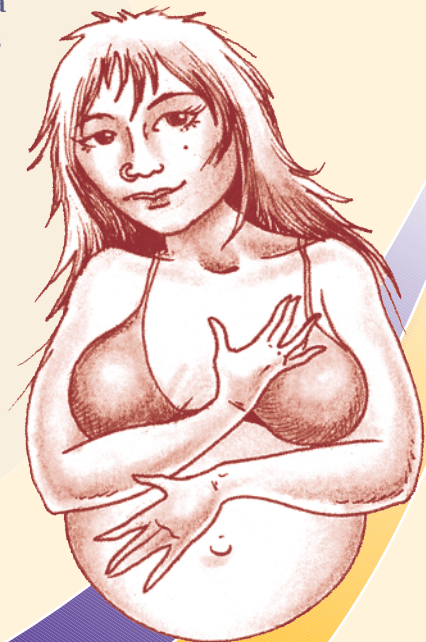


# Allaiter Essayer Découvrir

Si vous recevez cette pochette d'information, c'est que vous êtes enceinte. Elle a pour objectif d'informer le plus de femmes possible en période prénatale sur l'allaitement maternel. Mais qu'est-ce que l'allaitement? Cela semble évident d'une certaine façon et vous avez raison! L'évidence tient dans le fait que l'allaitement est un moyen de nourrir votre bébé. Mais cela devient parfois moins évident quand ce sont vos seins qui sont mis en cause. Il n'y a pas si longtemps, et peut-être encore aujourd'hui pour vous et votre conjoint, vos seins étaient principalement reliés à la sexualité. Dans la société actuelle, le sein est rarement vu autrement qu'objet sexuel.

Pourtant, il y a plusieurs décennies, les seins avaient une fonction principale différente. Ils servaient à nourrir les enfants. Ils continuaient d'assurer la vie après la naissance. Comme tous les mammifères, nous sommes pourvues de glandes capables de produire du lait. Et rien n'est plus facile que cela! Pour ce faire, il suffit de mettre au monde un bébé. Après la naissance de celui-ci, la nature se charge d'effectuer les changements hormonaux permettant la mise en route de la fabrication du lait, la lactation. Pour le corps, cela se fait automatiquement, pas besoin d'y penser.



# Allaiter, Essayer, Découvrir

---

Mais vous, avez-vous pensé à l'allaitement? Voilà qui n'est pas automatique! Pour certaines femmes, la décision est déjà prise. C'est sûr que oui, c'est sûr que non. C'est bien normal d'y penser : nourrir votre enfant avec vos seins, dans lesquels vous fabriquez du lait... ouf! Assurément, l'allaitement fait vivre une foule d'émotions à la femme et peut faire naître quelques inquiétudes. On n'a pas toujours pu observer des mères qui allaitent.

Plusieurs femmes ont peur de ce qu'elles vont ressentir au point de vue physique. Quand la bouche du bébé fera une succion sur le sein, est-ce que ce sera douloureux ou, au contraire, est-ce que ce sera agréable, trop agréable? Les femmes se demandent si elles pourront offrir à leur bébé un lait de qualité et en quantité suffisante. Et qu'est-ce que le conjoint et les proches vont en penser?

Ce qui est bien dans notre société moderne, c'est que nous pouvons essayer. Et en essayant d'allaiter, bien souvent nous nous apercevons que c'est un mode d'alimentation facile, relaxant et agréable. À vous d'essayer, à vous de découvrir!

Rédigé par Michelle Lessard, responsable de Nourri-Source Joliette, conjointement avec les membres de la Table Régionale de Concertation en Allaitement Maternel de Lanaudière-Nord.  
Avril 2002. Révision : Janvier 2007.