



---

# **GUIDE**

---



## **Allaitement des jumeaux**



---

The Ottawa Hospital | L'Hôpital  
d'Ottawa



### **Avertissement**

*Ces renseignements ont été préparés par L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les conseils d'un fournisseur de soins de santé qualifié. Veuillez consulter votre médecin personnel, qui pourra déterminer si l'information s'applique à votre situation particulière.*

**P670 (01/07)**

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

# Allaitement des jumeaux

Félicitations, vous êtes parents de jumeaux! Voici quelques conseils pratiques qui vous aideront à bien allaiter.

## ***Commencer à allaiter vos jumeaux***

Dès que possible après la naissance, préférablement dans la demi-heure qui suit, offrez le sein à vos bébés. Les seins produisent du lait selon la stimulation qu'ils reçoivent. Plus vos bébés têtent, plus vous produirez de lait. Il est très important de bien positionner vos deux bébés au sein. Vous minimiserez ainsi la douleur aux mamelons.

Pour commencer, placez-vous dans une position confortable sur une chaise, un sofa ou dans votre lit. Comme vous apprenez à allaiter, il est plus facile au début d'allaiter vos bébés séparément. Au fur et à mesure que maman et bébés s'habituent à cette pratique, de nombreuses mères allaitent parfois leurs deux bébés en même temps.

Au cours des premiers jours, il arrive que les bébés s'endorment et qu'on doive les réveiller pour boire aux 2 ou 3 heures. Pour garder votre bébé éveillé pendant qu'il boit, déshabillez-le en lui laissant sa couche seulement.

Soutenez votre sein d'une main en plaçant bien vos doigts derrière l'aréole (partie brunâtre autour du mamelon). Avec votre autre bras, placez votre bébé près de vous. Tenez-lui la tête avec votre main en lui soutenant l'arrière du cou. Approchez votre bébé vers votre sein en gardant sa tête légèrement penchée vers l'arrière et son menton vers l'avant. De cette façon, sa lèvre inférieure couvrira une bonne partie de l'aréole.

Indices d'une bonne prise du sein :

- La bouche du bébé est grande ouverte.
- La lèvre inférieure couvre une plus grande partie de l'aréole que la lèvre supérieure.

- Le menton est pressé contre le sein.
- Vous n'avez pas de douleur au mamelon.

Laissez votre enfant boire tant qu'il tète vigoureusement. La plupart des bébés ont besoin de boire pendant 20 à 40 minutes. L'important, c'est de bien observer votre bébé et de ne pas tenir compte du temps. Si votre bébé commence à s'endormir, appuyez fermement sur votre sein pour stimuler la circulation du lait et encourager votre bébé à recommencer à téter. C'est ce qu'on appelle la compression du sein. Par contre, n'appuyez pas sur votre sein au point de ressentir de la douleur. Quand votre bébé s'endort ou laisse le sein, faites-lui faire un rot. Comme il arrive souvent que les bébés allaités ne font pas beaucoup de rots, ne vous inquiétez pas si vos bébés n'ont pas de rots. L'important c'est qu'ils se sentent à l'aise après la tétée.

Les bébés uniques boivent généralement aux deux seins à chaque tétée, mais les jumeaux ne boivent qu'à un seul sein. La plupart des mères choisissent de donner le sein à un premier jumeau, puis l'autre sein au deuxième jumeau en alternant de côté à chaque tétée. Peu importe lequel des bébés boit en premier, l'important est d'alterner de sein. Parfois les mères changent moins souvent de côté une fois que l'allaitement est bien établi, mais on recommande au début d'alterner de sein à chaque tétée.

# ***Positionner un bébé ou les deux à la fois pour allaiter***

## **Madone inversée**



Avec un bébé



Avec deux bébés

## **Position « football »**



Avec un bébé



Avec deux bébés

## Position assise classique



Avec un bébé



Avec deux bébés

## Position couchée



Avec un bébé



Avec deux bébés

*Les images se sont reproduites avec la permission  
de la santé publique d'Ottawa*

## ***Est-ce que j'ai besoin d'exprimer mon lait?***

Si l'allaitement fonctionne bien pour les deux bébés, vous n'avez pas besoin d'exprimer de lait. Si un de vos bébés ou les deux ont de la difficulté et ont besoin de boire davantage, on recommande d'exprimer votre lait pour en stimuler la production et en avoir suffisamment pour vos bébés.

Durant votre séjour à l'hôpital, vous pourrez utiliser un tire-lait électrique double. L'infirmière vous montrera comment l'utiliser et le nettoyer. Si vous avez besoin d'un tire-lait à la maison, l'infirmière vous remettra une liste des endroits où vous pouvez en louer ou en acheter un.

## ***Références***

1. La Leche League Canada. (juillet 1991). *Breastfeeding Twins* [Dépliant]. Auteur.
2. Ville d'Ottawa. (2003). *Breastfeeding Your Baby* [dépliant], Ottawa, Ontario: Auteur.
3. Mohrbacher, N. et Stock, J. (2003). *The Breastfeeding Answer Book* (Troisième édition.), Schaumburg, Illinois: La Leche League International.

