

# Choisir le mode d'alimentation de notre bébé

## Guide d'accompagnement

# Ce guide comporte 3 sections qui vous accompagneront dans votre prise de décision pour alimenter votre bébé.

## **Section 1. Informations :**

Dans cette section, vous trouverez toutes les informations nécessaires concernant :

- L'allaitement
- Les bienfaits de l'allaitement exclusif
- Les risques du non allaitement, et de la préparation commerciale pour nourrisson (PCN)
- Les alternatives possibles

## **Section 2. Motivation :**

Cette section vous permettra de cerner vos préférences et besoins afin de faire un choix éclairé. Vous y trouverez :

- Un exercice sur ce qui est important pour vous, et dans quelle mesure vous pourrez y adhérer.
- Un exercice pour mesurer votre niveau de préférence face à allaitement
- Un espace pour écrire vos questions quant à l'allaitement

*“Assurez-vous d’apporter ce guide au rendez-vous médical afin de discuter avec votre professionnel de la santé de vos inquiétudes, préférences ou pour demander du soutien.”*

— La participation du partenaire est fortement conseillée. —

## **Section 3. Plan d'alimentation :**

Télécharger votre ‘‘Souhait d’allaiter’’ ou votre ‘‘Plan d’alimentation’’ disponible sur le site internet du CISSS de l’Outaouais. Il sera utile durant les premiers jours de vie de votre bébé afin que les professionnels de la santé œuvrant autour de vous puissent bien vous supporter et respecter vos choix. Un code QR sera à votre disposition à la fin de cette brochure.

La participation du partenaire est fortement conseillée.

# Section 1. Informations

La Société Canadienne de Pédiatrie, l'OMS et Santé Canada recommandent l'allaitement maternel exclusif pendant six mois, l'introduction d'aliments nutritifs complémentaires à six mois et la poursuite de l'allaitement maternel jusqu'à deux ans et plus.

Le lait maternel se prépare tranquillement et naturellement dans le corps de la femme après l'accouchement. Dans ses premiers jours de vie, une petite quantité de colostrum sera suffisante pour alimenter votre bébé.

La montée laiteuse arrive généralement entre le 3<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> jour après l'accouchement. Le lait maternel est un lait unique et adapté aux besoins évolutifs de votre bébé. Ses bienfaits se font sentir jusqu'à l'âge adulte. C'est une excellente protection pour la vie.

Rappelez-vous, vous avez la capacité de nourrir votre enfant!

*“90% des femmes qui ont accouché au Québec ont choisi d'allaiter.”*

Impliquez votre partenaire dans la préparation à l'allaitement, le peau à peau et les soins d'hygiène de bébé, et appliquez les conseils de base suivants, afin de bien démarrer votre allaitement:

- Allaiter 8-12 fois par jour
- Placer bébé en peau à peau le plus souvent possible
- Donner un apport de colostrum à chaque heure si bébé est somnolent ou incapable de prendre le sein
- Offrir le sein dès les premiers signes de faim
- Laisser bébé au sein tant qu'il le veut (tête)
- Essayer les différentes positions d'allaitement, explorer ce qui fonctionne pour vous et votre bébé
- Exprimer le colostrum manuellement
- Déshabiller bébé pour le mettre au sein
- Éviter les suppléments (ne donner que du lait maternel)
- Éviter la suce d'amusement jusqu'à ce que l'allaitement soit bien établi
- Dormir quand bébé dort
- Faire vérifier la prise du sein par un professionnel en allaitement maternel.
- Ajouter la compression du sein pour augmenter le transfert de lait
- Apprendre à reconnaître les signes de faim de votre bébé
- Utiliser un tire-lait, si nécessaire, selon vos besoins
- Apprenez à reconnaître une bonne prise du sein
- Rappelez-vous, les infirmières sont là pour vous aider. Elles ont une formation avancée en allaitement maternel.
- Une consultante en lactation est disponible, au besoin

# L'importance de l'allaitement

Pour le bébé :

**1. Le lait maternel contient des anticorps et d'autres facteurs qui aident le système immunitaire du bébé.**

Plus le bébé reçoit de lait maternel, plus grand est cet effet protecteur, qui peut se poursuivre même après la fin de l'allaitement.

**2. Moins de risque de santé pour le bébé.**

Les bébés allaités ont moins de risques de souffrir d'anémie, de gastro-entérites, de diarrhées, de maladies des voies respiratoires (rhumes, bronchites, etc.) et d'otites.

**3. Les enfants allaités sont mieux protégés contre plusieurs maladies chroniques** (l'eczéma, le diabète de type 1, la maladie de Crohn).

**4. L'allaitement serait associé à une réduction du risque du syndrome de la mort subite du nourrisson.**

**5. L'allaitement diminue le risque d'embonpoint et d'obésité.**

*“L'allaitement renforce le lien d'attachement. Le geste d'allaiter permet un contact peau à peau entre le parent et son bébé.”*

Rappelez-vous que les bienfaits de l'allaitement sont proportionnellement reliés à l'intensité et à la durée de l'allaitement. Plus vous donnez de lait maternel à votre bébé et plus vous allaitez longtemps, plus les bénéfices pour sa santé sont importants.

**Pour le parent :**

1. L'allaitement réduit le risque d'hémorragie après l'accouchement.

2. L'allaitement exclusif et prolongé peut aider à perdre le poids pris pendant la grossesse.

3. L'allaitement réduit le risque du cancer du sein et de l'ovaire.

4. L'allaitement réduit le risque de développer un diabète de type 2 et des maladies cardio-vasculaires.

5. Les personnes qui allaitent ont aussi moins tendance à faire de l'anémie, parce que l'allaitement retarde le retour des menstruations.

6. Un choix pratique pour le bébé, car le lait est disponible sans délai et en tout temps : quand il a faim, le bébé n'a pas à attendre. Il est aussi pratique pour les parents : il n'y a rien à laver, à préparer, à conserver ou à tiédir.

7. Il est économique : Il n'y a pas de lait à acheter. Même si le parent sort sans son enfant, il est possible d'exprimer (« tirer ») son lait et une autre personne pourra le donner à son enfant durant son absence.

8. Il est écologique : car il ne laisse aucun déchet et ne nécessite aucun transport.

# Risques reliés au choix de ne pas allaiter :



*Le Code de commercialisation des substituts de lait maternel de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) exige que les parents soient informés des dangers pour la santé de l'utilisation non nécessaire ou incorrecte des préparations pour nourrissons.*

**Voici les principaux risques associés aux préparations commerciales pour nourrissons.**

## **Risque accru :**

- d'asthme
- de diabète
- d'infection provenant de préparation contaminée
- de maladie respiratoire aiguë
- d'allergie
- de cancers pendant l'enfance
- de maladies cardiovasculaires
- de mortalité relié au syndrome de mort subite du nourrisson
- d'infections gastro-intestinales
- d'obésité
- d'otite moyenne et d'infections de l'oreille
- de maladies chroniques
- d'effets secondaires provenant de contaminants environnementaux
- de développer une entérocolite nécrosante chez le prématuré.
- de limiter le développement intellectuel

*Pour plus d'informations à propos des risques reliés au non-allaitement, consultez le site internet de l'INSPQ au <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>*

## **Alternative à l'allaitement au sein**

### **Le tire-allaitement :**

Le tire-allaitement consiste à exprimer le lait maternel à l'aide d'un tire-lait double électrique de bonne qualité et de donner au bébé le lait maternel exprimé, avec un biberon.

- Cette option permet au parent, qui n'est pas à l'aise de mettre bébé au sein pour diverses raisons, de tout de même lui offrir exclusivement du lait maternel.

### **Toutefois, il est important de mentionner que :**

- La mise au sein directe procure un avantage immunitaire au bébé; le contact de la salive de bébé avec le sein permet à la glande mammaire de cibler certaines infections et ainsi fabriquer des anticorps spécifiques pour protéger le bébé.
- Le mécanisme de tétée au sein, comparativement au biberon, permet un développement optimal des structures oro-faciales du bébé.

## **L'allaitement partiel ou mixte :**

On parle d'allaitement partiel (ou mixte) lorsque bébé boit chaque jour du lait maternel et de la préparation commerciale pour nourrissons. Bien que l'allaitement exclusif demeure la façon optimale de nourrir son enfant, il peut arriver que l'allaitement partiel soit la seule façon de pouvoir continuer à allaiter.

- Cela peut permettre au parent et à son bébé de profiter de l'allaitement plus longtemps.
- Une femme peut choisir l'allaitement partiel pour diverses raisons et pendant une période variable.
- Il est possible de donner son lait directement au sein, au gobelet ou au biberon et de donner la préparation commerciale pour nourrisson au gobelet ou au biberon.

**Toutefois, peu importe la raison qui vous amène à opter pour un allaitement partiel, il est bon de savoir que :**

- Plus votre bébé boit au sein, plus la production de lait se maintient.
- Donner chaque jour de la préparation commerciale pour nourrissons diminue la production de lait, puisque la stimulation du sein est moins grande.
- Certains bébés perdent tranquillement de l'intérêt pour la tétée au sein quand la production est moins généreuse.
- Certains bébés démontrent leur intérêt pour le biberon et délaissent le sein même si la production de lait est abondante.
- Le risque de confusion sein/tétine est bien réel.

*L'arrêt complet de l'allaitement peut arriver plus vite que prévu.*

## **La préparation commerciale pour nourrisson :**

- Certaines personnes considèrent que l'allaitement ne convient pas à leur situation, même si elles en connaissent les bienfaits. D'autres ont allaité quelques jours/semaines et ne souhaitent plus poursuivre parce que cela ne se passe pas comme ils l'auraient imaginé ou souhaité.
- Une préparation pour nourrissons est un substitut de lait maternel généralement fait à base de protéines de lait de vache. Ces préparations sont adaptées aux besoins nutritionnels de base du nourrisson, comparativement au lait maternel, qui lui, répond à tous les besoins des bébés.
- Les préparations commerciales pour nourrissons sont un substitut sécuritaire qui répond aux besoins nutritionnels de votre bébé si vous avez choisi de ne pas allaiter ou de ne pas donner votre lait maternel. La préparation des biberons demande d'être méticuleux (nettoyage et stérilisation, dates d'expirations, conservation, etc...). Il est important de donner des préparations enrichies de fer à tous les bébés qui ne sont pas nourris au lait maternel, et ce jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois.

**\*Les laits de bases végétales ou le lait de vache régulier (peu importe sa teneur en matières grasses) ne sont pas des alternatives sécuritaires et ne doivent pas être donnés à un bébé avant l'âge de 9 mois.**

## Section 2. Motivation

### Réfléchissez à ce qui est important pour vous!

- Lisez le contenu de la liste. Dans la section « autre », vous pouvez inscrire d'autres éléments qui vous semblent importants pour prendre la décision d'allaiter ou non.

Placez un chiffre dans la case qui correspond à l'importance que vous accordez à chaque élément. N'hésitez pas à consulter les informations contenues dans ce livret pour vous guider dans votre processus de réflexion.

### *Quelles sont vos préoccupations face à l'allaitement?*

Noter par un chiffre l'importance que vous accordez pour chacune des suggestions suivantes dans le tableau suivant:

1. Pas important
2. Important
3. Très important

#### Les éléments à considérer (Suggestions)

Avoir un contact immédiat peau à peau avec mon bébé après l'accouchement	
Éviter la préparation commerciale pour nourrissons	
Donner à mon enfant un aliment qui répond à tous ses besoins de croissance	
Avoir accès à un aliment disponible en tout temps et sans délais	
Réduire le risque d'infections gastro-intestinales et des voies respiratoires supérieures pour mon enfant	
Réduire le risque d'hémorragie après l'accouchement	
Favoriser l'expulsion du méconium (le méconium se trouve à être les premières selles d'apparence noire goudronneuse du nouveau-né, expulsé dans les premiers jours de vie)	
Avoir une récupération post-partum rapide	
Réduire le risque du syndrome de la mort subite du nourrisson	
Avoir un choix pratique : rien à laver, à préparer, à conserver ou à tiédir	
Avoir un choix écologique : sans déchets	

## Les éléments à considérer (suite)

Faire un choix économique : rien à acheter, gratuit	
Exposer mon bébé à différents goûts présents dans mon lait grâce à mon alimentation variée	
Être capable de réconforter mon bébé à tout moment (blessure, vaccin, fatigue..)	
Permettre à mon bébé de développer un rythme circadien sain (cycle sommeil/éveil)	
Développer un lien d'attachement plus rapidement avec mon bébé	
Protéger mon bébé des risques d'allergie	
Favoriser une bonne digestion chez mon nouveau-né	
Réduire les risques de cancer pour mon bébé et moi	
Accélérer la guérison de mon enfant s'il est malade	

*Quelles sont vos inquiétudes face à l'alimentation de votre nouveau-né...*

Peur d'être trop fatiguée	
Peur de ne pas avoir suffisamment de lait	
Peur d'avoir de la douleur	
Peur que mon bébé ait faim ou qu'il ne boive pas suffisamment	
Je fume	
Mon partenaire ne peut pas s'impliquer	
Autres :	



## Section 3 : Plan d'allaitement

Télécharger votre souhait d'allaitement ou votre plan d'alimentation sur le site internet du CISSS de l'Outaouais à l'aide du code QR suivant ou du lien hypertexte qui suit.

### Mon souhait d'allaiter



### Mon plan pour nourrir mon bébé



<https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2023/11/Mon-souhait-dallaiter.pdf>

<https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2023/11/Mon-plan-pour-nourrir-mon-bebe.pdf>

### Auteures

Bonilla, Sandra. M. Sc. Inf.

Landry, Isabelle. M. Sc. Inf.

Katherine Demers, Inf, IBCLC

CISSS de l'Outaouais (2019)

### Comité de révision

Renée Turgeon Inf. IBCLC (2023)

Ce document -mémoire est inspiré de : «Protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement maternel : un guide pratique pour les programmes communautaires» réalisé pour l'Agence de la santé publique du Canada (2014) et du guide de Doré, N., April, N., Le Hénaff, D., Audet, C., Turcotte, P., & Bourret, A. (2023). Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans: guide pratique pour les mères et les pères. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).