

L'ALLAITEMENT MATERNEL : Ça s'apprend!

L'allaitement, comme l'accouchement, est un acte tout à fait naturel. Tout comme il est normal d'obtenir de l'aide pour accoucher, il est également normal que vous ayez besoin d'aide pour allaiter, surtout au début. La fabrication du lait se fait toute seule, mais il vous faudra apprendre comment nourrir au sein¹.



L'enfant ne demande que trois choses: la chaleur des bras de sa mère, le lait de ses seins et la sécurité de sa présence. L'allaitement réunit les trois.
(Source : Dr Gantly Dick Read)



Vous vous questionnez certainement sur le choix d'alimentation de votre enfant? Cette séance d'éducation périnatale est dédiée à vous soutenir pour faire un choix éclairé. À la fin de cette rencontre, vous serez en mesure d'en connaître davantage sur l'allaitement et d'identifier les ressources pouvant vous soutenir dans cet acte naturel.

Le saviez-vous?

« Lorsque le partenaire est favorable à l'allaitement, la mère a 80% plus de chance de commencer l'allaitement. »

La participation de votre partenaire est importante. Plusieurs sujets de cette rencontre le concernent.

¹ Référence Guide Mieux vivre avec son enfant : Site Web INSPQ 



Optimisez votre rencontre avec nous!

Afin de rendre optimale votre expérience avec nous, il est demandé aux futurs parents de prendre quelques minutes pour réaliser, avant la rencontre, ces 3 petits exercices préparatoires :



Visionner

Prendre soin de la maman qui allaite
(durée 2:22 minutes)



Lire

Quel lait donner à notre enfant



Réfléchir

» Quel mode d'alimentation envisageons-nous pour notre bébé?

» Quelles sont nos préoccupations concernant le mode d'alimentation choisi?

» Qu'avons-nous entendu au sujet de l'allaitement et qu'est-ce qu'on en pense?

Vous êtes curieux et voulez en savoir davantage?

Voici les ressources à consulter :

VIDÉOS

- [Capsules allaitement maternel de la fondation Olo](#)

(cliquez sur le lien pour accéder au site Internet voulu)

RESSOURCES

- [À lire : Quel lait donner à notre enfant](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : 10 conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel](#)
- [Alimentation | Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans](#)
- [Bien débiter l'allaitement : Allaitement](#)
- [Capsules allaitement maternel de la fondation Olo](#)
- [Carnet de chèque cadeau \(Ingrid Bayot\)](#)
- [Fiches sur l'allaitement - Fédération Nourri-Source](#)
- [Le 4^e trimestre \(naitreetgrandir.com\)](#)
- [Les premiers jours avec votre bébé au sein - CISSS de Chaudière-Appalaches](#)
- [Ligue La Lèche](#)
- [Services de soutien en allaitement : C'Maman](#)
- [Naître et grandir : Alimentation bébé 0 à 12 mois - Naître et grandir](#)
- [Prendre soin de la maman qui allaite \(2:22 minutes\)](#)
- [Sommeil sécuritaire pour votre bébé](#)

(cliquez sur le lien pour accéder au site Internet voulu)

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec 