

A close-up photograph of a woman with blonde, wavy hair, wearing a white button-down shirt, breastfeeding a baby. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is lying on its back, with its head resting against the woman's chest. The background is a plain, light color.

| OCTOBRE 2009 |

L'allaitement c'est tout naturel

**SEMAINE
MONDIALE DE
L'ALLAITEMENT**

1^{er} au 7 octobre
2009

Julie Snyder
Porte-parole

LE POUVOIR DE REGARDER VOS ÉMISSIONS SUR DEMANDE MÊME SI VOUS ÊTES EN DEMANDE.

ABONNÉES ILLICO, PROFITEZ DE LA PÉRIODE D'ALLAITEMENT
POUR DÉCOUVRIR LE CANAL 900 : PLUS DE 3500 TITRES
SUR DEMANDE, DONT 1500 GRATUITS.

ILLICO TÉLÉ NUMÉRIQUE

**CANAL
900**

DÉTAILS

- Une variété de films, de séries télé, de spectacles d'humour et de concerts vous attendent au canal 900.



**LE
POUVOIR
INFINI**

Une compagnie de Quebecor Media



Le lait maternel

Un parent c'est bien, deux c'est mieux

Après trois traitements de fécondation in vitro (merci au D^r Tan), je porte enfin la petite Romy. À l'accouchement, c'est Papa qui sort le bébé (les mains du D^r Hudon n'étaient pas loin) et, immédiatement, avant que Romy soit nettoyée, je demande qu'elle se retrouve sur moi. Je la mets au sein, elle y reste une heure et quart, bref le rêve.

Arrivée dans la chambre, Romy se blottit sur le torse de son père, et tout le monde s'endort. Quelques heures plus tard, je commence à souffrir le martyr. Je n'ai jamais souffert comme ça de ma vie. On doit m'opérer d'urgence, car j'ai un hématome de dix centimètres, une complication imprévisible.

Après avoir perdu la moitié de mes globules rouges et avoir passé deux heures en salle d'opération, je vois Pierre Karl avec Romy dans ses bras qui m'attendent dans le couloir. Je souffre encore trop pour les saluer. Puis, je suis transférée à l'unité des soins intermédiaires. Bye bye la lune de miel avec le bébé dans ma chambre et l'allaitement idyllique. Branchée de partout, anémique à faire peur, un poulx qui s'emballe, l'oxygène dans les narines, la péridurale encore activée, le cauchemar.

Vers minuit, Krystel, l'infirmière, m'offre d'essayer de donner le sein à Romy. Il me semble alors plus facile de recevoir un coup de bâton de baseball sur la tête, mais bon, de peine et de misère, j'arrive péniblement à allaiter ma fille et, là, un miracle se produit. La douleur s'envole et je bascule en mode symbiotique avec ma petite fille.

Le lendemain, je suis incapable de me lever; la conseillère, Lucie Laroche, m'aide donc à allaiter couchée. Le chemin vers la guérison se poursuit dans l'osmose que me procure cette proximité unique et charnelle avec ce petit être si fragile et si fort à la fois. Une fois à la maison, je poursuis l'allaitement jour et nuit, et le temps se suspend et s'orchestre tout autour des besoins de cette petite priorité.

Quand on allaite, on passe souvent bien du temps en pyjama ou en tenue de sport, car c'est plus facile et plus confortable. Quand on n'a pas beaucoup de lait, comme moi, on passe de longues heures « suspendue » à notre pompe d'allaitement et on se doit d'être disponible pour les boires de bébé.

Je souhaite à toutes les mamans d'être accompagnées comme moi par un papa qui comprend tout ça et qui ne ménage pas ses encouragements malgré les complications médicales, les inconvénients quotidiens et la fatigue. Si vous êtes seule dans cette aventure, je vous souhaite que vos proches et la société vous soutiennent afin de vous offrir des conditions gagnantes pour donner ce qu'il y a de mieux à votre bébé.

Julie Snyder

Maman de Romy, 11 mois, et de Thomas, 4 ans

SUN MEDIA
Une compagnie de Quebecor Media

Une publication de
Corporation Sun Media,
encartée dans
Le Journal de Montréal
et *Le Journal de Québec*.
Édition, conception et réalisation:
Manon Chevalier,
Communications Chevalier
Textes: Johanne de Bellefeuille
et Pierre Couture
Révisure: Nicole Pons
Impression: Solisco
Couverture:
Photo: Jean-Claude Lussier
Stylisme et direction artistique:
Annie Horth
Maquillage: Raphaël Vaillancourt
Coiffure: Marie-Josée Lepage
et Julie Desmarais
Remerciements:
Linda Langlais pour
sa précieuse collaboration.



CHEVALIER
Communications Chevalier
7, chemin Bates, 6^e étage,
Arrondissement Outremont,
Montréal (Québec) H2V 4V7
514 848-0001
mchevalier@communicationschevalier.com



b

L'allaitement maternel exclusif

Puisque le lait maternel est le meilleur aliment permettant d'assurer une croissance optimale et un bon développement, l'allaitement maternel exclusif est recommandé pendant les six premiers mois de la vie du bébé.

À partir de l'âge de six mois, il est conseillé de donner aux nourrissons des aliments solides ayant une teneur élevée en éléments nutritifs, notamment en fer, tout en poursuivant l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de deux ans, et même au-delà.

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'allaitement maternel exclusif consiste à n'offrir au bébé que le lait maternel, sans aucun autre aliment ou liquide. On peut également lui donner des gouttes ou sirops de vitamines, minéraux ou médicaments, lorsque nécessaire, mais l'eau, les jus et les tisanes sont exclus de sa diète.

L'allaitement maternel exclusif offre aux nourrissons une protection accrue contre diverses maladies et infections. Par exemple, certaines études^{1,2} démontrent que, grâce à l'allaitement maternel exclusif, les nourrissons possèdent une protection accrue contre les infections gastro-intestinales pendant la période de l'allaitement. Une importante recherche démontre également que les bébés allaités exclusivement au sein pendant six mois ou plus présentent une diminution du risque d'infections gastro-intestinales après la période d'allaitement, comparativement aux nourrissons allaités pendant une période plus courte ou qui ont reçu d'autres sources alimentaires pendant les premiers mois de leur vie³.

Bref, jusqu'à l'âge de six mois, bébé n'a besoin de rien d'autre que du lait de maman et d'un supplément de vitamine D. En effet, compte tenu du peu d'heures d'ensoleillement au Québec en automne et en hiver, et puisqu'il n'est pas indiqué d'exposer les bébés au soleil, il est recommandé de donner au nourrisson allaité un supplément de vitamine D de 400 UI (1 ml), dès la naissance.

1. Organisation mondiale de la Santé (2001). *Report of the Expert Consultation on the Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding*. Genève, Organisation mondiale de la Santé, 10 pages
2. Quigley, M.A., Kelly, Y.J., Sacker, A. (2007). « Breastfeeding and Hospitalization for Diarrheal and Respiratory Infection in the United Kingdom Millennium Cohort Study ». *Pediatrics*, vol. 119, no 4, p. e837-e842
3. Howie P.W. et al. (1990). « Protective effect of breastfeeding against infection ». *Breastfeeding Medicine Journal*, 300 : 11-16

ma Allaiter pour protéger

Plusieurs mamans craignent les conséquences que pourraient avoir des maladies infectieuses, comme la grippe ou la gastroentérite, sur leur bébé lors de l'allaitement.

En fait, il est prouvé que le lait maternel est le meilleur moyen de protéger votre enfant, en lui transmettant des anticorps et des éléments nutritifs qui lui permettent de renforcer son système immunitaire. Ces bénéfices peuvent se révéler d'autant plus importants lorsque survient une maladie ou une situation d'urgence. C'est ainsi qu'on peut parler d'allaiter pour protéger.

Le thème de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel 2009 souligne la capacité de l'allaitement à sauver des vies, tous les jours et lors de situations d'urgence. L'allaitement maternel peut permettre de protéger les bébés de plusieurs maladies infectieuses.

Mais qu'en est-il lorsque la maman est elle-même malade? Le nombre important de maladies infectieuses soulève plusieurs questions quant au lien possible entre ces maladies et l'allaitement. Est-il dangereux d'allaiter lorsque la mère est malade? Peut-on transmettre un virus par le lait maternel? Il a plutôt été prouvé que les enfants qui sont nourris avec une préparation commerciale sont beaucoup plus vulnérables aux infections que les bébés allaités, et courent donc de plus grands risques de souffrir de maladies. Le lait maternel permet de transmettre au bébé les anticorps nécessaires afin de combattre plusieurs virus.

Pour de nombreuses maladies infectieuses, des experts médicaux croient que lorsque les symptômes se manifestent chez la mère qui allaite, l'enfant est déjà en contact avec la maladie depuis au moins 24 heures, ce qui signifie que si le bébé était à risque de contagion, le processus serait déjà amorcé. C'est pourquoi il est plutôt recommandé de poursuivre l'allaitement afin de transmettre davantage d'anticorps à l'enfant pour mieux le protéger. Ainsi, si celui-ci est malade, les symptômes seront moins sévères, et peut-être même seront-ils inexistant!

Par ailleurs, si vous présentez des symptômes d'infection de quelque nature que ce soit, il est important de faire confirmer le diagnostic par des experts médicaux et, au besoin, de suivre le traitement approprié.



Les spécialistes croient que l'allaitement maternel permet d'abaisser le taux de certaines hormones qui auraient un lien avec le développement de quelques cancers chez les femmes, dont les cancers du sein, de l'utérus et des ovaires.

Le plus grand risque de transmission de la maladie demeure dans le contact direct entre la mère atteinte du virus et l'enfant. Dans le cas de plusieurs maladies infectieuses comme la gastroentérite ou la grippe, de simples mesures de précaution peuvent permettre l'allaitement maternel sans accroître les risques de contagion. On recommande un lavage régulier des mains, surtout avant la tétée, et dans certains cas de couvrir la bouche et le nez de la mère d'un masque, afin de diminuer les risques de contagion. Pour la plupart des traitements de maladies infectieuses, il n'y a pas de contre-indications à poursuivre l'allaitement; vous pouvez donc généralement continuer à nourrir votre bébé, tout en prenant la médication.

Un sevrage brutal n'est pas recommandé, à la fois pour la mère et pour l'enfant. Toutefois, dans le cas d'une hospitalisation, ou lors de la prise de certains médicaments, l'arrêt de l'allaitement peut être incontournable. Pour s'assurer de limiter le temps de cet arrêt, renseignez-vous sur les médicaments qui vous seront administrés ainsi que sur le moment où vous pourrez reprendre l'allaitement sans risque. Si l'hospitalisation est prévue assez longtemps à l'avance, cessez l'allaitement progressivement. Vous pouvez aussi exprimer votre lait afin d'en faire des réserves. Les professionnels de la santé seront là pour vous soutenir si vous en avez besoin.

Lorsque l'état de la mère le permet, il est généralement possible de reprendre l'allaitement, même si celle-ci est toujours à l'hôpital. Les mamans qui gardent leur bébé avec elles à l'hôpital sont de plus en plus nombreuses. Ainsi, elles peuvent nourrir leur enfant et ne s'inquiètent pas pour lui lorsqu'elles en sont éloignées.

Les bénéfices de l'allaitement surpassent habituellement le faible taux de risque lié aux diverses maladies infectieuses. En plus de représenter un apport en éléments nutritifs parfaitement adapté aux besoins du bébé, le lait maternel est également un bon moyen de le protéger de certaines maladies et infections. Il s'avère toutefois important de consulter rapidement un médecin ou de téléphoner à Info-Santé au numéro 8-1-1 si vous croyez souffrir d'une infection.

Voici donc un argument de plus en faveur de la méthode la plus naturelle et la plus saine pour nourrir votre enfant.

La durée et l'exclusivité de l'allaitement seraient des facteurs importants de cette fonction préventive. En effet, la diminution du taux d'œstrogène entraînée par l'allaitement maternel diminuerait le risque de développer une tumeur cancéreuse. On estime que chaque mois d'allaitement entraînerait une diminution des risques d'environ 2 %⁴. De plus, cette diminution deviendrait fort significative après 12 mois d'allaitement⁵.

Selon certains, la hausse des cas de cancer du sein dans la population serait attribuable, entre autres, à la diminution du nombre d'enfants, ainsi qu'à une réduction du nombre de mères allaitantes chez les générations passées. Ainsi, dans les pays en voie de développement où les femmes donnent naissance à plus d'enfants et où l'allaitement est plus répandu, la proportion de femmes atteintes du cancer du sein est significativement plus basse que dans les pays développés. Une étude récente va jusqu'à émettre l'hypothèse que si l'allaitement prolongé (plus de 18 mois) devenait une pratique courante dans nos pays, les cas de cancers du sein pourraient être réduits de 42 %⁵. Près de la moitié des cancers du sein pourraient être ainsi évités.

La mère n'est pas la seule à profiter de cette protection contre le cancer. Savez-vous que le fait de nourrir votre enfant au sein peut diminuer le risque de leucémie infantile? Des études ont, en effet, démontré que les bébés allaités pendant au moins six mois ont moins de risque d'en être atteints au cours de leur enfance⁶. De plus, le risque de contracter la maladie diminue avec chaque mois d'allaitement supplémentaire.

Si vous côtoyez une maman qui allaite, soutenez-la et encouragez-la à poursuivre puisque l'allaitement demande le soutien de l'entourage. Si vous êtes une maman qui allaite, souvenez-vous simplement qu'en poursuivant l'allaitement le plus longtemps possible, vous vous offrez à vous-même, ainsi qu'à votre enfant, une protection contre plusieurs maladies, dont certaines formes de cancer.

4. Freunda, C., Mirabela, L., Annaneb, K. and Mathelinb, C. (2005). « Allaitement maternel et cancer du sein / Breastfeeding and breast cancer » *Gynécologie Obstétrique & Fertilité* Volume 33, Issue 10, October, p. 739-744

5. Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer (2002). « Breast cancer and breast-feeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50,302 women with breast cancer and 96,973 women without the disease ». *Lancet*, 360 : 187-95

6. Ip, S., et autres (2007). « Breastfeeding and maternal and infant health outcomes in developed countries » *Evidence Report/Technology Assessment*, no. 153. AHRQ Publications no. 07-E007, Rockville (MD), Agency for Healthcare Research and Quality, 406 pages.
<http://www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf>



© Jean Langevin/TVA Publications

Entrevue avec la docteure Christiane Laberge

Pour en finir avec la culpabilité

« L'allaitement maternel devrait être le premier choix, et c'est le meilleur, pas de doute là-dessus... Mais il faut prendre la décision en connaissance de cause, et en assumer pleinement la responsabilité. La culpabilité n'a rien à voir là-dedans. »

Christiane Laberge, c'est la médecin de famille du Québec. Très connue pour ses nombreuses interventions dans différentes émissions de télévision, elle est également l'une des plus éloquentes communicatrices qui s'expriment en faveur d'un allaitement maternel prolongé. Mais, aussi favorable soit-elle à la meilleure forme d'alimentation pour les bébés, son discours n'est pas sans nuances.

« L'allaitement maternel devrait être le premier choix, et c'est le meilleur, pas de doute là-dessus. Mais c'est un choix, comme celui de fumer ou pas, comme celui de faire de l'exercice ou pas. La seule différence, c'est qu'il n'implique pas que sa propre santé, mais celle d'un autre être qui devrait être notre priorité. Ne pas faire ce choix, c'est une option. Mais il faut prendre la décision en connaissance de cause, et en assumer pleinement la responsabilité. La culpabilité n'a rien à voir là-dedans », précise-t-elle.

Christiane Laberge est donc en faveur d'un discours réaliste à propos de l'allaitement maternel. « Ça ne sert à rien de cacher certaines réalités aux futures mères. Les premières six semaines d'allaitement, ce n'est pas toujours facile. En fait, quand c'est facile, ça constitue une exception. Mais au-delà de cette période d'apprentissage, et mieux encore après trois mois, c'est vraiment la solution de la liberté. Et c'est ça qu'il faut dire aux mamans. Si on leur présente toujours l'image de la mère allaitante en plein nirvana, elles vont se sentir incompetentes si tout ne va pas à la perfection, et ce sera un argument de plus pour abandonner l'allaitement: "on dit que c'est naturel, et pourtant, je ne suis pas capable! J'ai mal aux seins, le bébé boit constamment, je suis fatiguée tout le temps... aussi bien abandonner!"

Et c'est là que tous les "gérants d'estrades" s'en mêlent. Il n'y a pas plus efficace qu'une amie qui a elle aussi abandonné l'allaitement, pour vous convaincre que c'est la seule solution. »

Que faut-il faire pour contrer ces interventions? « Trouver un réseau de mères allaitantes. Dans la plupart des CLSC de la province, il y a des pauses allaitement ou des haltes allaitement. Plusieurs nouvelles mères s'y retrouvent et jاسent de toutes sortes de choses, notamment de l'allaitement maternel. Des liens se créent, des amitiés se nouent, et c'est fantastique pour les mamans. Avant, les femmes possédaient ce réseau naturel avec leurs sœurs, cousines, mères et grands-mères. Maintenant, les familles sont plus petites et fragmentées, alors il faut recréer cette dynamique et éviter à tout prix l'isolement. »

« Et il faut surtout se fier à son instinct, explique la docteure Laberge. Une bonne façon de comprendre que cet instinct existe, c'est de tenter de deviner le sexe de son enfant à venir, ce que je propose à toutes mes patientes. Je leur dis de ne pas demander quel est le sexe du bébé lors de l'échographie et de plutôt se fier à leur intuition. Et la très, très grande majorité des futures mères devine le sexe du bébé. C'est là la première preuve qu'elles peuvent suivre leur instinct. Et quand on se fait confiance et qu'on fait confiance à son bébé, l'allaitement devient moins insécurisant. » Confiance, soutien, responsabilité... Trois mots à se remémorer lorsque l'allaitement maternel ne se déroule pas aussi bien que ce qu'annoncent certaines couvertures de magazines!

L'allaitement maternel est un geste naturel qui nécessite un apprentissage. Plusieurs femmes désirent commencer ou poursuivre l'allaitement, mais éprouvent certaines difficultés, faute de soutien et d'information sur la meilleure manière de s'y prendre. Entre la position dans laquelle vous placez votre bébé, votre production de lait et les légères douleurs que vous pouvez parfois ressentir, il est difficile de s'y retrouver. Voici donc quelques conseils pour une expérience heureuse d'allaitement.

Quelques trucs

pour un allaitement maternel heureux

- Informez-vous sur l'allaitement et le lait maternel en cours de grossesse.
- Débuter l'allaitement le plus tôt possible. Cela le rendra plus facile puisque votre bébé s'y adaptera dès sa naissance. Le contact peau-à-peau est favorable à l'initiation à l'allaitement.

La position

- Tout d'abord, trouvez une position confortable pour vous et votre bébé; que ce soit assise dans un fauteuil, une chaise berçante ou couchée dans votre lit. Souvenez-vous qu'en adoptant une bonne posture, vous éviterez les différents maux et inconforts, et que cela rendra l'allaitement plus facile.
- Ne forcez pas l'introduction du mamelon dans la bouche de bébé. Effleurez plutôt les lèvres de votre enfant avec le mamelon, jusqu'à ce qu'il le prenne naturellement dans sa bouche. La tétée sera beaucoup plus facile si votre mamelon pointe vers le palais du bébé.
- Assurez-vous qu'une grande partie de l'aréole soit dans la bouche de bébé et que ses lèvres soient retournées. Cela permettra à votre enfant de mieux se nourrir et de recevoir le lait en plus grande quantité, tout en prévenant les douleurs aux mamelons.

La fréquence et la quantité

- Nourrissez votre bébé autant de fois qu'il le désire; des tétées fréquentes stimulent la production de lait et rassurent l'enfant. Surtout au cours des premiers jours, il est recommandé de le mettre au sein avant qu'il ne soit affamé. Apprenez à reconnaître les signes de faim et de satisfaction de votre bébé (ex.: mouvements des paupières, main portée à la bouche, mouvements de succion, etc.).
- Votre bébé pourrait boire de 8 à 12 fois, et même plus, par période de 24 heures. L'important, c'est que celui-ci soit nourri à son rythme. Un nouveau-né bien nourri doit prendre du poids de façon suffisante et régulière. Au cours des 4 à 6 premières semaines, il doit mouiller d'urines claires de 6 à 7 couches par jour et souiller de grosses selles de 2 à 5 couches par jour.
- Si vous avez l'impression que vous ne produisez pas suffisamment de lait, ne cessez surtout pas l'allaitement; augmentez plutôt la fréquence des tétées. En effet, plus



La petite route du lait est constituée de commerces et de lieux publics qui accueillent à bras ouverts les mamans qui allaitent et leurs bébés, et ce, sans obligation d'achat de leur part. Initiative du CLSC de La Petite-Patrie à Montréal, la petite route du lait a fait des petits. En 2008, pour souligner la Semaine mondiale de l'allaitement maternel, plusieurs régions du Québec ont adopté le pictogramme « Bienvenue aux bébés allaités » et l'ont distribué auprès des partenaires des réseaux public et privé. En apposant cet autocollant bien en vue dans leur commerce ou leur institution, ces partenaires soulignent que les mères sont les bienvenues si elles désirent nourrir leur enfant dans cet endroit. Plusieurs de ces lieux publics ont une salle équipée de chaises berçantes et de tables à langer, pour bien accueillir les mamans et leurs bébés. Le projet est encore tout nouveau, mais le nombre de commerces et d'édifices publics qui y participent ne cesse d'augmenter. Alors, si vous voyez l'autocollant, vous savez que vous êtes la bienvenue!

La petite route du lait



Pour se procurer des pictogrammes, communiquer avec la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal au 514 528-2400 poste 3392.



vos bébé tête, plus vous produirez de lait. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre CLSC afin qu'on vérifie votre situation.

- Vous vous demandez combien de temps devrait durer la tétée? Ne regardez pas votre montre, observez plutôt votre bébé! Lorsque vous le sentez ralentir, dégagez-le doucement en introduisant votre petit doigt dans le coin de sa bouche, jusqu'aux gencives, pour briser la succion si nécessaire. Voyez s'il a besoin de faire un rot, puis recommencez avec l'autre sein s'il montre encore des signes de faim. À la prochaine tétée, proposez-lui le sein offert en dernier ou celui où il a le moins bu. En cas d'incertitude, optez pour le sein qui vous semble le plus lourd. Il se peut que votre bébé préfère un sein plus que l'autre, il n'y a pas de problème à cela.
- Avec l'âge, les tétées ont tendance à être plus courtes et plus espacées; votre bébé deviendra vite un expert!
- Si votre enfant s'endort pendant la tétée, réveillez-le doucement en lui caressant la joue, en lui parlant, en le chatouillant ou en le découvrant un peu.

Prendre soin de vous!

L'allaitement maternel est personnel à chaque femme. Au fil des jours, vous pourrez identifier les conditions qui vous permettent de rendre agréables ces moments privilégiés avec votre bébé.

- Buvez à votre soif et mangez à votre faim. Faites confiance à votre corps, il vous indiquera vos besoins. Optez pour une alimentation saine basée sur le Guide alimentaire canadien et tous vos besoins nutritifs seront comblés. Pour plus d'information à cet effet, vous pouvez consulter un professionnel de la santé ou la section du Guide alimentaire canadien adaptée à la femme qui allaite*.
- Lorsque bébé fait une sieste, profitez-en également pour vous reposer et vous relaxer! En dormant suffisamment, vous vous assurerez d'être en forme lorsque votre bébé sera réveillé. Vous serez ainsi mieux disposée pour que l'allaitement et tous les autres soins du bébé se déroulent le mieux possible.

- Lors de l'allaitement, chaque femme a ses préférences. Certaines trouvent plus agréable de s'entourer de ceux qu'elles aiment pour avoir du soutien et de la compagnie. D'autres aiment écouter de la musique ou encore parler au téléphone. Faites ce qui vous convient le mieux pour être à l'aise pendant l'allaitement.
- Une douche ou un bain quotidiens suffisent pour l'hygiène des seins; il n'est pas recommandé de laver les seins avant ou après chaque tétée ou d'appliquer des crèmes, onguents ou autres produits. C'est plutôt le lavage des mains au savon qui est important afin de prévenir les infections!
- L'engorgement des seins peut rendre la tétée plus difficile pour le bébé et être inconfortable pour vous. Des compresses d'eau chaude peuvent assouplir les seins, tout comme l'expression d'un peu de lait peut les désengorger. Assurez-vous, avant votre retour à la maison à la suite de l'accouchement, qu'on vous montre comment exprimer manuellement votre lait.

Soutien et information

Il n'est pas normal que la tétée soit douloureuse. Si vous rencontrez des difficultés, n'attendez pas: parlez-en à votre médecin, infirmière ou sage-femme ou contactez votre centre de santé et de services sociaux (CSSS) qui sauront vous soutenir ou vous orienter vers des ressources d'aide en allaitement.

Il est recommandé de consulter si vous vivez l'une des situations suivantes:

- difficulté du bébé à prendre le sein;
- douleurs ou lésions aux mamelons ou aux seins;
- inquiétude concernant le gain de poids de l'enfant;
- problème de production de lait.

Ces conseils sont inspirés du guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* (édition 2009) qui est remis à toutes les femmes enceintes du Québec, dès les premiers mois de grossesse. Ce guide est également disponible sur le site Internet de l'Institut national de santé publique du Québec: www.inspq.qc.ca/mieuxvivre

Adresses utiles

Vous avez des questions, ou vous aimeriez avoir les conseils d'un professionnel?

Sachez qu'il existe une panoplie de ressources et d'organismes qui sont disposés à vous venir en aide. Souvent, un simple coup de fil à votre centre de santé et de services sociaux peut vous épargner beaucoup d'inquiétude. Il existe aussi de nombreux autres organismes compétents en matière d'allaitement. Il suffit de les connaître! Voici quelques ressources utiles:

Institut national de santé publique du Québec

www.inspq.qc.ca

Site voué à la santé et offrant un guide pratique en ligne « Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans ». Très utile pour les nouveaux parents.

Association québécoise des consultantes en lactation diplômées de l'IBLCE

514 990-0262

www.ibclc.qc.ca

Ligue La Leche

1-866-allaiter

www.allaitement.ca

Fédération québécoise Nourri-Source

1-866-948-5160

www.nourri-source.org

UNICEF

www.unicef.org

Pour obtenir de l'information sur l'allaitement et sur les recommandations de l'organisme.

La Société canadienne du cancer

(514) 393-3444

www.cancer.ca

Ce guide est également accessible aux internautes sur

canoe.ca

et sur le site Internet du ministère de la Santé et des Services sociaux :

www.msss.gouv.qc.ca/allaitement

* http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/table_bf-fa_femelle-femme_age19-50-fra.php



Bienvenue dans la famille

On est aux petits soins avec vos tout-petits. Nos pharmaciens et pharmaciennes sont toujours heureux de vous accueillir et de répondre aux mille questions qui surgissent lors de l'arrivée de bébé. Des conseils qui réconfortent, des douceurs qui dorlotent, tout pour que la petite famille se sente bien, au quotidien. Bienvenue chez nous, bienvenue chez vous!

Les pharmaciens-propriétaires affiliés à



L'allaitement, un geste qui s'apprend.



Se donner du temps et de bonnes conditions favorise cet apprentissage. C'est vrai autant pour vous que pour votre bébé.

Il existe des ressources pour l'allaitement maternel. Parlez-en à votre médecin, à une infirmière ou à votre sage-femme.

**Santé
et Services sociaux**

Québec

