

communautaire, une amie qui a allaité, votre marraine d'allaitement, la Ligue La Leche. Il faut surtout éviter qu'une difficulté vous semble insurmontable.

10 LE RETOUR AU TRAVAIL

Il ne faut pas penser qu'il faille se priver de cette expérience exceptionnelle qu'est l'allaitement à cause d'un éventuel retour au travail ou aux études. Bébé peut très bien continuer à profiter des bienfaits du lait maternel.

L'idéal est de rester à la maison pendant au moins six semaines. C'est le temps qu'il faut pour stabiliser la production de lait maternel. Pendant cette période, évitez l'utilisation de biberons et de préparations pour nourrissons.

Lorsque votre lactation se sera stabilisée, vous pourrez alors envisager différentes possibilités.

Par exemple, une fois que Bébé aura quelque peu grandi, il vous sera possible d'extraire votre lait, soit manuellement soit avec un tire-lait, et de le laisser à la gardienne pour nourrir Bébé le moment venu. Il est à noter que le lait maternel se congèle bien.

Il existe aussi dans certains milieux de travail des garderies qui permettent aux mamans d'allaiter pendant leurs pauses.

Il ne faut pas rater l'occasion d'allaiter à cause d'un retour au travail ou aux études.

UN MOMENT PRIVILÉGIÉ

La nature a doté chaque femme d'un outil précieux pour lui permettre de prendre soin de son enfant.

Grâce à l'allaitement, vous donnez à votre enfant ce que personne d'autre ne pourra jamais lui donner : la poursuite d'une relation d'amour et l'assurance du meilleur départ dans la vie.

Pour en savoir davantage sur les groupes de soutien pour parents, communiquez avec votre centre de santé communautaire.

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes à maintenir et à améliorer leur santé.
Santé Canada



Publication autorisée par le ministre de la Santé

On peut se procurer des exemplaires supplémentaires auprès de :
Publications
Santé Canada
Ottawa (Ontario)
K1A 0K9

Téléphone : (613) 954-5995
Télécopieur : (613) 941-5366

Also available in English under the title
10 Great Reasons to Breastfeed

La présente publication est disponible sur Internet à l'adresse suivante :
<http://www.hc-sc.gc.ca>

Elle est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

© Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1990
Cat. H39-189/1993F
ISBN 0-662-98617-2

Révision 1998

Bienvenue au bébé allaité

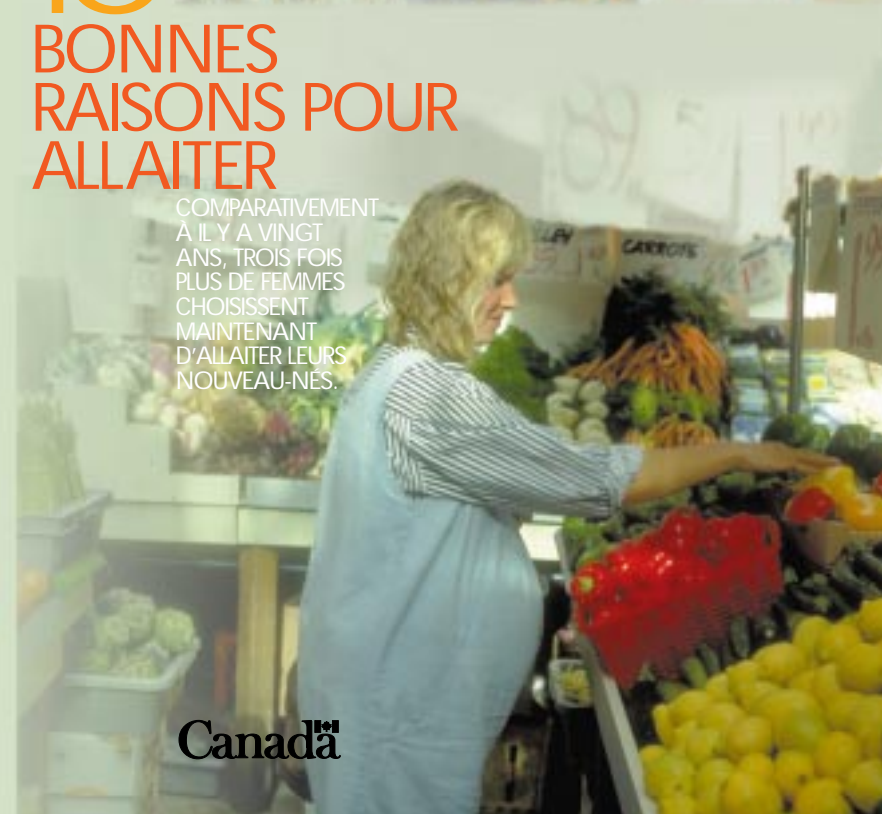


N'IMPORTE OÙ N'IMPORTE QUAND



10 BONNES RAISONS POUR ALLAITER

COMPARATIVEMENT
À IL Y A VINGT
ANS, TROIS FOIS
PLUS DE FEMMES
CHOISSENT
MAINTENANT
D'ALLAITER LEURS
NOUVEAU-NÉS.



Canada

Il y a vingt ans, une femme sur quatre seulement décidait d'allaiter son enfant, alors qu'aujourd'hui environ quatre femmes sur cinq font ce choix.

Nous savons maintenant que le lait maternel est non seulement l'aliment par excellence pour le nouveau-né, mais qu'à lui seul, il constitue un aliment complet pour les quatre à six premiers mois.

Les nouveaux parents peuvent parfois se sentir désemparés devant les conseils souvent contradictoires qu'ils reçoivent de leur entourage. Ils s'inquiètent et craignent de ne pas être à la hauteur de la tâche. Ces préoccupations grugent le plaisir qu'ils devraient normalement éprouver dans de telles circonstances.

Mais que disent les femmes qui ont vécu l'expérience de l'allaitement? Elles affirment qu'après avoir porté leur enfant pendant neuf mois, l'allaitement leur procure à elles et à leur enfant une grande satisfaction.

L'allaitement représente un excellent départ dans la vie.

1 UN ALIMENT SUR MESURE

Le lait maternel est le meilleur lait pour Bébé* et le plus facile à digérer. Votre corps en contrôle automatiquement la qualité, afin qu'il ne soit ni trop riche ni trop aqueux. Il contient toujours la bonne quantité de protéines, de gras, de vitamines et de minéraux nécessaires aux besoins grandissants de votre nourrisson.

On peut observer d'heureux effets chez les bébés allaités : moins de rots, jamais de constipation, et des selles molles, petites, fréquentes et inodores.

2 UN ALIMENT COMPLET

Le premier lait sécrété après la naissance est le *colostrum*. Il s'agit d'un liquide riche, jaunâtre, contenant de l'eau, du sucre, des protéines et des vitamines. Il a aussi la propriété de fournir une certaine protection contre l'infection et les allergies. Cela ne veut pas dire que les enfants nourris au sein ne présenteront jamais d'allergies, mais les risques d'en avoir sont considérablement réduits. Et si cela se produisait, les allergies seraient alors beaucoup moins graves.

3 UN ALIMENT PRATIQUE ET FIABLE

Le lait maternel est toujours bon, toujours frais et à la bonne température. À une minute d'avis, il est prêt. Nul besoin d'interrompre vos occupations pour faire bouillir de l'eau, stériliser des biberons ou chauffer le lait.

Voilà qui représente un grand avantage pour les boires de nuit.

Quant aux sorties et aux voyages, tout est simple : le lait de Bébé est toujours prêt, tout près.

4 UN PROCESSUS PHYSIOLOGIQUE NATUREL

Commencez à allaiter le plus tôt possible après la naissance. La première montée de lait peut prendre de deux à six jours. La tétée envoie à

vos corps un signal lui indiquant de sécréter du lait. Plus les tétées seront fréquentes, plus la production de lait augmentera. Si vous pouvez cohabiter, vous pourrez allaiter Bébé aussi souvent que le besoin s'en fera sentir.

Allaiter Bébé chaque fois qu'il a faim. Le lait maternel prend environ une heure et demie à se digérer. Votre nouveau-né devrait donc manifester sa faim à toutes les deux ou trois heures environ. Le volume des seins n'est pas associé à la quantité de lait que vous produisez; petits ou gros, vos seins sécréteront toujours la quantité de lait nécessaire aux besoins de votre nourrisson.

5 UN TENDRE PARTAGE

L'allaitement devrait commencer tout de suite après la naissance. L'intimité du contact physique favorise une relation d'amour rassurante. Ne craignez pas de gâter votre nouveau-né; il faut lui donner toutes les cajoleries dont il a besoin. Et pourquoi ne pas mettre à contribution tous les membres de la famille dans cette nouvelle expérience! Les bébés n'ont pas seulement besoin d'être nourris, ils ont également besoin de beaucoup d'attentions.

6 UN ALIMENT TOUJOURS DISPONIBLE

Bébé peut très bien se satisfaire du lait maternel pendant les quatre à six premiers mois. Il n'a besoin de rien d'autre; ni eau, ni quelque autre aliment liquide ou solide. En l'allaitant

selon ses besoins, il aura tout ce qu'il lui faut pour se développer.

L'irrégularité de Bébé à manifester sa faim ne remet pas en question la quantité de lait. Bébé essaie tout simplement de trouver la routine qui lui convient. Il s'agit d'avoir confiance en vous et en la nature. Votre corps produit tout ce qui est nécessaire au développement de l'enfant. Et lorsque vous commencerez à offrir des aliments solides, il se pourrait que Bébé commence à se sevrer de lui-même.

7 UN ALIMENT ÉCONOMIQUE

Comme le lait maternel se forme à partir de votre alimentation, vous devrez augmenter

légèrement votre apport calorique afin de sécréter le lait nécessaire à l'alimentation de Bébé. Même en considérant les coûts engendrés par la consommation d'un surplus alimentaire, le lait maternel demeure encore, et de loin, beaucoup moins coûteux que les préparations pour nourrissons.

8 UNE PERTE DE POIDS

L'allaitement facilite la perte de poids, parce qu'il puise dans les réserves de gras accumulés pendant la grossesse.

Lorsque vous allaitez, vous devez absorber 500 calories de plus par jour, mais votre corps brûle 940 calories pour chaque litre de lait qu'il fabrique. L'allaitement va donc permettre une perte de poids lente et continue d'environ un kilo par mois (de deux à trois livres). Voilà donc une bonne nouvelle!

9 UNE EXPÉRIENCE ENRICHISSANTE

L'apprentissage de l'allaitement requiert du temps et une certaine dose de patience, mais cela en vaut la

peine. Certaines femmes éprouvent parfois des difficultés au tout début, cela est tout à fait normal. Lorsque cela arrive, il ne faut pas hésiter à consulter les ressources disponibles : les infirmières, la clinique d'allaitement, votre médecin, votre centre de santé

* L'emploi du masculin inclut le féminin.