



L'ALLAITEMENT MATERNEL



Un cadeau de la nature

La plupart des femmes décident de la façon dont elles nourriront leur bébé bien avant d'être enceintes. L'allaitement maternel est le choix le plus sain : le lait maternel procure plus d'éléments nutritifs et d'avantages que les laits maternisés (quoi qu'en disent les messages publicitaires). Les bébés nourris au lait maternisé présentent, notamment, plus d'infections respiratoires nécessitant une hospitalisation que ceux nourris au sein et les femmes qui allaitent risquent moins de développer un cancer du sein.

Si vous songez à allaiter, comment intégrerez-vous l'allaitement à votre mode de vie? Avez-vous le soutien de votre communauté? Vous ne voulez pas vous cacher lorsque vous et votre

bébé serez en public et que vous devrez le nourrir. Mais serez-vous à l'aise, ainsi que les personnes en votre présence, lorsque vous le ferez? Les adultes mangent tout le temps en public sans se poser de question; il n'y a pas de raison pour que bébé ne puisse pas en faire autant. La Commission ontarienne des droits de la personne stipule que personne ne peut interdire à une mère d'allaiter son bébé dans un lieu public ni lui demander d'aller dans un endroit plus discret, comme aux toilettes.

Qu'est-ce qui vous a motivée à prendre cette décision?

Ce qu'il y a de mieux, tout simplement

MOI			MON PARTENAIRE	
Oui	Non		Oui	Non
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avez-vous été nourri(e) au sein lorsque vous étiez bébé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L'une de vos proches ou amies a-t-elle allaité un bébé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avez-vous vu une mère allaiter son bébé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Connaissez-vous les risques associés au lait maternisé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Croyez-vous qu'une mère puisse donner le sein en public sans se faire remarquer ou presque?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L'allaitement maternel est-il le choix de la femme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L'allaitement maternel correspond-il à vos idées sur l'art d'être parent?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Allaitement maternel est votre meilleur choix, mais le travail et l'accouchement peuvent l'entraver. Bien des nouvelles mamans sont fatiguées et deviennent frustrées si elles éprouvent des difficultés à allaiter. Leur première réaction est généralement de donner un biberon de lait maternisé à leur bébé. Mais un seul biberon peut nuire au succès de l'allaitement.

Allaiter est tout un art, et il arrive qu'une maman et son bébé aient besoin d'un peu de temps pour s'y habituer. Même si l'envie d'abandonner est parfois forte, vous vous en tiendrez à votre décision en vous assurant d'un bon soutien et en vous rappelant les faits sur l'allaitement et les risques associés au lait maternisé.



L'ALLAITEMENT MATERNEL

Lait maternel contre lait maternisé

1. Le lait maternel est le meilleur aliment pour bébé.
2. Le lait maternel est plus facile à digérer que le lait maternisé.
3. Le lait maternisé coûte beaucoup plus cher que l'allaitement au sein.
4. Le lait maternel s'adapte aux besoins changeants du bébé. Pas le lait maternisé.
5. Les bébés nourris au lait maternisé ont plus d'allergies et de problèmes, tels que l'eczéma.
6. Le lait maternel protège le bébé contre les infections.
7. L'allaitement maternel est pratique : pas de biberon ni de tétine à stériliser. Pas de formule à préparer, à garder au frais ou à réchauffer.
8. La production du lait maternel nécessite de l'énergie, ce qui brûle des calories et de la graisse. Il devient plus facile de perdre du poids après la naissance du bébé.
9. L'allaitement maternel est respectueux de l'environnement : ni boîte ni emballage.
10. Les bébés nourris au lait maternisé sont plus exposés au risque de mort subite du nourrisson.
11. Le lait maternel renferme des substances clés qui sont absentes dans le lait maternisé (encore une fois, quoi qu'en disent les annonces publicitaires) et qui favorisent la croissance du cerveau et le développement intellectuel des bébés.
12. L'allaitement maternel aide à protéger la mère contre certains cancers – sein, col de l'utérus, ovaires – et le bébé contre certains cancers spécifiques aux enfants.

Vous savez que le lait maternel est le meilleur aliment pour votre bébé, et vous avez décidé d'allaiter. Vous pouvez le faire n'importe où, n'importe quand. L'allaitement au sein convient même aux horaires les plus chargés. Vous et votre famille en bénéficierez. Essayez d'allaiter le plus longtemps possible, jusqu'à au moins six mois, voire deux ans ou plus. Et avec de l'aide, vous serez plus susceptible de continuer. Qui pourrait vous appuyer?

Cercles de soutien

Il y a tant à apprendre sur l'allaitement maternel. Parlez à vos parents, à vos amies et aux conseillères en allaitement de ce moyen d'alimenter votre bébé.

- ❖ Partenaire, parents et amis
- ❖ Professionnel de la santé
- ❖ Groupes de soutien à l'allaitement maternel
- ❖ Ligue La Leche
- ❖ Infirmière en santé publique

RESSOURCES LOCALES

Bureau de santé publique : Communiquez avec la Ligne INFO au 1 800 268-1154 / 416-314-5518

Ligue La Leche : 1 800 665-4324

Conseillère en allaitement :

Professionnel de la santé :

Clinique d'allaitement :

Groupes de soutien :

Hôpital :

Bibliothèque municipale :