

# L'allaitement maternel

## L'allaitement maternel

### Information et ressources

Nous vous encourageons à vous entourer de personnes positives quant à l'allaitement. Visitez les organismes communautaires de votre municipalité pour connaître les différents services offerts.

*Vous voulez en savoir davantage :*

- Participez aux cours prénataux
- [www.allaitement.ca/main.phpm](http://www.allaitement.ca/main.phpm)
- Articles et vidéos Dr Jack Newman à l'adresse : [www.mamadearest.ca/fr/index.ht](http://www.mamadearest.ca/fr/index.ht)

Document produit dans le cadre du projet périnatalité et allaitement maternel.

(1) CENTRE RÉGIONAL DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA BAIE-JAMES, Politique d'allaitement maternel, Chibougamau, CRSSSB, 2006, p. 2.

(2) Nicole DORÉ et Danielle LE HÉNAF, Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2008, p.115-118 et 306-307.

(3) Dany L. GAUTHIER, Laura N. HAIK et Lydia ROCHÉPÉAU, L'allaitement maternel formation de base, Longueuil, Régie régionale de la santé et des services sociaux de la Montérégie, 2002, p. 28 et 35.

(4) Micheline BEAUDRY, Sylvie CHASSON et Julie LAUZIÈRE, Biologie de l'allaitement : Le sein, Le lait, Le geste, Québec, Presses de l'Université du Québec, 2006, p. 26-30 et 237-353.

Lettrage Waddi inc.



CENTRE RÉGIONAL  
DE SANTÉ ET DE  
SERVICES SOCIAUX  
DE LA BAIE-JAMES



C'est ce qu'il y a de mieux!



Nous reconnaissons que l'allaitement maternel a des avantages considérables pour la mère et le bébé et qu'il s'agit de la façon naturelle pour une femme de nourrir son enfant.

À cet égard, le CRSSS de la Baie-James a adopté une politique d'allaitement maternel afin de protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement<sup>1</sup>. Un résumé de cette politique est accessible dans votre centre de santé, informez-vous afin de pouvoir la consulter.

Après vous avoir transmis l'information pertinente, nous nous engageons à respecter votre choix et vous soutenir dans votre rôle de parent.

### Conçu pour bébé

L'allaitement maternel c'est plus qu'un mode d'alimentation! C'est la meilleure façon qui soit de combler les besoins nutritionnels, immunologiques et affectifs reliés à la croissance et au développement du nourrisson. Effectivement, il y a tout un aspect émotionnel apaisant et réconfortant, pour la mère comme pour l'enfant.

Puisqu'il est adapté aux besoins de l'enfant, le lait maternel est un facteur de protection contre l'anémie, les gastro-entérites, les diarrhées, les maladies des voies respiratoires, les rhumes, les otites, le syndrome de mort subite et les allergies<sup>2,3,4</sup>. De plus, il est facile à digérer, le goût varie et la constitution évolue selon l'âge et les besoins de l'enfant<sup>5</sup>. Ce que vous lui donnez aujourd'hui a des répercussions à long terme. L'allaitement maternel est également un facteur de protection contre l'obésité, la maladie de Crohn, la colite ulcéreuse, le diabète et la leucémie<sup>2,4</sup>.

Pour les mamans, l'allaitement maternel diminue les pertes de sang après l'accouchement et retarde le retour des menstruations. De plus, il protège contre l'ostéoporose, le cancer du sein, des ovaires, de l'utérus et favorise la perte de poids.

Un plus pour la famille! L'allaitement maternel facilite les sorties avec bébé car le lait est toujours prêt, à la bonne température et frais. C'est un geste naturel, pratique, économique et écologique.

### Déroulement

L'allaitement maternel est un geste naturel. Cependant, il est important que vous connaissiez les principes de base<sup>2,3</sup>.

- Vous serez invitée à allaiter dès que bébé sera prêt, c'est-à-dire, environ dans la demi-heure ou l'heure suivant la naissance;
- Le colostrum est le lait produit au cours des 3 à 5 premiers jours de vie. Une petite quantité de ce merveilleux liquide suffit pour combler les besoins de bébé. Le colostrum est très riche en anticorps, ce qui protège votre enfant contre les infections;
- Allaiter à la demande, c'est-à-dire, sans horaire rigide pour la fréquence et la durée des tétées et lorsque votre bébé démontrera des signes de faim (éveillé, main à la bouche); votre bébé a besoin de 8 à 12 tétées par 24 heures les premières semaines;
- Tout au long de votre séjour, le personnel vous soutiendra dans cette nouvelle expérience et vous aidera à adopter une position facilitant la mise au sein.

Et le papa dans tout ça? Outre l'alimentation, de nombreuses autres activités peuvent être faites avec votre enfant. Par exemple, faire du peau à peau, le bercer, le câliner, stimuler ses sens, l'aider à développer sa motricité, jaser avec lui... Laissez aller votre imagination et aidez-le à découvrir ce merveilleux monde.

### Recommandations

L'Organisation mondiale de la santé, Santé Canada, la Société canadienne de pédiatrie et de nombreuses autres instances recommandent l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois de vie. Puis, intégrer des aliments solides et poursuivre l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans et même plus<sup>1</sup>.

La durée et l'exclusivité de l'allaitement ont une incidence directe sur les avantages. Cependant, que votre enfant soit allaité 2 jours, 2 semaines, 2 mois ou 2 ans, toute quantité de lait maternel reçue est appréciable.