

# RÉFLEXION SUR L'ALLAITEMENT

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES



Ce document se veut un outil de réflexion sur l'allaitement maternel pour les futurs parents. Il vise à vous préparer et à identifier comment vous souhaitez vivre votre allaitement. Vous pourrez inscrire vos souhaits dans le Plan de naissance du CISSS des Laurentides et l'apporter au lieu de naissance, au moment de l'accouchement.

Nous offrons aussi un atelier prénatal en allaitement pour bien vous préparer. Nos marraines sont disponibles pour répondre à vos questions lorsque vous complétez ce document, pendant votre grossesse et après la naissance de votre bébé.

Bonne rencontre avec votre bébé!

## Préparation à l'allaitement

Tout comme l'accouchement, un allaitement, ça se prépare!  
Voici les premières questions à se poser:

### Les recommandations

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'allaitement maternel exclusif est recommandé jusqu'à 6 mois; et la poursuite de l'allaitement jusqu'à 2 ans et au-delà avec des aliments nutritifs.

### Mes craintes

---

---

---

### Mes connaissances\*

- J'ai fait la lecture du Petit Nourri-Source
- J'ai suivi un cours prénatal en allaitement
- J'ai pris connaissance du guide prénatal de l'allaitement
- Je possède d'autres livres sur l'allaitement
- J'ai regardé la capsule Cours préparation à l'allaitement du CISSS des Laurentides
- Autre: \_\_\_\_\_

\*Visitez notre section Ressources sur notre [site internet](#) pour obtenir plus d'informations sur l'allaitement maternel et connaître les différentes ressources de votre secteur.

# RÉFLEXION SUR L'ALLAITEMENT

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES



## Notre démarche

- Mon médecin ou ma sage-femme connaît mon désir d'allaiter
- Mon partenaire, ma famille et mon entourage connaissent mon désir d'allaiter
- J'ai fait une demande de marrainage pour du soutien téléphonique en allaitement
- J'ai participé à une halte-allaitement
- Autre : \_\_\_\_\_

## Mes désirs

- J'aimerais que l'on me montre à exprimer mon colostrum manuellement avant l'arrivée de mon bébé
- Je veux prioriser un allaitement exclusif

## Je désire allaiter

- Au moins 6 mois
- Au moins 1 an
- Jusqu'au sevrage naturel (2 à 7 ans)
- Autre: \_\_\_\_\_

## L'accouchement et l'arrivée de bébé

C'est le grand jour! Regardons ce qui peut être nommé par votre partenaire à l'hôpital.

## Les recommandations

Il est bénéfique d'allaiter dans la première heure suivant l'accouchement. Il est aussi bénéfique de pratiquer le peau à peau pour le bébé et la mère, ce qui facilite grandement l'allaitement.

## Mes désirs

- Je désire donner mon colostrum
- Je désire allaiter dans la première heure suivant l'accouchement
- Je veux prioriser le peau à peau, avec l'autre parent également
- Je priorise le réconfort naturel, donc sans suce ou tétine
- Je désire prioriser un allaitement exclusif (sans complément)
- Autre: \_\_\_\_\_

## Les premières heures avec bébé

Quelques éléments peuvent être mis en place pour bien débiter mon allaitement.

### Les recommandations

Il est bénéfique d'allaiter à la demande de l'enfant lorsque le bébé est en bonne santé. L'allaitement à la demande est favorisé par une proximité entre la mère et le bébé ainsi qu'une cohabitation.

### Mes désirs

- Je désire prioriser l'allaitement exclusif (sans complément)
- Je désire qu'on m'enseigne la compression manuelle du sein
- Je désire avoir mon bébé dans la chambre
- Je désire qu'on m'informe des signes que bébé est prêt à téter
- Je sais que les moyens de contraception avec hormone(s) peuvent jouer sur la production du lait, je ne désire pas de prescription actuellement

### Si le bébé doit être à la pouponnière ou présente des difficultés à téter:

- Je souhaite qu'une infirmière m'avertisse dès qu'il présente des signes qu'il est prêt à téter
- Je désire qu'on m'apporte bébé à chaque boire
- Je désire qu'on m'enseigne l'utilisation des moyens alternatifs d'allaiter (dispositif d'aide à l'allaitement (DAL), cup, etc.)

## Le retour à la maison et l'importance de son entourage

Voici le réseau pour permettre à la maman de bien vivre l'allaitement.

### Les recommandations

Il est important d'avoir un réseau autour de la mère pour la soutenir dans des moments plus difficiles et pour permettre d'avoir accès à des informations sur l'allaitement telles que: les moyens pour assurer une bonne production de lait; reconnaître les besoins du bébé; éviter les gerçures, les engorgements ou autres problèmes; les façons dont l'autre parent peut contribuer, etc.

# RÉFLEXION SUR L'ALLAITEMENT

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES



## Mes désirs

- Je désire qu'on m'aide à trouver une position d'allaitement confortable
- Je désire qu'on m'aide à reconnaître lorsque bébé avale
- Je désire qu'on vérifie ma prise au sein (infirmière ou consultante en lactation, IBCLC, en clinique communautaire Nourri-Source Laurentides)
- Je désire que papa m'aide à positionner bébé lors de l'allaitement

## Mes ressources:

- J'ai les coordonnées de mon CLSC:

---

- J'ai les coordonnées de ma marraine d'allaitement:

---

- J'ai les coordonnées des services de Relevailles de mon secteur:

---

- J'ai les coordonnées d'une amie ou d'un proche qui peut m'écouter:

---

En cas de besoin, je sais que je peux rejoindre le 8-1-1 pour parler à une infirmière ou une intervenante.

## L'accompagnement en prénatal

Nourri-Source Laurentides recommande la demande de marrainage en prénatal. Le plus tôt dans la grossesse est le mieux.

Un suivi à la mère est effectué environ :

- 1 mois avant l'accouchement
- Près de la date prévue d'accouchement
- Quelques jours après l'accouchement ou selon le besoin de la maman.

Elle pourra répondre à vos questions, vous écouter et vous donner des trucs et astuces pour bien vivre votre allaitement de la grossesse au sevrage.

La famille est aussi invitée à rejoindre la marraine d'allaitement ou le père-bénévole en tout temps (même à l'hôpital) pour du soutien ou des questions sur l'allaitement.