être de vos seins, car la chaleur peut augmenter le gonflement et l'inflammation. Cela peut rendre l'écoulement du lait plus difficile .
Avoid using heat for breast comfort, as heat can increase swelling and inflammation. This can make it more difficult for milk to flow.
- Ne tirez pas ou n'exprimez pas de lait supplémentaire si votre bébé allaite bien. Enlever le lait supplémentaire fera que votre corps produira encore plus de lait, ce qui peut aggraver l'engorgement. Do not pump or express extra milk if your baby is breastfeeding well. Removing extra milk will cause your body to make extra milk, which can make engorgement worse.

Puis-je prendre des médicaments pour la douleur ou la gêne produites par l'engorgement ?

Can I take any medication for the engorgement pain or discomfort?

Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (Tylenol®) ou de l'ibuprofène (Motrin® ou Advil®) selon les indications sur le flacon pour soulager les gênes.

You can take acetaminophen (Tylenol®) or ibuprofen (Motrin® or Advil®) as directed on the bottle to help with discomfort.

Est-ce-que je dois utiliser un tire-lait pour soulager l'engorgement ?

Should I use a breast pump to relieve engorgement?

Pendant la période normale d'engorgement qui se produit 3 à 5 jours après l'accouchement, votre corps saura la quantité de lait qui est nécessaire pour nourrir votre bébé. Au fur et à mesure que le lait est retiré, votre corps réagira en produisant plus de lait. Le lait non utilisé qui reste dans le sein fera ralentir la production de lait de votre corps. Ceci est décrit comme “l’offre et la demande”. During the normal period of engorgement that happens 3-5 days after delivery, your body will know how much milk is necessary to feed your baby. As milk is removed, your body will respond by producing more milk. Unused milk that is held in the breast will cause your body to slow milk production. This is described as “supply and demand.”

- Si votre bébé prend bien au sein et allaite souvent, vous ne devriez pas avoir besoin de tirer plus de lait. If your baby is latching well and breastfeeding often, you shouldn't need to pump more.
- Vous pourriez être tentée d'utiliser votre tire-lait entre les tétées pour soulager une partie de la pression de l'engorgement, mais vous devriez limiter ces séances d'expressions à seulement quelques minutes. Votre objectif devrait être d'exprimer le lait pour votre bien-être, mais pas de vider vos seins.

You may be tempted to use your breast pump between feedings to relieve some of the pressure of engorgement, but you should limit these pumping sessions to only a couple minutes. Your goal should be to pump to comfort, but not empty the breasts.

- Si votre bébé ne prend pas bien le sein, continuez à exprimer votre lait pendant **15-20 minutes toutes les 2-3 heures** jusqu'à ce que votre bébé allaite régulièrement.

If your baby is not latching well, you should continue pumping for **15-20 minutes every 2-3 hours** until your baby is breastfeeding regularly.

Mes seins vont-ils de nouveau s'engorger ?

Will my breasts get engorged again?

L'engorgement peut survenir à tout moment pendant que vous allaitez si vos seins ne sont pas complètement et fréquemment vidés. Certains des facteurs de risque d'engorgement comprennent:

Engorgement can happen at any time while you're breastfeeding if your breasts are not emptied fully and frequently. Some of the risk factors for engorgement include:

- Votre bébé dort plus longtemps que d'habitude et manque un repas.
Your baby is sleeping longer than usual and missing a feeding.
- Vous avez des heures de repas courtes ou restreintes.
You have short or restricted feedings.
- Votre bébé prend plus de tétées qui ne sont pas directement au sein (avec des compléments ou lors de l'introduction des aliments solides).

Your baby is taking more feedings away from the breast (with supplements or when starting solid foods).

Quand devrais-je contacter mon professionnel de santé?

When should I call my healthcare provider?

- Si votre engorgement n'est pas soulagé dans les 48 heures, contactez un consultant en lactation pour obtenir de l'aide. If your engorgement is not relieved within 48 hours, contact a lactation consultant for help.
 - Veuillez appeler le Service d'Assistance Téléphonique pour l'Allaitement au **(844) 200-8894**. On vous demandera de laisser un message et un/une consultant/e en lactation vous rappellera dans les 24 heures. Please call the Lactation Help Line at **(844) 200-8894**. We'll ask you to leave a message and a lactation consultant will return your call within 24 hours.
- Si vous remarquez des signes d'infection (comme une fièvre, des rougeurs ou un gonflement), contactez votre professionnel de santé.
If you notice signs of infection, including fever, redness, or swelling, contact your healthcare provider.
 - Si vous avez accouché au cours des 6 dernières semaines, vous pouvez appeler le Triage du Centre de Naissance (Birth Center Triage) au (734) 764-8134.
If you delivered your baby within the past 6 weeks, you can call Birth Center Triage at (734) 764-8134.

Allaiter (Nourrir sur poitrine) Votre Bébé : 3^{eme} Jour et Au-delà

Breastfeeding (Chestfeeding) Your Baby: Day 3 and Beyond

Comment saurai-je si l'allaitement se passe bien?

How will I be able to tell if breastfeeding is going well?

- Le comportement de votre bébé devrait changer au fur et à mesure qu'il se nourrit et devient satisfait.

Your baby's behavior should change as they feed and become satisfied.

- Au début de la tétée, votre bébé peut avoir les poings serrés et sa succion peut être rapide. At the beginning of the feeding, your baby's fists may be tightly clenched and their sucking may be fast.
- Au fur et à mesure que la tétée se poursuit, votre bébé devrait commencer à se détendre et sa succion commencera à ralentir. As the feeding continues, your baby should start to relax and their sucking will start to slow.

- Votre bébé devrait se mettre au sein sans problème.

Your baby should be able to latch onto the breast without trouble.

- La succion de votre bébé devrait être lente et rythmique pendant 10 à 30 minutes.

Your baby should have slow, rhythmic sucking for 10-30 minutes.

- Une fois que votre lait est monté, vous devriez entendre des déglutitions fréquentes pendant les tétées.

Once your milk is in, you should hear frequent swallowing during feedings.

- Une fois que votre lait est monté, vos seins devraient paraître plus souples après les tétées.

Once your milk is in, your breasts should feel softer after feedings.

- Vos mamelons peuvent être sensibles, mais ils ne devraient pas être douloureux, être gercés ou saigner. Your nipples may feel tender, but they should not be sore, cracked, or bleeding.

A quoi m'attendre après la montée de mon lait, 3 à 5 jours après la naissance?

What can I expect after my milk comes in 3-5 days after birth?

- Tétées: Vous pouvez vous attendre à effectuer 8 à 12 tétées ou plus en 24 heures.
Feedings: You can expect 8-12 feedings or more in 24 hours.
- Selles: Vous pouvez vous attendre à 3 selles (cacas) ou plus par jour.
Stools: You can expect 3 or more stools (poops) a day.
- Urine: Vous pouvez vous attendre à 3 couches mouillées (urine) ou plus par jour, atteignant jusqu'à 6-8 couches mouillées par jour d'ici le 7ème jour.
Urine: You can expect 3 or more wet (pee) diapers a day, getting up to 6-8 wet diapers a day by day 7.

Quand devrais-je parler à un consultant en lactation ?

When should I talk to a lactation consultant?

Contactez un consultant en lactation si vous avez l'une de ces préoccupations :

Contact a lactation consultant if you're having any of these concerns:

- Vos mamelons sont douloureux, gercés ou ils saignent.
Your nipples are sore, cracked, or bleeding.
- Une fois que votre lait est monté, vos seins ne sont pas plus souples après les tétées.
Once your milk is in, your breasts do not feel softer after feedings.
- Votre lait n'est pas monté dans 5 jours après la naissance.
Your milk is not in 5 days after birth.

Quand devrais-je contacter le professionnel de santé de mon bébé ?

When should I contact my baby's healthcare provider?

Contactez immédiatement le professionnel de santé de votre bébé si vous remarquez l'un des

éléments suivants : Contact your baby's healthcare provider immediately if you notice any of the following:

- La bouche de votre bébé est sèche. Your baby's mouth is dry.

- La zone molle (la fontanelle) sur le dessus de la tête de votre bébé est enfoncée.
The soft spot on the top of your baby's head is sunken.
- Votre bébé s'endort au sein peu de temps après avoir commencé à téter.
Your baby falls asleep at the breast shortly after starting to breastfeed.
- Votre bébé dort tout le temps ou pleure tout le temps.
Your baby sleeps all the time or cries all the time.
- Après la montée de votre lait, l'urine (pipi) de votre bébé est orange ou de couleur brique.
After your milk is in, your baby's urine (pee) is orange or brick-colored.

Directives de Stockage du Lait Milk Storage Guidelines

De nombreux parents trouvent pratique ou même nécessaire de recueillir leur lait maternel et de le stocker pour l'utiliser plus tard. C'est souvent le cas pour les parents qui retournent au travail ou à l'école, ou pour ceux qui doivent se séparer de leur bébé. Ces directives vous apporteront certaines réponses aux questions que vous pouvez vous poser quant au bon stockage de votre lait maternel. Many parents find it convenient, or even necessary, to collect their breast milk and store it to be used later. This is often the case for parents who are going back to work or school, or for those who are separated from their babies. These guidelines will answer some of the questions you might have about safely storing your breast milk.

Comment recueillir le lait? How should I collect the milk?

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon avant d'exprimer ou de manipuler du lait maternel. Wash your hands with soap and water before expressing or handling breast milk.
- Utilisez des récipients de collection neufs et propres à chaque fois que vous exprimez votre lait.
Use new, clean collection bottles for each pumping session.
- Vérifier que le tire-lait, les éléments du tire-lait et le tube sont propres. N'utilisez jamais un tube comportant de la moisissure et remplacez-le immédiatement.
Check the pump, the pump kit, and the tubing to make sure they are clean. Never use moldy tubing, and replace it immediately.
- Nettoyez les cadrans et le plan de travail.
Clean the pump dials and countertop.

Comment devrais-je stocker le lait? How should I store the milk?

- Chez-vous, vous pouvez utiliser des sacs de stockage pour lait maternel ou des récipients à usage alimentaire comportant un couvercle hermétique pour stocker le lait maternel que vous exprimez.

At home, you can use human milk storage bags or clean, food-grade containers with tight fitting lids to store your expressed breast milk.

- Ne stockez pas votre lait maternel dans des récipients contenant du bisphénol A (BPA). Ce genre de récipient possède un symbole de recyclage avec le numéro 7 (un triangle composé de flèches avec le numéro 7 au centre). Don't store milk in containers made of plastic containing bisphenol A (BPA). These types of plastic containers are marked with the recycle symbol #7 (a triangle made of arrows with the number 7 in the center).
- Étiquetez clairement le lait maternel avec la date à laquelle vous l'avez exprimé. Inscrivez le nom de votre bébé sur l'étiquette si vous prévoyez de donner le lait à un service de garderie.
Clearly label the milk with the date it was expressed. Include your baby's name on the label if you plan to give the milk to a childcare provider.
- Stocker le lait à l'arrière du congélateur ou du réfrigérateur (ne stockez pas le lait dans la porte du réfrigérateur ou du congélateur).
Store the milk in the back of the freezer or refrigerator (do not store it in the door of the fridge or freezer).
- Si vous pensez ne pas utiliser le lait fraîchement exprimé dans un délai de 4 jours, congelez-le immédiatement.
If you don't plan to use freshly expressed milk within 4 days, freeze it right away.
 - Laissez un espace d'environ un pouce (2.4 cm) au sommet du récipient parce que le lait solide congelé est plus volumineux que le lait liquide. Leave an inch of space at the top of the container you are freezing, because the milk will expand when it freezes.

Quelle quantité de lait devrais-je stocker dans chaque récipient?

How much milk should I store in each container?

Une semaine après la naissance, la plupart des bébés prennent en général 2 à 4 onces de lait maternel à chaque tétée. Nous recommandons de stocker le lait en petites quantités de 2 à 4

onces pour éviter tout gaspillage de lait maternel exprimé.

After their first week of life, most babies typically take 2-4 ounces of human milk per feeding. We recommend that you store milk in small amounts of 2-4 ounces to avoid wasting any of your expressed milk.

Puis-je ajouter du lait maternel fraîchement exprimé à du lait déjà refroidi ou congelé? Can I add freshly expressed breast milk to breast milk that was cooled or frozen?

Le lait tiède fraîchement exprimé devrait être complètement refroidi au réfrigérateur avant d'être ajouté au lait déjà refroidi ou congelé.

Freshly expressed, warm milk should be chilled completely in the refrigerator before adding it to milk that was cooled or frozen before.

Comment décongeler du lait congelé? How do I thaw frozen milk?

- Toujours faire décongeler le lait le plus ancien en premier.
Always thaw the oldest milk first.
- **N'utilisez pas de four micro-onde pour faire décongeler les récipients de lait maternel.** Nous vous recommandons de faire lentement décongeler le lait au réfrigérateur pendant la nuit.
Do not use a microwave oven to thaw containers of breast milk. We recommend slowly thawing the milk in the refrigerator overnight.
- Vous pouvez aussi décongeler du lait maternel congelé en plaçant le récipient de lait sous l'eau courante tiède ou en utilisant un chauffe biberon sans eau.
You can also thaw frozen milk by placing the container of milk under lukewarm running water, or by using a waterless warmer.
- Utilisez le lait décongelé dans les 24 heures suivantes.
Once completely thawed, use the milk within 24 hours.
- **Ne recongeler pas du lait maternel une fois décongelé.**
Do not refreeze breast milk once it has been thawed.

Comment dois-je préparer le lait décongelé pour la tétée au biberon?

How do I prepare thawed milk for feeding?

- Vous pouvez donner un biberon à votre bébé avec du lait froid, du lait à température ambiante ou bien du lait tiède.

You can give the milk to your baby cold, room temperature, or warm.

- Pour réchauffer le lait, mettre le récipient de lait maternel hermétiquement fermé dans une tasse d'eau chaude. Vous pouvez vérifier la température du lait en déposant quelques gouttes de lait sur l'intérieur votre poignet. Le lait doit être tiède, **pas chaud**.

To warm the milk, place the sealed (closed) container of thawed breast milk in a cup of warm water. You can check the temperature before feeding by putting a few drops of milk on your wrist. The milk should feel warm, **not hot**.

- **Ne réchauffez pas le lait maternel sur la cuisinière ou dans le four micro-onde.**

Quand le lait maternel est réchauffé au micro-onde, il ne chauffe pas uniformément et peut provoquer des brûlures dans la bouche de votre bébé ou être abîmé par le micro-onde. **Do not heat breast milk on the stove or in the microwave.**

Microwaving causes uneven heating which can burn your baby's mouth or damage the milk.

- Remuez le récipient de lait en le faisant légèrement tourner sur lui-même avant de nourrir votre bébé.

Swirl the container of milk gently before feeding your baby.

- Une fois que vous avez fait réchauffer le lait, utilisez-le **dans les 2 heures qui suivent**.

Once warmed, you should use the milk **within 2 hours**.

- **Ne gardez pas le lait d'un récipient déjà ouvert pour une autre tétée.**

Do not save milk from a used bottle for another feeding.

Comment puis-je nettoyer les composants du tire-lait et les récipients de stockage?

How do I clean the pump parts and milk storage containers?

- Après chaque utilisation, vous devez démonter les accessoires du tire-lait, les récipients de récupération du lait et autres accessoires pour les laver.
After each use, you must take apart the pump kits, milk collection containers, and other feeding items to wash them.
- Utilisez une cuvette propre avec de l'eau chaude et savonneuse pour laver les éléments.
Use a clean bowl with hot soapy water to wash the items.
 - Ne lavez pas les éléments directement dans l'évier pour éviter que les microbes présents dans l'évier ne se déposent sur les éléments et rendent votre bébé malade.
Do not wash items directly in the sink, because germs in the sink could get onto the items and make your baby sick.
- Assurez-vous de bien rincer les éléments sous l'eau courante.
Rinse the items really well under running water.
- Faites sécher les éléments à l'air sur un torchon propre ou un papier essuie-tout.
Let the items air dry on a clean cloth or paper towel.
- Rangez les éléments secs avec les mains propres. Rangez-les dans un endroit propre et protégé. Using clean hands, put away the dry items. Store them in a clean, protected area.

Est-ce que je dois désinfecter (nettoyer en profondeur et assainir) les composants du tire-lait et les récipients de stockage du lait?

Do I need to sanitize (deep clean and disinfect) the pump parts and milk storage containers?

- Il n'est pas possible de stériliser complètement les éléments du tire-lait à la maison, même si vous les faites bouillir. Vous pouvez garder ces éléments propres et sains en les lavant soigneusement avec du liquide vaisselle et de l'eau tiède pour éliminer les germes et les bactéries. It is not possible to completely sterilize breast pump parts at

home, even if you boil them. You can keep these parts safe and sanitary by thoroughly washing away germs and bacteria with liquid dishwashing soap and warm water.

- Une désinfection supplémentaire est importante si votre bébé a moins de 2 mois, est né prématurément (avant 37 semaines) ou a un système immunitaire affaibli en raison d'une maladie ou d'un traitement médical. Extra sanitizing is important if your baby is less than 2 months old, was born prematurely (before 37 weeks), or has a weakened immune system due to illness or medical treatment.
- Pour bien vous assurez qu'il n'y ait pas de microbes, désinfectez les éléments du tire-lait, les récipients de collection et autres objets nécessaires aux tétées tous les jours en utilisant l'une des méthodes suivantes: For extra safety to make sure there are no germs, you can sanitize your pump kits, milk collection containers, and other feeding items every day using one of these methods:
 - Lavez-les au lave-vaisselle en utilisant de l'eau chaude et un cycle de séchage à chaud (ou bien l'option «Sanitize»/»Désinfectez», si votre lave-vaisselle la possède).
Clean them in the dishwasher using hot water and a heated drying cycle (or the "Sanitize" setting, if your dishwasher has one).
 - Faites-les bouillir dans l'eau pendant 5 minutes (après les avoir nettoyés à l'eau et au savon). Boil them in water for 5 minutes (after cleaning them with soap and water).
 - Utilisez une méthode à la vapeur dans un four micro-onde ou dans un appareil à stérilisation vapeur. Suivez les consignes du fabricant (après les avoir nettoyés à l'eau et au savon). Steam them in a microwave or a plug-in steam system. Follow the manufacturer's directions (after cleaning them with soap and water).

Devrais-je agir autrement si mon bébé est hospitalisé? Is there anything I should do differently if my baby is hospitalized?

- Quand votre bébé est hospitalisé, vous devriez utiliser les petits biberons de stockage (80ml) fournis par l'hôpital. While your baby is in the hospital, you should use the small (80 ml) milk storage bottles provided by the hospital.
 - Les biberons peuvent être reliés directement à la plupart des tire-laits, pour vous permettre d'exprimer votre lait et de le stocker dans le même récipient. The bottles can be connected directly to most pump kits, so you can collect and store the milk in the same bottles.
- Quand vous voyagez, vous pouvez stocker votre lait dans une glacière avec des pains de glace, pendant 24 heures. When you are traveling, you can store milk in an insulated cooler bag with frozen ice packs for up to 24 hours.
- Si vous apportez du lait maternel à l'hôpital, étiquetez clairement chaque biberon avec **le nom de votre bébé, son numéro d'enregistrement médical (MRN), ainsi que l'heure et la date d'expression du lait.** Vous pouvez obtenir des étiquettes imprimées avec le nom de votre bébé et son MRN auprès de l'infirmière qui s'occupe de votre bébé. If you are delivering breast milk to the hospital, clearly label each bottle with **your baby's name, medical registration number (MRN), and the date and time of pumping.** Your baby's nurse can give you printed labels with your baby's name and MRN if you need them.

Quelles sont les autres choses que je devrais savoir quant à la période de stockage du lait maternel?

What else do I need to know about how long I can store breast milk?

Référez-vous au tableau suivant pour des informations détaillées pour le stockage et l'utilisation du lait, en fonction de la sorte de lait et des conditions de stockage.

See the table below for detailed information about how long you can safely store and use milk, depending on what type of milk it is and where it is stored.

Type de lait maternel	Emplacements de stockage et températures		
	Plan de travail (jusqu'à 77 °F ou 25 °C, ou température ambiante)	Réfrigérateur (40 °F ou 4 °C)	Congélateur (0 °F ou -18 °C ou plus froid)
Du lait fraîchement exprimé ou tiré	Jusqu'à 4 heures	Jusqu'à 4 jours	Le plus favorable est dans les 6 mois suivants. C'est acceptable jusqu'à 12 mois.
Du lait qui a été congelé puis décongelé	1-2 heures	Jusqu'à un jour (24 heures)	Ne recongelez jamais du lait maternel après l'avoir décongelé.
Du lait restant d'un repas (le bébé n'a pas fini le biberon)	Utilisez-le dans les 2 heures suivant la fin de l'allaitement du bébé.		

Type of breast milk	Storage locations and temperatures		
	Countertop (up to 77 °F or 25 °C, or room temperature)	Refrigerator (40 °F or 4 °C)	Freezer (0 °F or -18 °C or colder)
Freshly expressed or pumped milk	Up to 4 hours	Up to 4 days	Within 6 months is best. Up to 12 months is acceptable.
Milk that was frozen and then thawed	1-2 hours	Up to 1 day (24 hours)	Never refreeze human milk after it has been thawed.

Type of breast milk	Storage locations and temperatures		
	Countertop (up to 77 °F or 25 °C, or room temperature)	Refrigerator (40 °F or 4 °C)	Freezer (0 °F or -18 °C or colder)
Milk leftover from a feeding (baby didn't finish the bottle)	Use within 2 hours after the baby is done feeding.		

Ressources pour les Parents Allaitant (Nourrissant sur poitrine)

Resources for Breastfeeding (Chestfeeding) Parents

L'allaitement au sein est naturel, et c'est aussi une compétence qui nécessite de l'apprentissage et de la pratique. Alors que vous et votre bébé travaillez ensemble pour développer vos compétences d'allaitement, vous pourriez avoir besoin de plus de soutien.

Breastfeeding is natural, and it is also a skill that requires learning and practice. As you and your baby work together to develop your breastfeeding skills, you may need more support.

Ressources sur l'allaitement de Michigan Medicine :

Michigan Medicine breastfeeding resources:

- Site web: [MottChildren.org/conditions-treatments/breastfeeding](https://mottchildren.org/conditions-treatments/breastfeeding)
Website: [MottChildren.org/conditions-treatments/breastfeeding](https://mottchildren.org/conditions-treatments/breastfeeding)
- Service d'Assistance Téléphonique pour la Lactation: (844) 200-8894
Lactation Help Line: (844) 200-8894
 - Pour des questions générales sur l'allaitement, veuillez laisser un message et un consultant en lactation vous rappellera dans les 24 heures.
For general breastfeeding questions, please leave a message and a lactation consultant will return your call within 24 hours.

Cliniques de lactation ambulatoires: Outpatient lactation clinics:

- Chaque clinique de lactation (allaitement et tétées sur poitrine) est dotée d'un Consultant Certifié par le Conseil International de Lactation (IBCLC). Certaines cliniques sont également dotées d'un médecin obstétricien (OBGYN) spécialisé dans les problèmes d'allaitement. Each lactation (breastfeeding and chestfeeding) clinic is staffed by an International Board Certified Lactation Consultant (IBCLC). Some of the clinics are also staffed by an OBGYN doctor who specializes in breastfeeding concerns.

- De nombreux régimes d'assurance couvrent les services de lactation. Veuillez contacter votre compagnie d'assurance pour vérifier (confirmer) vos bénéfices.
Many insurance plans provide coverage for lactation services. Please contact your insurance company to verify (make sure you have) coverage.
- Votre médecin traitant (PCP) peut vous référer à la clinique, mais la référence d'un médecin n'est pas requise. Your primary care provider (PCP) may refer you to the clinic, but a doctor referral is not required.
- Veuillez appeler le **(734) 763-6295** pour prendre rendez-vous pour une consultation en personne à la clinique de votre choix.
Please call **(734) 763-6295** to schedule an appointment for an in-person consultation at the clinic of your choice.

Nom de la clinique ambulatoire	Adresse	Horaires
Brighton Health Center	8001 Challis Rd. Brighton, MI	Le lundi sur rendez-vous uniquement
Canton Health Center	1051 N. Canton Center Rd. Canton, MI	Le mardi sur rendez-vous uniquement
Briarwood Center for Women, Children and Young Adults	400 E. Eisenhower Pkwy. Building 2, Suite B Ann Arbor, MI 48108	Le mercredi sur rendez-vous uniquement
Northville Health Center	39901 Traditions Dr. Suite 240 Northville, MI	Le jeudi sur rendez-vous uniquement
West Ann Arbor Health Center	380 Parkland Plaza Ann Arbor, MI 48108	Le vendredi sur rendez-vous uniquement

Outpatient clinic name	Address	Hours
Brighton Health Center	8001 Challis Rd. Brighton, MI	Monday by appointment only
Canton Health Center	1051 N. Canton Center Rd. Canton, MI	Tuesday by appointment only
Briarwood Center for Women, Children and Young Adults	400 E. Eisenhower Pkwy. Building 2, Suite B Ann Arbor, MI	Wednesday by appointment only
Northville Health Center	39901 Traditions Dr. Suite 240 Northville, MI	Thursday by appointment only
West Ann Arbor Health Center	380 Parkland Plaza Ann Arbor, MI	Friday by appointment only

Ressources communautaires sur l'allaitement : (en anglais)

Community breastfeeding resources:

La Leche League International: Ce groupe propose des réunions de soutien gratuites pour les parents enceintes, les mères et les parents allaitants. Site web général : l.li.org La Leche League International: This group offers free support meetings for pregnant parents, mothers, and breastfeeding parents. General website: l.li.org	
Les groupes de La Leche League du Michigan organisent de nombreuses réunions en ligne chaque mois : LaLecheLeagueOfMichigan.org La Leche League of Michigan groups host many different online meetings each month: LaLecheLeagueOfMichigan.org	

Centre d'allaitement d'Ann Arbor: bfcaa.com ou appelez le (734) 975-6534
Breastfeeding Center of Ann Arbor: bfcaa.com or call (734) 975-6534



Ressources en ligne : Online resources:

Ressources sur l'allaitement fondées sur des preuves concrètes
Evidence-based breastfeeding resources

Bureau de la Santé des Femmes du Département de la Santé et des Services Sociaux des États-Unis: WomensHealth.gov/breastfeeding
US Department of Health and Human Services Office of Women's Health: WomensHealth.gov/breastfeeding



KellyMom: KellyMom.com KellyMom: KellyMom.com



Liens vidéo sur l'expression manuelle du lait maternel

Video links on hand expression of breast milk

Gouttelette: FirstDroplets.com Droplet: FirstDroplets.com



Informations sur l'augmentation de la quantité de lait produite

Information on increasing milk supply

"Produire davantage de lait: Un guide d'allaitement pour augmenter votre production de lait (Making More Milk: The Breastfeeding Guide to Increasing Your Milk Production)" par Lisa Marasco, MA, IBCLC et Diana West, BA, IBCLC LowMilkSupply.org



“Making More Milk: The Breastfeeding Guide to Increasing Your Milk Production” by Lisa Marasco, MA, IBCLC and Diana West, BA, IBCLC: LowMilkSupply.org	
--	--

Informations sur les médicaments et l'allaitement

Information on medications and breastfeeding

Centre de Risque Infantile (fournit des conseils sur les médicaments et l'utilisation de substances pendant la grossesse et l'allaitement): InfantRisk.com Infant Risk Center (provides counseling on medications and substance use in pregnancy and breastfeeding): InfantRisk.com	
--	---

Livres d'informations: (en anglais) Book resources:

Livres d'informations générales d'allaitement

General breastfeeding information books

- « L'Art de l'Allaitement Maternel» (2024) par La Leche League International
The Art of Breastfeeding” (2024) by La Leche League International
- Academie Américaine de Pédiatrie “Guide d’allaitement pour Nouvelles mères”
(American Academy of Pediatrics “New Mother’s Guide to Breastfeeding”) (2011) par Joan Younger Meek, MD, MS, RD, FAAP, IBCLC
American Academy of Pediatrics “New Mother’s Guide to Breastfeeding” (2011) by Joan Younger Meek, MD, MS, RD, FAAP, IBCLC
- L'Allaitement Simplifié : Sept lois Naturelles pour les Mères Qui Allaitent" par Nancy Mohrbacher, IBCLC, FILCA et Kathleen Kendall-Tackett, PhD, IBCLC (site web : BreastfeedingMadeSimple.com)
“Breastfeeding Made Simple: Seven Natural Laws for Nursing Mothers” by Nancy Mohrbacher, IBCLC, FILCA and Kathleen Kendall-Tackett, PhD, IBCLC (website: BreastfeedingMadeSimple.com)

Livres sur le retour au travail et l'allaitement

Books on working and breastfeeding

- "Équilibrer les séances au Sein et au Biberon : Atteindre Vos Objectifs d'Allaitement" (2009) par Amy Peterson BS, IBCLC et Wendy Harmer, MA, CCC-SLP
"Balancing Breast & Bottle: Reaching Your Breastfeeding Goals" (2009) by Amy Peterson BS, IBCLC and Wendy Harmer, MA, CCC-SLP
- "Mère Qui Allait, Mère Qui Travaille: Le Guide Essentiel Pour Allaiter Votre Bébé Avant et Après Votre Retour au Travail" (2007) par Gale Pryor et Kathleen Huggins, RN, MS "Nursing Mother, Working Mother: The Essential Guide to Breastfeeding Your Baby Before and After You Return to Work" (2007) by Gale Pryor and Kathleen Huggins, RN, MS

Clause d'exclusion de responsabilité : Ce document contient des informations et/ou du matériel d'instruction développé par University of Michigan (U-M) Health pour un patient typique souffrant de la même condition que vous. Cela peut inclure des liens sur internet qui n'ont pas été créés par U-M Health et pour lesquels U-M Health n'assume aucune responsabilité. Cela ne remplace pas l'avis médical de votre professionnel de santé parce que votre expérience peut être différente de celle du patient typique. Parlez avec votre professionnel de santé si vous avez des questions au sujet de ce document, de votre condition ou bien de votre plan de traitement.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Auteur: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC

Edité by: Brittany Batell, MPH MSW

Origine de l'image sur les tétées rythmées avec biberon Kassing, D. 2002. Tétées au biberon en tant qu'outil afin de renforcer l'allaitement *J Hum Lact* 18(1), 56-60. ©2002, International Lactation Consultant Association

Author: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC RNC-MNN

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Paced bottle feeding image source: Kassing, D. (2002). Bottle-Feeding as a Tool to Reinforce Breastfeeding. *J Hum Lact* 18(1), 56-60. ©2002, International Lactation Consultant Association

Traduction: Service des Interprètes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Instructions fournies au patient par [U-M Health](#) possédant une licence avec [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Dernière révision: 01/2025

Patient Education by U-M Health is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 01/2025