

# Préparation prénatale à l'allaitement

## Messages clés

Document de discussion à l'intention des fournisseurs de soins



CHAMPLAIN MATERNAL NEWBORN REGIONAL PROGRAM  
PROGRAMME RÉGIONAL DES SOINS À LA MÈRE  
ET AU NOUVEAU-NÉ DE CHAMPLAIN

## TABLE DES MATIÈRES

- 8 semaines: Plans pour nourrir votre bébé
- 12 semaines: Questions sur l'allaitement maternel
- 16 semaines: L'importance de l'allaitement maternel
- 20 semaines: Éducation prénatale sur l'allaitement maternel
- 24 semaines: Soutien à l'allaitement
- 28 semaines: L'importance du contact peau à peau
- 30 semaines: Gardez votre bébé près de vous
- 32 semaines: Évitez les tétines et les biberons
- 34 semaines: Fréquence et durée des tétées
- 36 semaines: Expression du lait maternel
- 38 semaines: Ressources et services d'allaitement
- 40 semaines: Examen de vos plans d'alimentation



## 8 semaines

### Plans pour nourrir votre bébé

#### Question:

- Avez-vous pensé à la façon dont vous allez nourrir votre bébé?

# 8 semaines

## Points principaux:

- « L'allaitement maternel est important. L'Organisation mondiale de la Santé, Santé Canada et la Société canadienne de pédiatrie recommandent aux parents l'allaitement exclusif de leur nourrisson pendant les six premiers mois. Autour de six mois, vous pouvez introduire des aliments complémentaires tout en poursuivant l'allaitement jusqu'à l'âge de deux ans ou plus. »
- « L'allaitement maternel exclusif signifie que votre bébé n'a besoin de rien d'autre à boire ou à manger pendant les six premiers mois. »
- Tout au long de la discussion, s'assurer que le parent prend une décision éclairée.
- Suggérer aux familles de consulter : [Soins des enfants - allaitement](#) (site web).

Avez-vous d'autres questions ou préoccupations concernant l'allaitement maternel?

# 12 semaines

## Questions sur l'allaitement maternel

### Questions:

- Qu'avez-vous entendu au sujet de l'allaitement?
- Avez-vous remarqué des changements au niveau des seins?

# 12 semaines

## Points principaux:

- « Alors que votre corps se prépare à allaiter, vos seins peuvent subir des changements durant la grossesse. Votre corps est fait pour allaiter. »
- Consulter : [Éducation Prénatale : Messages clés pour l'Ontario](#) (site web).
- Suggérer aux familles de consulter : [OMama](#) (site web et application).

Avez-vous d'autres questions ou préoccupations concernant l'allaitement maternel?

# 16 semaines

## L'importance de l'allaitement maternel

### Points principaux:

- L'allaitement est important pour le parent et son enfant et ce, pour plusieurs raisons.
- Ne pas allaiter entraîne certains risques.
- Il est difficile de revenir sur votre décision une fois que vous avez cessé d'allaiter.

# 16 semaines

## Points principaux:

- « L'allaitement est la façon naturelle de nourrir les bébés. Les premières semaines pourraient cependant être les plus difficiles; demandez de l'aide dès que possible. Choisir de ne pas allaiter peut entraîner des risques pour votre santé.»
- « L'allaitement au biberon avec votre lait exprimé présente certains risques, comme un surpoids du nouveau-né, une réduction de l'approvisionnement de lait au fil du temps et un mauvais développement buco-facial du nourrisson. Tirer votre lait et le nourrir à votre nourrisson au biberon prend plus de temps. »
- Suggérer aux familles de consulter: [L'allaitement, ça compte! Guide essentiel sur l'allaitement pour les femmes et leur famille](#) ou [Mon guide d'allaitement](#) disponible au [Centre de ressources Meilleur départ](#) (site web).
- Suggérer aux familles qui ont pris la décision éclairée d'utiliser une préparation commerciale de consulter : [Les préparations pour nourrissons – Ce qu'il faut savoir](#) (livret) disponible au [Centre de ressources Meilleur départ](#) (site web).

Avez-vous d'autres questions ou préoccupations concernant l'allaitement maternel?

# 20 semaines

## Éducation prénatale sur l'allaitement maternel

### Question:

- Êtes-vous inscrit à un cours de préparation prénatale à l'allaitement ?

# 20 semaines

## Points principaux:

- « Inscrivez-vous à un cours de préparation prénatale à l'allaitement offert par le bureau de santé ou un centre de santé communautaire de votre région. » Trouver une classe :
  - [La Leche League Canada](#)
  - [Allaiterontario.ca](#)
  - [211ontario.ca](#)
  - [Lignesanté.ca](#)
  - [Ottawabreastfeeds.ca](#)
  - [Renfrewcountybreastfeeds.com](#)
  - [Etreparentaottawa.ca](#)
  - [Hastings Prince Edward Public Health](#)
  - [Bureau de santé de l'est de l'Ontario](#)
  - [KFL&A Public Health](#)
  - [Leeds, Grenville & Lanark District Health Unit](#)
  - [Renfrew County and District Health Unit](#)
- Pour un plan d'allaitement, suggérer aux familles de consulter : ***Protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement maternel : un guide pratique pour les programmes communautaires – Mon plan d'allaitement (p. 31) disponible à l'Agence de la santé publique du Canada*** (site Web).

Avez-vous d'autres questions ou préoccupations concernant l'allaitement maternel?

**24 semaines**

## **Soutien à l'allaitement**

**Question:**

Qui est là pour vous offrir du soutien à l'allaitement (membre de la famille, un autre parent, un professionnel de la santé) ?

# 24 semaines

## Points principaux:

- « Établissez des liens avec un groupe de soutien parent à parent de votre bureau de santé local ou la Ligue La Leche. Commencez dès votre troisième trimestre. »
- « Faites appel à des experts en allaitement maternel (comme une conseillère en allaitement) pour obtenir de l'aide ou pour surmonter des défis que vous pourriez rencontrer. »
- Suggérer aux familles de consulter les sites suivants :
  - [La Leche League Canada](#)
  - [Allaiterontario.ca](#)
  - [211ontario.ca](#)
  - [Lignesanté.ca](#)
  - [Ottawabreastfeeds.ca](#)
  - [Renfrewcountybreastfeeds.com](#)
  - [Etreparentaottawa.ca](#)
  - [Hastings Prince Edward Public Health](#)
  - [Bureau de santé de l'est de l'Ontario](#)
  - [KFL&A Public Health](#)
  - [Leeds, Grenville & Lanark District Health Unit](#)
  - [Renfrew County and District Health Unit](#)

Avez-vous d'autres questions ou préoccupations concernant l'allaitement maternel?

# 28 semaines

## L'importance du contact peau à peau

### Points principaux:

- Après la naissance, il est important de tenir votre bébé peau à peau sans interruption.
- Le contact peau à peau signifie tenir le bébé nu poitrine contre poitrine.

# 28 semaines

## Points principaux:

- « Pratiquez souvent le contact peau à peau; ceci permet de régulariser la température corporelle de votre bébé, sa respiration et son rythme cardiaque, en plus de procurer une agréable sensation! »
- « Après l'accouchement, tenez immédiatement votre bébé contre vous et faites-le *continuellement* pendant au moins la première heure et pour aussi longtemps que vous et votre bébé le désirez. »
- « Gardez le contact peau à peau aussi longtemps que possible, même durant les premiers mois. Votre partenaire peut également participer. »
- « Gardez le contact peau à peau et allaitez durant les procédures douloureuses pour atténuer la douleur. »

Avez-vous d'autres questions ou préoccupations concernant l'allaitement maternel?

# 30 semaines

## Gardez votre bébé près de vous pendant les premières semaines

### Points principaux:

- La cohabitation avec votre bébé dès la naissance a plusieurs avantages. Cette pratique vous permettra de reconnaître les signes de faim de votre bébé, de réagir rapidement à ses besoins, de gagner de la confiance et de commencer l'allaitement sur un bon pied.
- Demandez à ce que les pesées, les tests ou les examens aient lieu dans votre chambre. Si on doit sortir le bébé, demandez qu'un membre de la famille l'accompagne.

# 30 semaines

## Points principaux:

- « Garder le bébé avec vous dans la chambre et ne jamais vous séparer de lui à l'hôpital et à la maison vous permet de :
  - Mieux reconnaître les signes de faim de votre bébé et de réagir rapidement
  - Vous aide à vous familiariser avec votre bébé
  - Réduit les risques du syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN). »
- Dès la naissance, placez toujours votre bébé sur le dos pour dormir dans un berceau, un lit ou un moïse près de votre lit. Partagez la même chambre que votre bébé pendant les six premiers mois.
- Suggérer aux familles de consulter: ***Dors bien, en toute sécurité*** (livret) disponible au **Centre de ressources Meilleur départ** (site web).

Avez-vous d'autres questions ou préoccupations concernant l'allaitement maternel?

# 32 semaines

## Évitez les tétines et les biberons

### Points principaux:

- L'utilisation de sucette et tétine ne sont pas les seuls moyens pour calmer votre bébé.
- Évitez d'avoir recours à la sucette ou au biberon, à moins d'une indication médicale, car ceci peut rendre l'allaitement difficile.
- Tenir, bercer et le contact peau à peau avec son bébé sont des bons moyens pour l'apaiser.

# 32 semaines

## Points principaux:

- « Les parents qui utilisent une sucette peuvent facilement manquer les signes de faim du bébé par conséquent un boire pourrait être manqué. »
- « L'allaitement peut prendre plus de temps pour aller en douceur ou peu finir plus tôt en raison d'une quantité insuffisante de lait si les tétines sont introduites. »
- « Les bébés qui utilisent une sucette sont plus à risque d'avoir une otite. »
- Offrir de l'aide aux parents pour qu'ils prennent une décision éclairée en ce qui concerne l'utilisation de la sucette.
- Suggérer aux familles de consulter: [La Leche League France – La confusion sein-tétine](#) (site web).

Avez-vous d'autres questions ou préoccupations concernant l'allaitement maternel?

# 34 semaines

## Fréquence et durée des tétées

### Points principaux:

- Portez attention aux signes de faim de votre bébé et allaitez-le quand il vous le demande.
- Il est normal que votre bébé perde du poids durant les premiers jours.
- Allaiter votre bébé au moins 8 fois sur une période de 24 heures (jour et nuit) et offrez-lui les deux seins à chaque allaitement.
- Il est normal d'allaiter fréquemment. Cela **ne veut pas** dire que vous n'avez pas suffisamment de lait. En fait, le plus que vous allaitez votre bébé, plus que votre corps produira du lait.

# 34 semaines

## Points principaux:

- « À la naissance, votre bébé a un petit estomac (environ la dimension d'une cerise). Le colostrum est son premier lait qui contient plusieurs nutriments et anticorps. C'est le seul lait dont votre bébé a besoin. Allaiter votre bébé souvent durant les premiers jours et offrez-lui les deux seins à chaque allaitement. Les nouveau-nés ont tendance à faire des tétées rapprochées (tétées groupées et de courte durée), c'est-à-dire à boire toutes les heures à certains moments de la journée. »
- « Les signes précoces de faim sont les suivants : des sons et petits mouvements de succion, le bébé suce ses doigts ou sa main, le bébé bouge la tête comme s'il cherche le sein, le bébé remue ou s'étire. Pleurer est un signe tardif de faim. »
- Vous ne pouvez pas gâter votre bébé en répondant à ses indices de faim; vous ne faites que combler ses besoins. »  
Suggérer aux familles de consulter : [\*L'allaitement, ça compte! Guide essentiel sur l'allaitement pour les femmes et leur famille\*](#) (livret) disponible au [Centre de ressources Meilleur départ](#) (site web).

Avez-vous d'autres questions ou préoccupations concernant l'allaitement maternel?

# 36 semaines

## Expression du lait maternel

### Points principaux:

- Apprendre à exprimer son lait manuellement est important.
- L'expression manuelle augmente souvent la confiance du parent.

# 36 semaines

## Points principaux:

- « Les parents qui expriment leur lait manuellement dans les premier 24 heures suivant l'accouchement produisent plus de lait. Donnez ce lait à votre bébé à la cuillère. »
  - Presser, comprimer, relaxer.
  - Visionner des vidéos sur l'expression du lait maternel :
    - [Exprimer son lait manuellement](#) (SIKANA)
    - [How to Express Breastmilk](#) (Global Health Media) \*
    - [A Video on Hand Expressing Breastmilk](#) (Healthy Families BC) \*
- \* *En anglais*

Avez-vous d'autres questions ou préoccupations concernant l'allaitement maternel?

# 38 semaines

## Ressources et services d'allaitement

### Points principaux:

- Connaissez-vous d'autres ressources offertes dans votre communauté?
- Avez-vous du soutien par les pairs (parent à parent)?
- Demandez de l'aide au fur et à mesure que vous apprenez à allaiter. Vous pouvez le faire ! Il se peut que vous ayez besoin de quelques semaines pour être confortable avec l'allaitement.  
Si nécessaire, demandez de l'aide immédiatement.

# 38 semaines

## Points principaux:

- Demander : « Avez-vous une bonne connaissance des ressources communautaires dont vous pouvez accéder avant et après l'accouchement ? »
- Faites des déclarations de soutien comme : « Je veux vous aider. Si je n'ai pas toutes les réponses, nous pouvons travailler ensemble pour les trouver. »
- « Il est important de vous rappeler qu'il n'y a rien de mieux que votre lait et l'allaitement pour vous et votre bébé. »
- « Il existe plusieurs moyens de tisser des liens avec votre bébé, que ce soit le contact peau à peau, le bain et le jeu. »

Avez-vous d'autres questions ou préoccupations concernant l'allaitement maternel?

**40 semaines**

## **Examen de vos plans d'alimentation**

### **Point principal:**

- Vous pouvez élaborer un plan d'allaitement pour vous aider.

# 40 semaines

## Points principaux:

- « Vous pouvez rédiger un plan d'allaitement. »
- Suggérer aux familles de consulter : *Protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement maternel : un guide pratique pour les programmes communautaires – Mon plan d'allaitement (p. 31)* disponible à l'Agence de la santé publique du Canada (site Web).
- « C'est votre droit fondamental d'allaiter n'importe quand, n'importe où. »

Avez-vous d'autres questions ou préoccupations concernant l'allaitement maternel?

Ressource	Liens web	Description
211 Ontario	<a href="http://211ontario.ca">211ontario.ca</a>	Ligne d'aide et répertoire en ligne des services communautaires et sociaux de l'Ontario.
Centre de ressources Meilleur départ	<a href="http://meilleurdepart.org">meilleurdepart.org</a>	Répertoire qui fournit des ressources multimédias en plusieurs langues.
Éducation prénatale – Messages clés pour l'Ontario	<a href="http://educationprenataleontario.ca">educationprenataleontario.ca</a>	Cet outil en ligne, fondé sur des données probantes, est une source centrale de messages clés qui peut servir aux prestataires d'éducation prénatale en Ontario.
La Leche League Canada	<a href="http://lllc.ca">lllc.ca</a>	Information et soutien à l'allaitement.
Lignesanté.ca	<a href="http://lignesante.ca">lignesante.ca</a>	Répertoire en ligne des services de santé de l'Ontario.
OMama	<a href="http://omama.com">omama.com</a>	Site Web et une application mobile qui permet à des femmes et à des familles de trouver de l'information sûre et fondée sur des données probantes sur une grossesse en santé, l'accouchement et les débuts comme parent pour l'Ontario.
Ottawa Breastfeeds	<a href="http://ottawabreastfeeds.ca">ottawabreastfeeds.ca</a>	Information et soutien à l'allaitement dans la région d'Ottawa
Outil de repérage de bureau de santé publique	<a href="http://phdapps.health.gov.on.ca">phdapps.health.gov.on.ca</a>	Outil en ligne pour trouver le bureau de santé publique le plus proche.
Programme régional des soins à la mère et au nouveau-né de Champlain (CMNRP)	<a href="http://cmnrp.ca">cmnrp.ca</a>	Ressources et informations pratiques sur l'allaitement pour les fournisseurs de soins et les futurs/nouveaux parents.
Renfrew County Breastfeeds	<a href="http://renfrewcountybreastfeeds.ca">renfrewcountybreastfeeds.ca</a>	Information et soutien à l'allaitement dans le comté de Renfrew
Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario	<a href="http://allaiterenontario.ca">allaiterenontario.ca</a>	Répertoire provincial sur les services d'allaitement.
Ressources allaitement de l'Ontario	<a href="http://ressourcesallaitementontario.ca">ressourcesallaitementontario.ca</a>	Ressources de qualité sur l'allaitement maternel, fondées sur des données probantes et soutenant l'Initiative Amis des bébés.
Soins de nos enfants	<a href="http://soinsdenosenfants.cps.ca">soinsdenosenfants.cps.ca</a>	Site élaboré par la Société canadienne de pédiatrie qui fournit de l'information aux parents au sujet de la santé et du bien-être de leur enfant et adolescent.

Visitez le site Web du **CMNRP** pour télécharger ce document et pour d'autres ressources sur l'allaitement maternel.

