



En faveur de l'allaitement après le retour au travail

Une femme enceinte prend généralement la décision d'allaiter avant la naissance de son enfant. Ce choix est grandement tributaire du niveau de soutien qu'elle recevra des grands-mères de l'enfant et de son partenaire. Pour une femme enceinte, la décision peut être difficile à prendre en raison de la peur de l'inconnu et de l'échec et du sentiment d'être dépassée par d'autres responsabilités et demandes. Par ailleurs, le stress augmente lorsque la nouvelle mère retourne au travail, ce qui peut la pousser à trouver qu'il est plus facile d'abandonner l'allaitement que de continuer.

Un service de garde de qualité se doit d'aider les mères à continuer à allaiter leur bébé. Équilibrer les divers besoins et exigences des mères, des bébés et des autres enfants qui sont en garderie demande beaucoup d'adresse et de souplesse. Une intervenante souple constitue un précieux allié pour aider les mères à décider de continuer à allaiter.

L'Organisation mondiale de la santé et la Société canadienne de pédiatrie recommandent aux mères d'allaiter leur enfant jusqu'à l'âge de deux ans. Donner le sein avec des aliments complémentaires s'avère trois fois moins coûteux que les autres façons de faire.



Votre milieu favorise-t-il l'allaitement?

- ✓ Y a-t-il des affiches et des photos sur les murs de mères qui allaitent leur enfant?
- ✓ Offrez-vous un coin confortable où les mères peuvent allaiter ou tirer leur lait?
- ✓ Avez-vous des dépliants et d'autres ressources sur l'allaitement qui sont faciles d'accès?
- ✓ Les membres du personnel expliquent-ils de bon gré aux visiteurs les politiques sur l'allaitement de votre centre?
- ✓ Votre trousse d'information comprend-elle des documents sur les politiques et pratiques visant l'allaitement?
- ✓ Encourage-t-on les parents actuels et futurs à visiter le centre?
- ✓ Les pères sont-ils invités à participer aux discussions entourant l'allaitement?
- ✓ Les membres du personnel savent-ils où diriger les parents qui ont besoin de ressources supplémentaires sur l'allaitement?

Point de vue de la science sur l'allaitement

- Le lait maternel a une composition unique pour répondre à tous les besoins alimentaires d'un nourrisson. Le lait humain est spécifique à notre espèce et change selon les besoins du poupon.
- La forte teneur en acide gras du lait maternel permet le développement optimal des nerfs et du cerveau chez le bébé.
- Le lait maternel ne peut être reproduit chimiquement. Le colostrum est unique à chaque mère et à son enfant.
- Les nutriments du lait maternel changent pour répondre aux besoins du nourrisson selon son âge et le moment de la journée. Ainsi, le matin, le volume du lait est plus grand, mais sa teneur en gras est plus faible. Ces proportions s'inversent durant la journée. Par conséquent, en soirée, le volume plus faible et la teneur en gras plus élevée permettent à l'enfant d'avoir l'estomac plein plus longtemps.
- Les bébés nourris au sein bénéficient d'une plus grande immunité contre les maladies graves et chroniques, telles que la méningite, les infections respiratoires, les otites et les maladies gastro-intestinales.
- Les bébés nourris exclusivement au sein risquent moins de décéder du syndrome de la mort subite du nourrisson.
- Quelques jours à peine après sa naissance, un poupon nourri au sein reconnaît l'odeur de la peau de sa mère. Les yeux d'un nouveau-né arrivent à faire la mise au point sur ce qui se trouve à environ 23 centimètres – soit la distance qui sépare le visage du bébé nourri au sein du visage de sa mère.
- L'allaitement facilite les liens d'attachement entre la mère et l'enfant, ce qui favorise le développement cognitif, social et émotif du nouveau-né.
- Les femmes qui allaitent réduisent leurs risques d'avoir le cancer des ovaires ou du sein.

Des services de garde qui favorisent l'allaitement

1. Plans individuels d'allaitement

De concert avec la famille, établissez un plan régissant les besoins d'allaitement du bébé. Déterminez qui doit faire quoi et quand. Mettez régulièrement à jour le plan de chaque nourrisson.

- ✓ Ce plan doit comprendre la façon dont le lait maternel doit être conservé et donné au bébé (p. ex. : dans une bouteille chauffée à une température précise, le bébé blotti dans les bras).
- ✓ Assurez-vous que la mère précise clairement ce qu'elle veut que vous fassiez si son bébé a faim et qu'elle est en retard ou s'il n'y a plus de lait maternel.
- ✓ Encouragez les mères à venir allaiter ou à tirer du lait confortablement et à leur guise.

2. Politique sur l'allaitement

De concert avec les familles, les membres du conseil, le personnel et d'autres membres de la collectivité, élaborer votre propre politique sur l'allaitement. Rangez-vous à la décision des familles sans porter de jugement.

- ✓ Faites preuve de souplesse dans vos programmes et votre horaire pour arriver à répondre aux besoins du bébé.
- ✓ Offrez des occasions de communication et d'éducation pour les parents et le personnel.
- ✓ Offrez au personnel des séances de perfectionnement sur l'allaitement et l'alimentation pendant la petite enfance et l'enfance.
- ✓ Faites valoir votre milieu comme étant favorable à l'allaitement.

3. Communication et éducation

Soyez sensibles aux besoins de *tous* les enfants dont vous vous occupez. Adoptez une attitude positive, chaleureuse et exempte de jugement vis-à-vis des décisions et des pratiques concernant l'allaitement.

- ✓ Favorisez le dialogue entre les parents et le personnel sur la façon de mettre en pratique les politiques sur l'allaitement.
- ✓ Encouragez les mères qui allaitent et les familles à obtenir le soutien des autres.
- ✓ Publiez un bulletin de nouvelles et ayez un tableau d'affichage pour diffuser de l'information sur l'allaitement.
- ✓ Établissez un réseau de mentors bénévoles pour aider les mères qui allaitent.
- ✓ Consultez des groupes communautaires externes pour former le personnel et aider les familles dont la mère allaite.

Soutien communautaire

Comité canadien pour l'allaitement
Groupe de soutien pour l'allaitement
CLSC
Conseillère en lactation

Ligue La Lèche
Sage-femme et médecin
Service de santé publique
Sudden Infant Death Syndrome of Canada

ICSI/FCSGE © 2003