

A photograph of a man and a woman looking at a baby. The man is on the left, looking down at the baby with a smile. The woman is on the right, looking at the baby. The baby is lying down, looking up at the man. The background is a soft-focus outdoor setting.

**SEMAINE
MONDIALE DE
L'ALLAITEMENT**

1^{er} au 7 octobre
2007

| SEPTEMBRE 2007 |

L'allaitement c'est tout naturel!

« Le père ne doit pas avoir peur de cette relation privilégiée qui unit la mère et son enfant. Son rôle est de préserver ce nid d'amour. Il doit être présent, intéressé et à l'écoute. »

Paul Piché
porte-parole

**DÉFI
ALLAITEMENT**

Samedi
29 septembre
à Montréal



.....
Santé, attachement, harmonie, c'est tout ça et bien plus
que Léna recevra par le lait de sa mère.

Paul Piché, père de Léna

L'allaitement offre un excellent départ dans la vie pour les enfants. Ce mode d'alimentation naturel fait une différence quant au nombre de visites aux urgences dans les hôpitaux.

L'allaitement c'est tout naturel!

La fête de l'allaitement aura lieu le samedi 29 septembre de 9 heures à midi à la Place Bonaventure, à Montréal. À 11 heures, le Défi allaitement réunira le plus grand nombre de mamans et de bébés mis au sein au même moment.

Ce sympathique défi s'inscrit dans le cadre de la **Semaine mondiale de l'allaitement** qui se déroulera du 1^{er} au 7 octobre.

Une publication de Corporation Sun Media, division des cahiers corporatifs, encartée dans *Le Journal de Montréal* et *Le Journal de Québec*.

Édition, conception et réalisation : Manon Chevalier, vice-présidente
Textes : Johanne de Bellefeuille, Pierre Couture, Geneviève Raymond
Révisseuses : Maryse Gagnon, Nicole Pons
Contrôleur : Serge Massé
Impression : Quebecor World

Collaboration spéciale
Photos de la famille Piché : Panneton-Valcourt

Remerciements : Carole Dobrich et Linda Langlais pour leur précieuse collaboration.



Corporation Sun Media
Division des cahiers corporatifs
Téléphone : 514 848-0001
mchevalier@sunmedia.ca

Paul Piché, auteur, compositeur et interprète bien connu de la chanson québécoise, a accepté de porter le flambeau de l'allaitement. « J'ai une bonne feuille de route, explique M. Piché. J'ai toujours eu des enfants autour de moi depuis l'âge de 21 ans. J'ai eu envie d'avoir un autre bébé même si j'ai dépassé la cinquantaine. Ma petite fille, Léna, est âgée de huit mois. Sa maman, Marisol, souhaite l'allaiter jusqu'à un an. »

L'Organisation mondiale de la Santé recommande l'allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de six mois. Le lait maternel est riche en protéines et en anticorps qui préviennent les infections et maladies infantiles. Paul Piché croit aux bienfaits du lait maternel et poursuit : « L'allaitement offre un excellent départ dans la vie pour les enfants. Il semblerait que ce mode d'alimentation naturel fasse une différence quant au nombre de visites aux urgences dans les hôpitaux. Les enfants allaités ont moins d'infections. »

Toute maman produit du lait adapté aux besoins de son bébé. « C'est assez exceptionnel, voire miraculeux, que la composition du lait maternel se transforme constamment en fonction de la croissance de l'enfant. Il est impossible de reproduire ce phénomène naturel en usine ou en laboratoire », déclare Paul Piché. Le bébé pleure beaucoup moins lorsqu'il est nourri au sein et la vie familiale s'en trouve bonifiée, il en est convaincu. Sans compter que l'allaitement facilite la vie. « On n'a pas besoin de préparer les biberons et le lait est toujours à la bonne température. »

L'allaitement est en quelque sorte la poursuite de la grossesse, explique M. Piché. La femme nourrit son enfant après l'avoir porté pendant neuf mois. M. Piché poursuit : « Le père ne doit pas avoir peur de cette relation privilégiée qui unit la mère et son enfant. Il a la responsabilité de préserver ce nid d'amour. Il doit être prêt au moment où le bébé en émergera. Il est la première personne dans l'univers que l'enfant va rencontrer. »

La participation des hommes demeure essentielle. Le père peut décharger la mère de certaines tâches. M. Piché ajoute : « Il doit être présent, intéressé et à l'écoute. Il ne faut surtout pas rester dans l'ombre si les parents ont des doutes ou des inquiétudes. Le père peut chercher l'information et poser des questions aux différentes ressources. » Car les femmes sont parfois gênées de demander de l'aide. M. Piché dit aussi : « Elles ont peur de ne pas être de bonnes mères parce qu'elles éprouvent des difficultés à allaiter. Pourtant, elles ont tout ce qu'il faut si elles ont réussi à mettre au monde un bébé. Leur lait est parfait pour l'enfant. » Il insiste donc sur l'importance de chercher du soutien pour préserver et réussir l'allaitement.

Le populaire chansonnier conseille également aux pères de faire des promenades avec leur bébé peu importe la saison : « La marche permet de sortir l'enfant de la maison et elle donne un moment de répit à la maman. C'est un beau moment de solitude avec son enfant, qui permet de relaxer et de réfléchir. » Autrement dit, l'homme participe à l'allaitement maternel par son intérêt, son aide et ses encouragements prodigués à sa conjointe.



De belles histoires...

Allaiter, c'est l'histoire d'une vie; celle des mères qui choisissent de donner à leur bébé la seule alimentation parfaitement adaptée à ses besoins. Voici trois mères qui ont fait ce choix et qui veulent encourager toutes les mamans à en faire autant.



ALLAITER L'AÎNÉ DURANT LA GROSSESSE SUIVANTE

Nicole Pineault est une maman de 29 ans. Voici son témoignage : « J'ai eu trois beaux enfants. Christophe a six ans et demi, Gaël a deux ans et Éli a six mois. Pour moi, l'allaitement était tout à fait naturel. J'ai même trouvé bizarre que mon médecin me pose la question. J'ai l'impression que c'est mieux pour le bébé. J'ai toujours eu une meilleure santé que ma sœur. Ma mère lui avait donné le biberon. »

Les séances d'allaitement sont des moments inoubliables entre la mère et son nourrisson. Elles apportent non seulement la nourriture, mais aussi l'amour, la proximité, la chaleur et la sécurité. Selon madame Pineault, ce sont des moments privilégiés avec ses enfants. « J'ai de beaux souvenirs de Gaël qui se glissait dans mon lit au matin. Il baissait les couvertures et prenait sa tétée sans mon aide. À un an et demi, il était capable de se positionner confortablement malgré mon ventre de femme enceinte. Il a arrêté de me le demander quand j'ai atteint sept mois de grossesse. »

Les hommes se sentent souvent impuissants face à l'allaitement. Ils ne savent pas comment participer. Ils ont de la difficulté à trouver leur place. Le mari de Nicole lui disait souvent : « Le bébé, c'est toi qu'il veut. Tu es la seule à pouvoir l'allaiter! » La participation du père reste primordiale. Il peut apporter à manger à la maman, la décharger de certaines tâches ménagères et s'occuper des autres enfants durant les séances d'allaitement.

.....
Léna et Marisol, dans un merveilleux moment de communion qu'elles nous permettent de partager.

RETOURNER AU TRAVAIL

Ghislaine Chabot a eu deux enfants : Jeanne a cinq ans et Laurent, deux ans et demi. A priori, elle pensait donner le biberon à ses enfants. Voici ce qu'elle en dit : « Mon conjoint et moi n'avions jamais parlé de l'allaitement maternel. Aux cours prénataux, l'infirmière a demandé aux parents s'ils avaient l'intention d'allaiter leurs enfants. J'ai été surprise de voir mon chum lever sa main. À cette époque, il était infirmier. Il avait une formation médicale et des connaissances que je ne possédais pas. Je voyais l'allaitement comme un frein à ma liberté. De toute évidence, j'ai changé d'avis. »

Aujourd'hui, madame Chabot est marraine d'allaitement dans le quartier Villeray à Montréal. Elle a décidé de s'engager auprès de son CLSC après la naissance de Jeanne. « Mon expérience peut servir à d'autres mamans. Beaucoup de femmes sont fatiguées et confuses en sortant de l'hôpital. Elles ont peur d'avoir mal. Elles croient à tort que leur lait n'est pas bon lorsqu'elles éprouvent des difficultés. Elles abandonnent rapidement parce qu'elles n'ont pas les bonnes informations ni le soutien adéquat », affirme-t-elle.

« J'ai été chanceuse parce que mon chum était convaincu des bienfaits de l'allaitement. Il m'a beaucoup encouragée. Dès la naissance, nous avons partagé les tâches pour l'éducation de nos enfants. Je ne me suis jamais levée la nuit pour aller chercher le bébé dans son berceau », de dire madame Chabot.

Madame Chabot est retournée sur le marché du travail lorsque Jeanne avait dix mois. Elle poursuit : « J'avais le cœur brisé. Je devais couper les tétées du jour parce que je commençais un nouvel emploi à l'hôpital Sainte-Justine. » Elle avait convenu de laisser son bébé à la halte-garderie de l'hôpital : « Je me sentais déchirée de laisser Jeanne en haut pendant que j'étais en réunion. Je culpabilisais en me disant qu'elle était encore trop petite. » Malheureusement, l'allaitement au travail n'est pas toujours possible. Madame Chabot ajoute : « Il faut avoir un emploi qui permet de laisser ses choses en plan pour allaiter son enfant. Par exemple, les infirmières à Sainte-Justine ne peuvent pas abandonner les enfants malades pour courir allaiter leur bébé. »

Quant à Laurent, à deux ans et demi, il ne tétait plus efficacement, mais il avait encore besoin de réconfort. Il aimait se coller sur sa maman. « Un soir, ajoute madame Chabot, il a préféré lire une histoire avec sa sœur et son papa. Il ne m'a plus jamais demandé le sein. »

ALLAITER UN ENFANT ADOPTÉ

L'allaitement d'un enfant adopté est pratiqué depuis des millénaires dans les sociétés traditionnelles où le lait maternel est indispensable à la survie de l'enfant. Un enfant adopté qui a été séparé de sa mère biologique dès sa naissance a un départ plus difficile dans la vie sur le plan émotionnel, mais parfois aussi sur le plan de la santé. « On n'est jamais certain du style de vie et d'alimentation de la mère biologique », raconte Caroline Belso, une mère adoptive.

Caroline a eu un premier enfant, Jessica, grâce à des traitements de fertilité. Elle l'a allaitée pendant 27 mois. Son conjoint et elle ont ensuite adopté un petit garçon, Xavier. Il avait 15 jours lorsqu'il s'est joint à la famille. Caroline ajoute : « Je connaissais les bienfaits de l'allaitement. J'étais convaincue que c'était la meilleure chose pour mon bébé. La dame de l'adoption me l'a néanmoins déconseillé en raison de ses croyances personnelles. Je devais mettre fin à mon rêve d'allaitement pour obtenir la garde de l'enfant. »

« Je trouvais bizarre d'avoir un enfant sans l'allaiter, explique Caroline. Xavier prenait le biberon aux trois heures. N'importe qui pouvait le faire. Il n'avait pas vraiment besoin de moi. J'avais de la difficulté à me situer dans mon rôle de mère. Du jour au lendemain, j'ai décidé que j'étais capable de le mettre au sein. »

La lactation induite désigne cette capacité des femmes à allaiter sans passer par la grossesse. La nécessité de proximité complète avec le bébé et des tétées fréquentes sont indispensables au succès de cette démarche. Allaiter un bébé adopté est une aventure difficile. Il n'est pas garanti que la mère produira du lait. D'après Caroline, « C'est beaucoup de travail, de temps et d'énergie pour réussir à stimuler le processus de lactation. J'allaitais Xavier aux deux heures. Je ne pouvais pas vraiment dormir. C'était très dur pour le moral lorsque la montée de lait ne se faisait pas. J'ai été très entêtée et persévérante. »

Des protocoles ont été perfectionnés pour permettre aux femmes adoptives d'allaiter. Ils consistent à faire appel aux mêmes hormones qui stimulent la croissance du tissu mammaire pendant la grossesse.

« Je conseille à toutes les mères de chercher de l'aide et du soutien lorsqu'elles éprouvent des difficultés durant l'allaitement. Dans tous les cas, dans toutes les circonstances, ça vaut la peine, grandement », conclut Caroline.



L'allaitement et l'image corporelle

Par celles qui l'ont vécu

Pendant la grossesse, puis l'allaitement, le corps de la mère change, s'adapte à son nouveau rôle. C'est une période durant laquelle l'image corporelle se modifie, pour le plus grand bonheur de celles qui ont donné la vie et qui, maintenant, nourrissent cette vie du meilleur aliment qui soit.

De toute évidence, la grossesse laisse des traces indélébiles qui n'ont rien à voir avec l'allaitement. Mais ces traces inévitables doivent être perçues avec les yeux du cœur et de l'âme. Un régime très austère ne serait pas sain pour la mère qui allaite. Et quant aux seins, leur nouvelle fonction influence leur forme et leur tonus. Le corps de la mère qui allaite est plein de vie.

L'alimentation

En alimentation, la variété et l'équilibre sont des principes qui préservent la vitalité et la bonne santé de toute personne. La maman allaitante ne fait pas exception. La femme qui allaite doit apprendre à faire confiance à son corps qui lui signalera ses besoins. La sensation de faim est un guide précieux et fiable pour évaluer les quantités dont son organisme a besoin.

La maman allaitante n'a pas à se soumettre à une diète ou à un régime alimentaire particulier; elle n'a qu'à poursuivre les bonnes habitudes acquises lors de la grossesse et elle doit se rappeler que son lait sera toujours de bonne qualité, peu importe ce qu'elle mangera.

Les régimes amaigrissants sont à éviter

Il n'est toutefois pas recommandé de faire une diète restrictive durant l'allaitement. Une femme a généralement besoin du même temps pour retrouver sa silhouette que pour concevoir un enfant : environ neuf mois! Il est donc normal d'avoir encore entre trois et sept kilos de plus après l'accouchement. Il s'agit des réserves produites par le corps en vue de l'allaitement.

Par contre, l'allaitement peut aider le corps à brûler naturellement les graisses à condition qu'il dure au moins trois mois. Les études montrent que les femmes qui allaitent jusqu'à dix semaines après l'accouchement perdent en moyenne un kilo de plus que celles qui ont arrêté d'allaiter après dix jours. Pendant l'allaitement,

les contractions utérines de la mère sont renforcées, ce qui accélère l'involution de l'utérus et la perte du « petit ventre ».

Il est préférable que la femme attende d'avoir cessé d'allaiter et qu'elle retrouve ses cycles menstruels normaux pour entreprendre un régime amincissant. Les diététistes recommandent de ne pas réduire son alimentation avant cette période. Au cours des premiers mois après l'accouchement, les femmes sont généralement plus fatiguées. Elles ont besoin de plus d'énergie qu'elles puisent notamment dans ces « kilos en trop ». Le déséquilibre alimentaire est une source importante de fatigue et de stress.

Il faut maigrir intelligemment, c'est-à-dire graduellement afin de conserver son tonus et ses muscles. La maman peut diminuer ses quantités et prendre des repas à des heures fixes, en privilégiant les protéines.

Tonus des seins

L'âge, l'augmentation du poids et l'hérédité jouent un rôle dans la transformation des seins. Ce sont les variations de poids subites qui abîment la poitrine. Certaines femmes connaissent de très grandes variations du volume des seins pendant la grossesse alors que d'autres en subissent très peu.

Par contre, toutes les femmes voient leurs seins se transformer sous l'effet des hormones qui les préparent à une lactation éventuelle. Les seins augmentent de volume, le mamelon et l'aréole deviennent plus larges et plus sombres. Ces changements peuvent influencer définitivement l'aspect des seins de certaines femmes même si elles choisissent de ne pas allaiter. Après l'accouchement ou après la lactation, les seins retrouvent généralement leur taille initiale sauf si la femme ne retrouve pas son poids d'avant la grossesse.

Par ailleurs, il est préférable de porter un soutien-gorge de qualité et bien ajusté durant toute la période d'allaitement. Sans ce soutien, le poids inhabituel de la glande mammaire briserait les fibres élastiques de la peau, provoquant des vergetures. Pour les femmes qui ont les seins très lourds, il est recommandé de porter un soutien-gorge de jour comme de nuit. Les sensations de pesanteur disparaissent habituellement après quelques semaines.

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 au CLSC de 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.iblce.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.

Ce guide est

également accessible

aux internautes sur

canoe.qc.ca

section : Incontournable

et sur le site Internet

du ministère de la Santé

et des Services sociaux

www.msss.gouv.qc.ca/allaitement.



Un bébé en parfaite santé et un père comblé, l'image toute simple du plus grand des bonheurs...

Les modèles de soutien-gorge d'allaitement dont l'ouverture est située à l'avant sont très pratiques. Il est important que le soutien-gorge soit de la bonne taille. Par exemple, un soutien-gorge trop serré avec des coutures épaisses peut exercer une trop forte pression sur le sein. Cette pression sur le sein peut entraîner la compression des canaux lactifères (canaux qui transportent le lait) et provoquer une mastite.

Volume des seins et quantité de lait

Le volume des seins n'a aucune incidence sur la quantité de lait produit. La majorité des femmes produisent plus de lait que nécessaire. D'ailleurs en France, les nourrices se voyaient limitées à ne pas dépasser le nombre de six enfants à allaiter en même temps. Cette législation démontre la capacité de la mère à produire du lait en quantité largement suffisante. Chez le bébé, une prise de poids lente ou une perte de poids sont généralement causées par une mauvaise position, une mauvaise prise du sein, un problème de succion, ou une infection. C'est pourquoi, si la mère éprouve des difficultés, elle doit être conseillée pour allaiter correctement son enfant.

Les seins n'ont pas besoin de sembler pleins pour produire une quantité suffisante de lait. Il est normal que les seins des femmes qui allaitent soient souples. Le corps s'adapte à la demande du bébé. Les seins ne sont jamais vides de lait puisqu'ils continuent à produire même pendant les tétées. L'œuvre de la nature est, encore une fois, la plus grandiose qui soit!

LES RÈGLES D'OR D'UN ALLAITEMENT HEUREUX

1. Meilleur pour la santé

L'allaitement maternel est le meilleur mode d'alimentation du nourrisson. Chaque maman produit un lait naturel parfaitement adapté à son bébé. La composition du lait maternel se modifie constamment en fonction de la croissance de l'enfant. Le nourrisson est moins exposé aux matières allergènes étrangères. Son système digestif l'absorbe beaucoup mieux.

Le lait maternel renferme aussi des anticorps et d'autres éléments immunitaires qui préviennent les maladies infantiles.

2. Sensibilité temporaire des mamelons

Une sensibilité durant la première semaine est possible en cette période d'apprentissage. Au début de la tétée, les premiers mouvements de succion du bébé étirent le mamelon et l'aréole vers le fond de sa bouche. Cette sensibilité temporaire diminue généralement lorsque le lait commence à couler et elle disparaît quelques jours plus tard.

3. Position

La mère est installée confortablement, le bébé est face au sein. Il ne doit pas être obligé de tourner la tête et la maman n'a pas besoin de se pencher vers lui. L'oreille, l'épaule et la hanche du nourrisson forment une ligne droite. Il est bien soutenu au creux des bras de sa maman. Tout en harmonie!

4. La prise du sein

Au besoin, la mère peut soutenir son sein sans que sa main ou ses doigts ne touchent l'aréole, le cercle foncé qui entoure le mamelon. Il est important que le nourrisson prenne le sein profondément dans sa bouche.

5. Une bonne succion

Une bonne succion produit un bref son de déglutition qui s'allonge graduellement et devient plus grave lorsque le lait se libère. On ne devrait pas entendre de claquements de lèvres. Les muscles de la mâchoire du bébé, visibles jusqu'à son oreille, suivent le même mouvement que l'aréole.

6. Fréquence et durée des séances d'allaitement

Le nourrisson demandera le sein plus souvent durant ses poussées de croissance. En revanche, il peut téter moins longtemps. Généralement, la longueur des séances d'allaitement diminue avec le temps. Les tétées peuvent être moins copieuses et plus fréquentes et leur intervalle augmente habituellement avec la prise de poids du bébé.

7. Engorgement des seins

Les seins deviennent plus douloureux lorsqu'ils sont engorgés. Il est préférable d'extraire un peu de lait manuellement, par un léger massage, une pression sur le sein, ou à l'aide d'un tire-lait. Cette mesure aidera le nourrisson à amorcer sa tétée.

8. Soulagement des gerçures

Pour les mamelons crevassés ou endoloris, il faut exposer les seins à l'air libre après chaque tétée pour laisser sécher les mamelons naturellement. Il ne faut pas oublier qu'une douleur persistante aux mamelons n'est pas normale. Dans ce cas, les professionnels de la santé ou les consultantes en lactation pourront trouver des solutions aux problèmes rencontrés.

POUR EN SAVOIR ENCORE PLUS SUR LES RÈGLES D'OR DE L'ALLAITEMENT, CONSULTEZ LE

www.msss.gov.qc.ca/allaitement

Allaiter, un choix santé, économique et écologique qui peut se pratiquer partout et en tout temps au grand plaisir de bébé et de maman. Allaiter, c'est simple ! Alors, pourquoi s'en priver ?

Allaiter. Facile !

L'allaitement maternel est reconnu comme le mode d'alimentation par excellence pour tous les nourrissons. Il comporte des avantages importants pour le bébé et pour la mère. C'est pourquoi le ministère de la Santé et des Services sociaux affirme son soutien à l'allaitement dans le but de contribuer à la santé des Québécois.

Santé
et Services sociaux
Québec

