

Mamans Pieuvres

La référence pour les parents
de jumeaux et triplés

EBOOK

Témoignages de mamans de
jumeaux et triplés

sur la façon de nourrir leurs bébés



Mot de l'équipe

L'équipe de Mamans Pieuvres est unanime: chaque goutte de lait maternel est précieuse et aura des bénéfices uniques sur ses bébés.

Cependant, nous croyons que la santé physique et mentale de maman est primordiale. Nous savons à quel point la charge mentale peut être grande lorsqu'on doit s'occuper de deux ou trois bébés en même temps, en plus de la fratrie.

Nous vous invitons donc à explorer toute les nuances de l'allaitement et à faire preuve de douceur envers vous-même.

Mikko, maman de 4 dont des jumeaux.



J'ai fait un peu de tout avec mes jumeaux. Allaitement en tandem, allaitement un après l'autre, tire-allaitement, et même un peu de formule au biberon. Beaucoup d'essais-erreurs.

Pour allaiter en tandem, j'avais besoin de mon coussin d'allaitement double *My breastfriend* plus 4 coussins pour être confortable. L'idéal était quand j'avais quelqu'un pour me donner les bébés après que je me sois installée.

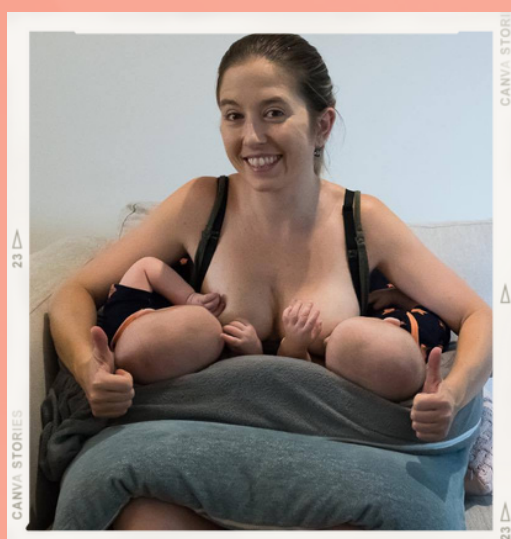
Toute seule, ce n'était pas évident, mais faisable quand ils étaient tout petits. J'ai regardé plusieurs vidéos sur YouTube à ce sujet pour m'aider.

Un grand inconvénient du tandem à mon avis était que j'étais incapable d'aller déposer doucement mes bébés endormis au sein dans leur lit. Ils se réveillaient puisqu'il fallait débarquer un, puis l'autre du coussin à la fin du boire. Pour ça, l'allaitement en solo était supérieur, mais dieu sait que c'est long quand tu en as deux!

Mikko, maman de 4 dont des jumeaux.

“

J'ai allaité mes jumeaux pendant un an, c'est une belle réussite pour moi!



Lethicia, maman de jumelles



La vérité: l'allaitement, c'est difficile!

Une autre vérité: ce n'est pas dur tout le temps, et ça deviendra de plus en plus facile. L'allaitement c'est ton choix, tu n'es pas obligée de le faire. Et tu peux également définir comment tu veux le faire.

À temps plein, à temps partiel. Seulement pour un mois. Jusqu'à 3 ans. C'est ton choix. Mais sache que l'allaitement, c'est si beau!

Avant de tomber enceinte, je n'étais pas certaine si je voulais allaiter ou non. Puis, une cousine à ma mère m'avait dit que ma mère avait ADORÉ allaiter.

À noter: ma maman d'amour à moi, je l'ai perdue au cancer quand j'avais à peine 21 ans. On n'avait jamais vraiment parlé de mariage, encore moins de bébés. Allaiter était une façon pour moi de me rapprocher d'elle et de ce qu'elle a vécu dans sa maternité.

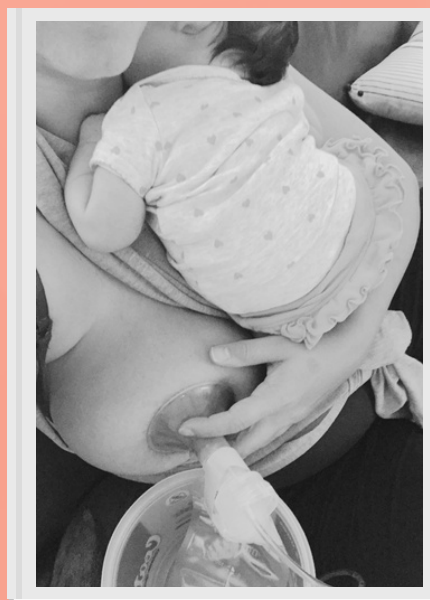
Aujourd'hui, je suis en paix avec ma décision d'avoir fait de l'allaitement mixte. Avoir des jumeaux, ce n'est pas facile, mais c'est tellement merveilleux.

Lethicia, maman de jumelles

“

J'ai été chanceuse de connaître les joies de l'allaitement, tout en laissant papa s'impliquer en nourrissant ses enfants.

Je suis fière de dire que mes filles ont eu mon lait maternel, mes anticorps, en pleine pandémie, pendant 10 et 11 mois.



Cynthia, maman de jumelles



En novembre 2021, j'apprends que je suis enceinte. Travaillant dans le domaine de la périnatalité, je tenais à allaiter, mais sans pression envers moi-même.

Janvier 2022, j'apprends qu'il n'y a pas qu'un seul bébé, mais deux! Je remets en question l'allaitement, me disant que ça doit être difficile d'allaiter deux bébés en même temps. Je décide donc de tenter le Tire-Allaitement exclusif (TAE) surtout considérant les fortes chances que mes minis arrivent plus tôt que prévu!

Comme de fait, à 34 semaines, césarienne planifiée. Toute suite en post-partum, je récolte mon colostrum par l'expression manuelle et stimule mes seins avec un tire-lait de l'hôpital selon les recommandations du dépliant de Sainte-Justine. Le premier 24h postpartum est pénible (douleur et fatigue).

J'étais très déçue de constater que je ne produisais plus de colostrum (comparativement à avant d'accoucher où j'avais réussi à récolter 85 ml pour les filles à leur naissance) .

Cynthia, maman de jumelles



J'ai persévéré et j'ai continué à stimuler chaque 3 heures pour obtenir une belle montée laiteuse au 5-6 jours post-partum.

Dès que possible, j'ai fait des tétées non nutritive pour entamer l'apprentissage de boire tout en continuant le TAE! L'intégration des biberons, c'était un boire sur deux, biberon et allaitement!

À la maison, Papa m'aidait énormément (pas le choix avec deux bébés!). Par contre, tranquillement une des filles a commencé à avoir plus de difficulté, elle se frustrait, s'étouffait, ne voulait plus reprendre le sein.

On a persévéré énormément, mais les multiples réveils la nuits pour éviter l'engorgement entre les sessions d'allaitement et essayer de faire patienter mes seins au prochain boire ont fait que je me suis épuisée rapidement. Alors pour ma santé mentale et aussi pour mon repos, j'ai reconsidéré mon plan d'alimentation.

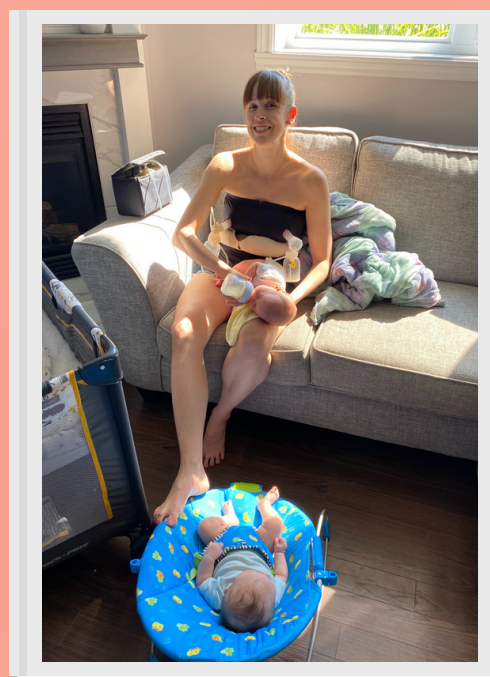
Ainsi de mon côté, le TAE a été ma formule gagnante et je suis fière de dire qu'à ce jour mes filles reçoivent que mon lait grâce à une production de 1,8 litres/ jour!

Cynthia, maman de jumelles

“

Voici donc mes trucs :

- Stimulation dès la naissance (ne pas attendre plus que 6 heures avant la première expression!)
- Boire beaucoup et bien s'alimenter!
- Se reposer le plus possible!
- Faire 8 expressions par jour et surtout la nuit (ne pas négliger car la prolactine diminue durant la nuit et on veut stimuler pour en produire plus!)
- Consommation d'aliments galactogènes (levure de bière, carottes, avoine, graines de lin...)



Isabelle, maman de 4 dont des triplés



Nourrir des triplés; probablement ce qui provoque le plus de questionnements, d'angoisses et de craintes quand on apprend qu'on va avoir trois bébés.

Ce n'est pas un secret pour personne; les premiers mois, tout tourne autour des boires qui reviennent trop vite même avec un seul bébé à nourrir.

Mon premier et plus important conseil pour les premiers mois serait de demander de l'aide! Pas seulement à une, mais au moins à deux personnes, car juste deux bras pour s'occuper de trois minis ce n'est clairement pas assez.

Enceinte, j'essayais de prévoir comment on allait s'arranger. J'essayais de trouver la bonne façon de faire, mais malgré toute ma préparation, ce sont mes bébés qui ont eu le dernier mot.

J'ai accouché à 26 semaines de grossesse, donc pendant les premiers mois à l'hôpital, ils ont été nourris par gavage avec mon lait maternel que je tirais et avec la banque de lait maternel d'Héma-Quebec. L'alimentation a été difficile, même au retour à la maison, car la quantité de lait qu'ils devaient prendre était calculée par les médecins sinon on devait finir leurs boires par gavage.

Autour de 4 mois corrigé (7 mois âge réel), je commençais à être capable d'être seule avec les trois bébés en faisant patienter celui qui était le moins affamé.

Isabelle, maman de 4 dont des triplés



La quantité qu'ils prenaient était très importante pour leur croissance puisqu'ils étaient de grands prématurés qui se fatiguaient vite.

C'est donc à la sortie de l'hôpital que j'ai décidé d'arrêter de tirer mon lait pour donner de la préparation, car c'était trop pour moi avec les restrictions qu'on avait (il faut s'écouter parfois, même si ça m'a fait un gros pincement au cœur). Donc tout était calculé à notre arrivée à la maison.

Tout était inscrit sur une feuille; notre horaire pour les boires et ce qu'ils devaient prendre à chaque fois. Ça semblait plus facile ainsi, mais c'était une tout autre histoire avec trois bébés qui prenaient 45 minutes chacun pour boire et qui régurgitaient intensément si on n'avait pas la bonne position.

Les premières semaines à la maison, nous étions un adulte par bébé pour les boires, puis avec le temps et le retour au travail de papa, on est passé à deux personnes. Je m'installais sur le divan avec deux coussins de chaque côté de moi et j'installais un bébé sur chaque coussin face vers moi. Comme ça je réussissais enfin à donner deux biberons en même temps et je raccourcissais ainsi la durée des boires.

Isabelle, maman de 4 dont des triplés

“

C'est vers 10 mois corrigés que tout a changé lorsqu'ils ont finalement réussi à prendre seuls leurs biberons couchés sur les coussins d'allaitement.

Pour une préparation rapide du lait et des biberons, on avait acheté un pichet pour faire notre mélange en grande quantité qu'on utilisait pour remplir tous nos biberons d'avance. On les gardait au réfrigérateur et on n'avait qu'à les faire réchauffer lorsque c'était le moment des boires. On nettoyait, stérilisait et préparait les biberons deux fois par jour. On avait vraiment l'impression de juste faire ça dans une journée et c'était pas mal le cas.

Des moments difficiles il y en a eu beaucoup, mais il ne faut pas oublier de se dire que tout finit par passer et qu'un jour la vie sera complètement différente.

Tout ça pour dire que c'est loin d'être facile la première année avec des bébés multiples, mais c'est tellement gratifiant de réussir à relever ce merveilleux défi.



Valérie, maman de 3 dont des jumeaux



Malgré la jaunisse des bébés, les crevasses, les mastites, l'hospitalisation de mon garçon suite à des arrêts respiratoires, les nuits blanches à allaiter aux 2-3 heures, les tétées groupées, mon régime d'éviction pendant 5 mois, le découragement des membres de ma famille et mes nombreuses remises en question, j'en suis à 7 mois d'allaitement!

Il faut définitivement être prête à relever tous les défis possibles en lien avec l'allaitement. Pour ma part, je tenais très fortement à allaiter (peut-être trop selon mon conjoint).

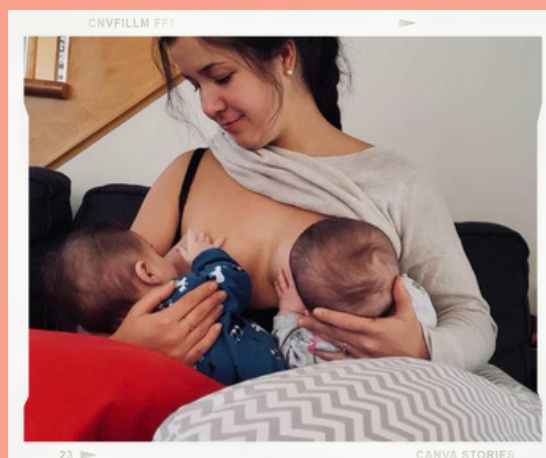
Voici donc mes quelques trucs et astuces pour un réussir son allaitement double:

- Se trouver une marraine d'allaitement avant d'accoucher puisque selon moi c'est la clé! Sans elle, j'aurais abandonné à plusieurs reprises.
- S'équiper d'un tire-lait électrique double (autant pour la stimulation/augmenter la production, pour se faire une petite réserve).
- Avoir un coussin d'allaitement double (Breast friend) et investir dans une bonne causeuse (Dutailier) ou allaiter dans le lit.
- À l'hôpital, apporter son coussin d'allaitement et son tire-lait.

Valérie, maman de 3 dont des jumeaux

“

- Être ouverte aux différentes options afin d'augmenter sa production (produits naturels, levure de bière, tisane d'allaitement, power pumping et même la médication).
- Maximiser l'allaitement en tandem pour une économie de temps!
- Idéalement, avoir un chandail d'allaitement ou un châle d'allaitement lorsqu'on est à l'extérieur (pour celles qui sont plus pudiques). À l'extérieur, j'allaiter les bébés chacun leur tour tandis qu'à la maison, c'est plus simple de retirer mon chandail tout simplement.
- Avoir toujours à disposition une bouteille d'eau et des collations. Pour ma part, j'ai TOUJOURS faim alors c'est pratique d'avoir des collations déjà prêtes (boule d'énergie et muffins au congélateur, fruits coupés, noix sur le comptoir).



Caroline, maman de jumelles



Je dois avouer qu'avant l'accouchement, j'étais certaine que j'allaiterais. Je ne me suis même pas questionnée sur les difficultés de l'allaitement, dans ma tête, je mettrais mes bébés au sein et le reste se ferait naturellement!

Évidemment, ce n'est pas réellement ce qui s'est produit! Mes filles sont arrivées à 36,2 par voie basse.

Dès la naissance, j'ai récupéré le colostrum que j'avais réussi à récolter de peine et de misère! Je mettais les filles au sein mais elles étaient si petites que c'était trop dur pour elles, donc nous alternions avec les biberons et la préparation, en plus de « booster » mon lait maternel avec la préparation comme les filles devaient prendre du poids.

À notre retour à la maison, même si je tirais mon lait 8 fois par jour/nuit pendant 15 minutes, ma production n'était pas suffisante. J'ai évidemment essayé les produits pour l'augmenter, mais en tout honnêteté, j'étais épuisée et démotivée de voir que ce que je m'étais imaginée ne reflétait pas la réalité que je vivais. En plus d'être une nouvelle maman, j'avais un peu l'impression d'échouer dans ce domaine!

Vers 6 semaines, mes filles ont fait une réaction et nous avons découvert qu'elles étaient intolérantes au lait.

Caroline, maman de jumelles



Ce fut comme un signe pour moi, le signe où je devais penser un peu plus à moi, pour me sentir mieux dans mon nouveau rôle de mère. Avec papa qui travaillait à l'extérieur, nous avons donc décidé de passer exclusivement au biberon. À partir de ce moment, je me sentais bien. Mes filles étaient heureuses, et moi aussi! Les boires étaient plus rapides et j'avais seulement deux biberons à laver et stériliser après le boire.

Pour moi, le contact avec mes bébés au biberon était tout aussi important que celui de l'allaitement. C'était également un moment privilégié que mon conjoint ou ma mère pouvait aussi passer du temps avec elles.

Les sorties, bien que peu nombreuses, étaient aussi moins stressantes. Au début, on mélangeait le lait pour la journée complète et on le mettait dans un pot au frigo.

Après quelques semaines, nous avons acheté la Babybrezza! Quel bonheur! J'ai pu ranger mon chauffe-biberon!

Quand j'étais seule, je plaçais les filles dans leurs sièges vibrants et je donnais les biberons en même temps, en prenant quelques pauses pour les rots.

Caroline, maman de jumelles

“

On avait trouvé LA solution gagnante pour nous!

Aujourd'hui quand je repense aux premières semaines, je me dis que je n'aurais pas dû me mettre autant de pression et être plus douce envers moi-même, que c'est bien de penser un peu à nous dans toute cette nouveauté qu'apporte deux bébés!



Marie-Laurence, maman de jumelles



Dès que je suis tombée enceinte, j'ai su que je voulais allaiter, et ce désir n'a pas changé quand j'ai su que j'aurais deux bébés!

Nées prématurées à 34 semaines, mes jumelles n'ont pas pu prendre le sein tout de suite, j'ai donc tiré mon lait tout le long de leur séjour en néonatalité.

Elles auront passé respectivement 27 jours et 37 jours à l'hôpital, où on me limitait à une seule mise au sein par jour. J'ai senti une grande coupure, comme si on m'empêchait de créer ce lien si fort avec mes enfants... Je me suis souvent demandée si j'allais être capable de les allaiter une fois rendue à la maison.

Ce fut un long processus de laisser aller qui a demandé beaucoup de patience et d'adaptation.

Aujourd'hui, mes jumelles ont 4 mois et nous apprenons toujours à apprivoiser l'allaitement au gré de leur développement!

Marie-Laurence, maman de jumelles

“

Cela demande un très grand don de soi, mais c'est l'expérience la plus gratifiante qu'il m'ait été donné de vivre. Je ne regrette aucunement mon choix !



Véronique, maman de deux paires de jumeaux

“

Ici je n'ai pas allaité par choix personnel. J'ai décidé de tirer mon lait et de le donner au biberon ! À l'hôpital avec papa, on prenait chacun un bébé et on donnait le biberon et par la suite je tirais mon lait !

De retour à la maison, après que papa ait recommencé à travailler, je me levais seule la nuit alors je préparais un biberon chacun que je mettais dans le chauffe biberon le temps de changer la couche. J'avais un chauffe biberon qu'on pouvait contrôler la température de l'eau. Par la suite, j'installais un bébé dans la chaise vibrante (les plus anciennes vont tellement mieux) chacun avec une doudou roulée sous le biberon alors j'avais les mains libres pour faire les rots, toujours sous supervision!

Je faisais pareille le jour comme cela je pouvais m'occuper des plus vieux en même temps! Une fois le boire terminé, je tirais mon lait et je préparais les biberons pour le prochain boire!

Selon moi, le conseil que je pourrais donner est de faire ce qui est le plus facile pour vous. Nous avons toutes des réalités différentes et des enfants avec des besoins différents, une technique n'est pas meilleure qu'une autre!



Laurence, maman de 4 dont des triplés



L'allaitement était très important pour moi. J'avais allaité ma plus vieille et je voulais absolument allaiter mon trio aussi. J'ai donc consulté la conseillère en allaitement de ma ville et j'ai fait part de mon désir à chaque rencontre aux médecins, gynécologues et pédiatres.

Pour commencer, la conseillère en allaitement, Louise Bonneau (Éveil-naissance, Roberval), m'a reçu dans son bureau. Je l'avais déjà contacté pour Juliette alors je savais qu'elle allait pouvoir m'outiller. Lors de notre rencontre, j'ai appris plusieurs informations dont je vous fais part.

- Il est possible d'avoir assez de lait pour trois bébés, et même plus
- Il existe des coussins d'allaitement spécialement créé pour des jumeaux-triplés
- Un tire-lait électrique double est disponible dans la majorité des pouponnières à l'hôpital
- Les infirmières à la pouponnière sont formées par des conseillères en allaitement
- On peut demander aux conseillères de venir nous aider à l'hôpital
- Il est possible d'entamer l'allaitement même si les bébés ont d'abord un tube de gavage

Laurence, maman de 4 dont des triplés



Et, bien sûr qu'il allait me falloir de l'aide... En effet, la routine d'allaitement ou des boires pour trois bébés est assez longue incluant le changement de couches pour réveiller ces petits poids plume, la mise au sein, le dit boire et le fameux rot. Pour mon mari et moi, c'était clair que je ne pouvais pas accomplir cette tâche toute seule.

Puisque mon mari est rapidement retourné au travail, nous avons demandé de l'aide à des amis proches et nous avons également engagé une « nounou » pour nous aider (j'avais aussi une plus vieille à divertir).

Il ne faut pas oublier que trouver trois places en garderie pour des poupons est assez difficile... Sans dire que le maximum est de deux poupons en milieu familial. Bref, nous allions avoir besoin de quelqu'un si je voulais retourner au travail avant le fameux 18 mois des triplés.

Puis, j'ai dû être hospitalisée à partir de 31 semaines, car mon col était effacé et dilaté. Ce qui est peut-être normal pour une grossesse de triplés à ce stade, mais qui terrifiait quand même les gynécologues parce que j'habite à 1h30 de l'hôpital. Durant mon séjour, j'ai demandé à voir le pédiatre et j'ai pu lui poser toutes mes questions et lui faire part de mon désir d'allaiter à plusieurs reprises... Eh oui, je suis insistante, mais cela aura servi. J'ai eu ma césarienne élective à 35 semaines et 2 jours.

Laurence, maman de 4 dont des triplés



Les bébés étaient parfaits. Ils n'ont pas eu besoin d'aide respiratoire à la naissance, rien de rien! Seulement un peu de temps en incubateur puisqu'ils étaient petits. Ainsi, j'ai pu les mettre au sein dès la première journée.

C'était MAGNIFIQUE! Bien sûr, cela a pris beaucoup de patience et de volonté, mais c'est l'un des plus grands accomplissements de ma vie.

À la pouponnière, les infirmières et mon conjoint changeaient les couches des bébés et ils me les amenaient aux trois heures à cause de leur petit poids (Eh oui, on était obligé de les réveiller jour et nuit). Pendant ce temps, je m'installais avec mes multiples oreillers et coussins afin d'accueillir mes minous. En fait, vu la taille des bébés, le coussin d'allaitement double ne m'a été d'aucune utilité... Je prenais un coussin d'allaitement standard sous lequel j'installais des oreillers afin de mettre les bébés à la bonne hauteur.

J'allaitais deux bébés à la fois en position football et je prenais ensuite le troisième en madone (ou autre) tout en tirant mon lait du sein inoccupé avec le tire-lait électrique de l'hôpital (beaucoup plus performant que mon tire-lait électrique simple Medela). Ouf! Je me relis et je trouve ça intense, mais ça en vaut la peine! Nous avons établi une routine et nous l'avons poursuivie à la maison.

Laurence, maman de 4 dont des triplés



J'allaitais aux 3-4 heures deux bébés à la fois (j'essayais de prendre celui qui avait bu en dernier en premier) et j'y allais au feeling pour choisir le dernier sein... afin d'avoir une production de lait égale. Louise avait raison. J'avais assez de lait pour tout le monde! Rendue à la maison, je ne tirais plus mon lait. Donc après l'allaitement, je pouvais me reposer pendant que les bébés étaient repus de lait... Je n'avais pas de biberons à laver ni à stériliser, pas d'eau à faire bouillir ou de mélange de lait à préparer. J'allaitais toujours les trois en même temps afin de garder une routine et du temps pour me reposer.

Cependant, je ne pouvais jamais être seule pour l'allaitement. Autant le jour que la nuit. Cela aurait été beaucoup trop long. Déjà que ça prenait un bon 45 minutes pour les trois, comparé à 1h à la pouponnière. Au moins il y avait une amélioration!

J'ai malheureusement dû arrêter l'allaitement de mes triplés quand ils ont attrapé un VRS (virus respiratoire syncytial). Ma triplée a dû être intubée au CHUL (Centre hospitalier de l'université de Laval) et les gars étaient eux en pédiatrie... Bref, je vous épargne les détails des montagnes russes que nous avons vécues. Je tiens toutefois à préciser que l'intensiviste du CHUL disait que Clara n'allait pas reprendre le sein suite à son extubation et que ce serait le biberon... Eh bien, je me suis exprimée et j'ai pu l'allaiter au lieu de lui présenter le biberon.

Laurence, maman de 4 dont des triplés

“

La conseillère en allaitement de Québec est également venue me voir, mais elle n'avait rien à redire... Quand ça fait déjà 4 mois que tu allaites des triplés, tu acquiers une certaine expérience. À la suite de notre séjour de deux semaines au manoir Ronald McDonald de Québec, nos routines ont été bousculées et j'ai arrêté l'allaitement.

Quand je repense à l'allaitement de mon trio, je suis nostalgique... Je me trouve choyée d'avoir pu vivre autant de moments collés-collés avec mes trois bébés. Je suis fière d'avoir réussi mais aussi triste d'avoir dû arrêter plus tôt que prévu. Ça restera des moments précieux gravés dans ma mémoire pour toujours.



Catherine, maman de jumeaux



Je m'en rappelle encore comme si c'était hier. Les premiers jours à l'hôpital et à la maison, submergée par les différentes émotions et la fluctuation d'hormones.

Je désirais allaiter mes bébés, mais j'avais dans la tête qu'il suffisait de les mettre au sein et le tour était joué. Erreur! Ce n'est pas le cas pour toutes les mamans, surtout quand il s'agit de ta première expérience d'allaitement.

J'ai été surprise par une césarienne non planifiée et même après une semaine, je n'avais toujours pas de montée laiteuse. J'avais déjà pris goût aux biberons. Mon mari et ma mère m'aidaient beaucoup avec les bébés. Cependant, je voulais leur donner du lait maternel alors j'ai décidé de commencer à tirer mon lait seulement 5-6 fois par jour. Je comblais avec de la préparation. Pendant environ trois mois, environ le 2/3 de leurs biberons étaient du lait maternel. On peut dire que j'ai fait du tire-allaitement mixte! J'ai arrêté de tirer mon lait suite à des problèmes de santé.

Mon mari a réussi à avoir un très long congé (presque 6 mois) et nous suivions chacun l'horaire d'un bébé. Avec plusieurs biberons à préparer par jour, nous avons investi dans notre routine de biberons en achetant deux distributeurs ainsi qu'un stérilisateur avec séchoir intégré.

Catherine, maman de jumeaux



Nous avons 12 grands biberons et 6 petits. Nous faisons deux "brassées" de biberons par jour. Quelle équipe nous formions, c'était incroyable! Je ne sais pas ce que j'aurais faite sans mon papa pieuvre! Je suis privilégiée.

Pour préparer les bouteilles lors de nos sorties, nous apportions toujours un thermos traditionnel que je remplissais d'eau bouillante, en plus d'une bouteille d'eau distillée température pièce pour mon mélange.

L'eau des biberons était prête en quelques secondes ... il suffisait de rajouter la poudre. Nous n'avons jamais utilisé le chauffe-biberon reçu au shower. En prenant du recul, je suis très fière d'avoir laissé mon mari créer un lien d'attachement si fort avec nos jumeaux.

Je pense que le fait qu'il a presque nourri nos bébés aussi souvent que moi a grandement contribué à la proximité avec leur papa et à la santé mentale de maman!

Même les grands-parents ont pu participer. Nous sommes très privilégiés de pouvoir vivre dans une société où nous avons accès à des préparations de qualité et de l'équipement pour nous aider dans notre quotidien.

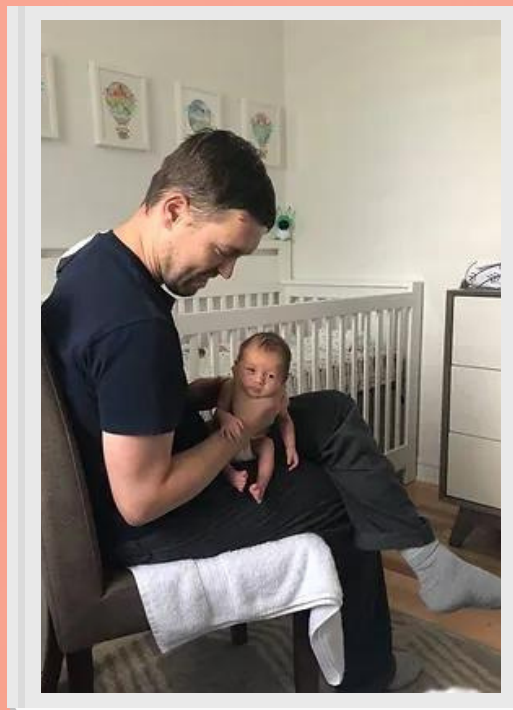
Catherine, maman de jumeaux

“

Pour terminer, je vous conseille de faire vos devoirs et ce, peu importe l'option que vous choisirez pour nourrir vos bébés. Explorez les différentes options d'allaitement et procurez-vous un minimum d'équipement (incluant des biberons).

Ayez en tête que les débuts sont très difficiles. Les premiers mois, vous aurez l'impression de seulement nourrir vos bébés (et ce peu importe la façon).

C'est normal, car justement, vous ne faites que cela! L'important c'est d'être capable de reconnaître vos limites et donner ce que vous pouvez avec amour.



Marie-Pier, maman de deux paires de jumeaux



Avec le consentement de mon médecin et de ma marraine d'allaitement, j'ai commencé à tirer mon lait 2 semaines avant d'accoucher à 37,2. Je me suis préparée ainsi pour qu'une fois à l'hôpital, j'aie déjà quelques seringues remplies de colostrum.

Après l'accouchement, je donnais le sein pour stimuler ma montée laiteuse et je donnais une petite seringue de colostrum aux bébés, un peu comme un dessert!

De cette manière, elles avaient plus de chance de bien prendre leur poids. J'en ai eu assez pour les 2 premiers jours et ensuite à la troisième journée j'ai eu ma montée laiteuse. Les filles étaient tellement petites qu'elles avaient de la difficulté à prendre le sein. Elles avaient aussi un frein de langue qu'on a dû couper à leur deux semaines.

C'est pour cela que j'ai fait beaucoup de tire-allaitement.

Le tire-allaitement me permettait de voir les quantités de lait que mes filles buvaient et savoir que j'avais une bonne quantité de lait. J'ai aussi pris du Fenugrec et du Chardon béni pour aider à augmenter ma production.

À partir de la 5e semaine, les filles ont commencé à bien prendre le sein donc on a pu arrêter les biberons et le tire-allaitement pour passer exclusivement à l'allaitement.

Marie-Pier, maman de deux paires de jumeaux



Au début je les allaitais chacune leur tour et vers 7 semaines j'ai commencé à les allaiter en même temps et c'était plus facile comme elles se tenaient mieux. J'ai un gros coussin d'allaitement double et je les place en position football. J'installe correctement la première et ensuite la deuxième.

Mon conseil pour l'allaitement est de persévérer. Les quatre premières semaines ont été très demandantes mais maintenant c'est tellement facile que je suis contente de ne pas avoir lâché! Les marraines d'allaitement sont aussi très aidantes et c'est vraiment bien de discuter avec elles avant l'accouchement afin de bien se préparer!

Pour ce qui est des biberons, mon must était vraiment la Babybrezza! J'avais aussi de petits coussins que je mettaient sur leurs ventre avec un élastique qui permettait de tenir la bouteille en place. Je les avais fabriqués avec ma grand-mère. C'était super pratique, évidemment je les surveillais tout le long du boire, mais cela me permettait de les nourrir en même temps et d'alterner les rôtis puisque je n'avais pas besoin de tenir les biberons.

Je les plaçais en position à 45 degrés sur mon coussin d'allaitement double.

Marie-Pier, maman de deux paires de jumeaux

“



Elise, maman de jumelles



J'étais de celles qui pensaient que l'allaitement serait facile à instaurer. Bien vite, j'ai compris que c'était bien plus difficile que je ne l'aurais cru et, pour préserver ma santé mentale (et mon sommeil), j'ai pris la décision difficile d'abandonner l'allaitement.

[Pour lire les détails de ma courte histoire d'allaitement, c'est ici!](#)

Durant les premières semaines de vie de mes jumelles, je devais les réveiller aux trois heures pour les boires afin qu'elles prennent rapidement du poids.

Afin de me permettre de passer de belles nuits sans trop avoir de difficulté à me rendormir, j'avais aménagé ma chambre pour ne pas avoir besoin de sortir de cette pièce la nuit excepté, bien sûr, pour aller à la toilette.

Après le boire de 18 heures, je couchais les filles ensemble dans le parc dans ma chambre. Je préparais ensuite tout le nécessaire pour la nuit :

- 10 biberons déjà remplis avec l'eau bouillie refroidie à la température pièce;
- le pot de lait en poudre;
- quelques bouteilles de prêt-à-boire au cas où une des deux buvait plus que d'habitude, pour ne pas avoir à refaire de lait en poudre;
- 5 collations pour moi;
- Une bouteille d'eau.

Elise, maman de jumelles



Dans ma chambre, se trouvait également une chaise berçante, des couches, des lingettes, des pyjamas, des bavoirs ainsi qu'un coussin d'allaitement simple.

Je me couchais ensuite vers 19 heures, après avoir réglé une alarme pour le prochain boire, à 21 heures. Lorsque l'alarme retentissait, je commençais par faire mes deux biberons.

J'ajoutais la mesure de poudre dans deux biberons et je les brassais. Je les déposais près de ma chaise berçante, avec ma collation et mon coussin d'allaitement simple.

Je réveillais la première, je changeais sa couche, puis je la déposais dans le parc le temps de changer sa soeur. Ensuite, je réveillais et changeais la deuxième. Je la déposais dans le parc juste à côté de sa jumelle. Je me penchais au-dessus des deux pour les prendre ensemble dans mes bras.

Je passais un bras sous leurs fesses, puis un bras derrière leurs cous.

Je me penchais jusqu'à ce que mon corps soit très près d'elles, puis je me relevais avec mes deux bébés collées contre moi. J'allais m'installer sur ma chaise berçante, puis je les installais ensemble sur mes genoux sur le coussin d'allaitement simple.

Elise, maman de jumelles

“

Je leur donnais ensuite leur biberon.

Je tenais les deux biberons à une seule main tout en mangeant ma collation de l'autre main. J'étais en mode survie et j'avais besoin d'être efficace pour préserver mon sommeil.

J'ai utilisé cette technique la nuit dès leur dixième journée de vie, et ce, jusqu'à ce qu'elles boivent moins fréquemment la nuit. J'ai utilisé cette technique de jour jusqu'à leur deux mois.



Elise, maman de jumelles

“

À partir de leurs deux mois, j'ai utilisé une nouvelle position pour les boires en tandem le jour. Nous nous installions sur le divan. Je plaçais les bébés de chaque côté de moi, avec la tête sur mes cuisses. Nous avons utilisé cette technique jusqu'à ce qu'elles boivent leur biberon seules.



En pleine canicule, lorsqu'elles avaient environ 7 mois, j'ai décidé de les installer chacune dans une chaise vibrante pour leur donner le boire sans être trop collées. Impatientes et ne voulant pas attendre que je leur tienne le biberon, elles ont chacune pris leur biberon et ont commencé à le tenir et le boire seule ainsi, du jour au lendemain.

Elise, maman de jumelles

“

Nous avons arrêté les biberons lorsqu'elles avaient environ 14 mois. Elles ont alors commencé à boire leur lait au gobelet durant les repas.



Tanya, maman de 4 dont des triplés



Tout a commencé un beau matin, à 13 semaines et quelques jours d'aménorrhée, j'ai eu ma clarté nucale pour ma 2e grossesse.

Vous pouvez vous imaginer la surprise en apprenant qu'il y avait 3 petits cœurs qui battaient dans mon ventre! Je venais de vivre une maternité de rêve avec ma première fille, je l'avais allaité jusqu'à 8 mois. J'avais cessé d'allaiter pour pouvoir tomber enceinte, on voulait des enfants d'âges rapprochés.

Une des premières questions que j'avais fut la suivante: pourrais-je allaiter trois petits bébés, qui risquaient fort probablement d'être prématurés?

J'ai eu beaucoup de difficulté à trouver de l'information et particulièrement à trouver des témoignages d'allaitement triple. Ce qui m'a beaucoup aidé fut l'expérience d'allaitement que j'avais et aussi le fort désir de vouloir allaiter ces 3 petits êtres qui poussaient dans mon ventre.

Premièrement, je crois qu'il est important de comprendre comment le corps fonctionne pour la production de lait, c'est-à-dire, plus la demande est forte, plus le corps produit du lait. Il est très rare qu'une maman ne produise pas assez de lait pour ses enfants.

Tanya, maman de 4 dont des triplés



Deuxièmement, le corps se prépare pour l'allaitement tout au long de la grossesse, la libération d'hormones lors de l'accouchement favorise le début de l'allaitement. Lors d'un accouchement prématuré, le fait que nous ne puissions pas avoir nos bébés en peau à peau et le fait qu'on ne fera pas de mise au sein dans les premières heures de vie ne nous aident pas.

Cependant, on peut débiter notre production au tire-lait. J'ai dû apprendre à aimer cette petite machine que je détestais tant... J'avais bien pris soin d'amener mon tire-lait avec moi pour mon accouchement afin de l'avoir dans la salle de réveil. Dès qu'on m'y a amené, j'ai tout de suite commencé à tirer mon lait.

Je n'ai eu que 1 ou 2 gouttes par seins, mais c'était un bon début. Pendant l'interminable attente pour avoir le droit de me lever et aller voir mes filles, j'ai rencontré l'IBCLC (International Board certified lactation consultant) qui m'a prêté le tire-lait d'hôpital et qui m'a encouragé à tirer mon lait aux 3h, tous les jours. Finalement, mon parcours de tire-lait a été assez pénible, ma production n'augmentait pas.

C'était assez décourageant.

Tanya, maman de 4 dont des triplés



Après environ 10 jours, j'ai commencé à prendre de la dompéridone pour me donner un petit coup de pouce, et en continuant à tirer mon lait tous les 2/3h, j'ai finalement été capable de tirer environ 900 ml par jour, ce qui est suffisant pour un bébé, mais pas pour trois.

J'ai toujours eu à faire de l'allaitement mixte: au début avec du lait humain (don de lait maternel) et ensuite avec du lait commercial. Par chance, je savais que le tire-lait ne représentait pas la production réelle que je pouvais avoir.

C'était une inquiétude que j'avais eue avec ma première fille. J'avais confiance que dès que je pourrais mettre mes filles au sein, je serais capable de les allaiter presque exclusivement.

Puis, l'étape de la première mise au sein, enfin! J'ai été extrêmement chanceuse car tout s'est bien déroulé pour mes trois cocottes.

Avec bébé C, on a dû essayer la téterelle à l'hôpital, mais une fois à la maison, ce n'était plus nécessaire.

Pendant cette période, les filles avaient des biberons quand j'étais absente et j'essayais le plus possible de faire 2 allaitements par bébé tous les jours pour les habituer à prendre le sein, pas seulement le biberon.

Tanya, maman de 4 dont des triplés



Il y a aussi une technique pour que le lait du biberon ne coule pas trop vite, pour imiter le plus possible l'allaitement. Idéalement il faut utiliser une tétine à débit très lent, et donner le biberon en position latérale, donc bébé est accoté sur un coussin sur son côté. On remplit la tétine de lait, mais le biberon ne doit pas être à l'envers, mais bien sur le côté pour que le bébé soit obligé de travailler pour tirer le lait, un peu comme il fait quand on allaite.

Finalement nous avons eu nos congés de l'hôpital, à environ une semaine d'intervalle par bébé. Arrivés à la maison, nous devions continuer à donner du lait enrichi puisque les filles avaient encore des petits poids.

Nous avons donc décidé de continuer avec l'allaitement mixte car c'était aussi plus facile pour mon conjoint et ma famille qui pouvaient m'aider.

J'ai aussi décidé d'arrêter de tirer mon lait. On donnait à boire aux bébés à la demande, si les trois réclamaient en même temps, j'en allaitais deux et la troisième avait un biberon de lait enrichi.

En moyenne, elles avaient toutes 2 biberons par jour et le reste était en allaitement. Si je voyais qu'une d'entre elles commençait à préférer le biberon, je la mettais seulement au sein pendant 2-3 jours et ça se plaçait.

Tanya, maman de 4 dont des triplés



Il est important de trouver la position qui nous convient, et d'avoir un bon coussin d'allaitement double. Je conseille fortement le coussin My Breast friend double. J'ai aussi découvert des groupes Facebook sur l'allaitement triple, où des mamans font du tire-allaitement exclusif, de l'allaitement mixte ou de l'allaitement exclusif. Il y a beaucoup d'informations, mais l'important est de se fier à notre feeling et à nos besoins.

Pour moi, l'allaitement m'a beaucoup aidé dans le lien d'attachement si particulier que j'ai vécu avec mon trio... J'ai souvent voulu arrêter, parce que c'était parfois difficile, mais je crois que ce qui est difficile est d'avoir des jumeaux/triplés, que ça soit au biberon ou au sein... chaque façon de nourrir son enfant a ses avantages et ses inconvénients, il faut s'écouter et faire de son mieux.

Voici mes conseils principaux pour réussir un allaitement de multiple :

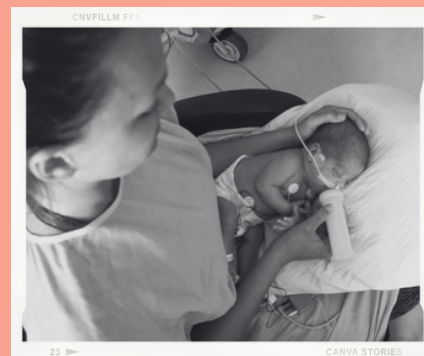
- Tirer son lait le plus vite possible après l'accouchement si ce n'est pas possible de mettre les bébés au sein.
- Tirer son lait le plus possible aux 3 heures, faire le plus de peau à peau possible et se reposer le plus possible.
- Une fois que les bébés prennent le sein, continuez en vous écoutant et en écoutant vos bébés.

Tanya, maman de 4 dont des triplés

“

Faites-vous confiance. J'ai finalement arrêté d'allaiter mes filles à environ 15 mois (je voulais me rendre à un an d'âge corrigé), les derniers mois, je les allaitais une ou deux fois par jour puisqu'on avait intégré le lait de vache au gobelet.

J'espère que mon histoire pourra vous aider et vous encourager. Si vous avez besoin d'aide vous pouvez consulter votre CLSC ou trouver une marraine d'allaitement. Il y a plusieurs groupes d'aide qu'on peut trouver facilement sur internet. Je vous souhaite une histoire d'allaitement aussi magique que la mienne!



POUR EN SAVOIR PLUS

Visitez nos pages: ALLAITEMENT,
TIRE-ALLAITEMENT & BIBERONS

WWW.MAMANSPIEVRES.COM



info@mamanspieuvres.com



[mamanspieuvres](https://www.facebook.com/mamanspieuvres)



La communauté des Mamans Pieuvres



[mamans_pieuvres](https://www.instagram.com/mamans_pieuvres)