



- Pour obtenir des informations additionnelles
- Pour connaître les ressources
- Pour vous inscrire aux rencontres d'information prénatale

**Communiquez avec votre CLSC**

Fiche d'information **prénatale**

## Alimentation du nourrisson

**Pour favoriser la santé du bébé et de la mère, il est fortement recommandé de nourrir votre bébé uniquement de lait maternel jusqu'à 6 mois et de poursuivre l'allaitement jusqu'à 2 ans et au-delà avec l'ajout d'aliments complémentaires.**

Le lait maternel est unique et parfaitement adapté aux besoins du bébé. Il comprend plus de 200 composantes et il évolue en fonction de l'âge et des besoins du bébé. Il contient tout ce que votre bébé a besoin pour se nourrir, se protéger de certaines maladies et pour assurer son bon développement.

Les bénéfices de l'allaitement maternel sont bien reconnus pour la santé de la mère (réduction du risque de cancer du sein, des ovaires, etc.). Pour la santé de l'enfant, l'allaitement réduit les risques d'infections (gastro-entérites, otites, bronchites et pneumonies) ainsi que le risque de mort subite du nourrisson.

L'alimentation avec des préparations commerciales pour nourrissons n'est pas équivalente au lait maternel.

Que votre bébé soit allaité ou non :

- Placez-le peau à peau avec vous, papa ou maman;
- Alimentez-le à la demande, ceci permet de respecter ses signaux de faim et de satiété (besoins alimentaires comblés).

### L'allaitement, ça s'apprend!

Pour plusieurs nouveaux parents, l'histoire de leur allaitement sera facile du début à la fin. Pour d'autres, les débuts de l'allaitement ne seront pas faciles.

**Cependant, il faut compter environ 4 à 6 semaines avant de se sentir à l'aise avec l'allaitement.**

N'oubliez pas, vous êtes en apprentissage et votre bébé aussi! C'est normal que l'allaitement demande du temps et des efforts au début, mais avec le temps et la pratique, ça deviendra plus facile.

Si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas allaiter, référez-vous au Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères* ou appelez au 811 ou à votre CLSC pour avoir de l'information sur l'alimentation au biberon.

## Si vous avez des préoccupations concernant l'allaitement maternel, demandez de l'aide.

### À VOTRE ENTOURAGE :

Votre famille et vos amis peuvent peut-être vous aider. Le soutien de votre conjoint ou de personnes significatives est d'une grande importance pendant toute la période d'allaitement.

### AUX RESSOURCES :

Si vous désirez obtenir de l'aide en lien avec l'alimentation et l'allaitement, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé lors de vos visites de suivi de grossesse et après votre accouchement. Vous pouvez aussi communiquer avec une marraine d'allaitement. Cliquez [ici](#) pour trouver une marraine d'allaitement.

Ces ressources ont déjà aidé et accompagné beaucoup de femmes aux prises avec des inquiétudes ou des difficultés d'allaitement et peuvent vous aider dans votre démarche en vous offrant du soutien et des conseils afin de vous aider à surmonter vos difficultés. Elles peuvent aussi vous référer vers les cliniques spécialisées en allaitement.

Source :

Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement. *La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations de la naissance à six mois*, Santé Canada, 31 octobre 2012.

Extrait et adapté de : Portail d'information prénatale de l'INSPQ, Fiche : Allaitement : <http://infoprenatale.inspq.qc.ca/les-fiches.aspx>

### RESSOURCES :

- Center for Disease Control and Prevention (CDC) (liste à jour des contre-indications à l'allaitement, en anglais) : [www.cdc.gov/breastfeeding/disease/index.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/disease/index.htm)
- Fédération québécoise Nourri-Source (services de jumelage avec des mairaines et des parrains d'allaitement, du soutien téléphonique, des haltes-allaitement et des séances d'information prénatale) : [www.nourri-source.org](http://www.nourri-source.org)
- Fondation des sourds du Québec inc. (courte vidéo produite à l'intention des personnes malentendantes) : <http://fondationdessourds.net/index.php?id=107&v=71&li=134>
- [Groupe d'entraide en allaitement maternel dans Lanaudière](#)
- Information sur les médicaments et les drogues pendant la grossesse et l'allaitement : 1 877 439-2744 ou [www.motherisk.org/prof/breastfeeding.jsp](http://www.motherisk.org/prof/breastfeeding.jsp) (site en anglais)
- Info-Santé 811

- INSPQ. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*, Les publications du Québec : [www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/)
- *L'allaitement et les produits en vente libre : un guide pour la mère et son enfant* : <http://chpierrelegardeur.visard.ca/Record.htm?record=538512435679>
- Ligue La Leche (services de soutien téléphonique et des rencontres d'information) : [www.allaitement.ca](http://www.allaitement.ca)
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (liste des ressources régionales d'aide en allaitement) : [www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?aid=25](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?aid=25)
- Newman Breastfeeding Clinic and Institute (NBCI) (information sur l'allaitement, aide pour les problèmes liés à l'allaitement, séquences vidéo, livres et DVD) : [www.drjacknewman.com](http://www.drjacknewman.com) et [www.nbc.ca](http://www.nbc.ca)

