

| | |
|-----------------------------------|---|
| Alimentation du nouveau-né | Maison de naissance du Richelieu |
| Document d'information | Approuvé le : 15 janvier 2020 |

Les recommandations actuelles sur la façon de nourrir son bébé, basées sur la recherche scientifique, privilégient l'allaitement maternel.

Le lait que vous produisez est fait spécialement pour nourrir votre bébé, c'est le seul lait parfaitement adapté pour lui. Il est composé de plus de 200 ingrédients qui évoluent en fonction de l'âge et des besoins particuliers de votre bébé. Ce lait fournit tout ce dont il a besoin pour se nourrir, être protégé de certaines maladies et infections et assurer son bon développement.

L'allaitement est **pratique et sécuritaire**, il est **économique, écologique**, il est **un moyen naturel de contraception**, si des conditions sont respectées (méthode MAMA) et peu importe les revenus des parents il constitue le moyen optimal de nutrition pour le bébé.

L'allaitement comporte de nombreux **bénéfices pour le bébé**, notamment :

À **court terme** les bébés allaités courent moins de risque

- d'être hospitalisés, de mortalité en période postnatale,
- de souffrir de différentes infections (méningite bactérienne, bactériémie, diarrhée, infections des voies respiratoires, otite, infections urinaires),
- de décéder du syndrome de mort subite du nourrisson,
- de consommer un produit contaminé ou non équilibré lors de la fabrication ou de la préparation.

À **long terme** les bébés allaités courent moins de risque, dans l'enfance et à l'âge adulte, de développer les conditions suivantes :

- diabète (type I et II)
- tension artérielle plus élevée
- lymphome
- leucémie et maladie de Hodgkin
- surplus de poids et d'obésité
- hypercholestérolémie
- asthme
- difficultés académiques et TDAH
- quotient intellectuel non optimal
- une malocclusion dentaire

L'allaitement comporte également des **bénéfices pour la mère** en diminuant, par exemple, des risques d'hémorragie post-partum, de cancer du sein et de l'ovaire, de dépression post-partum, du diabète de type II.

Dans quelques rares situations, l'allaitement peut-être contre-indiqué (infection maternelle au VIH, chimiothérapie/radiothérapie, bébé atteint de galactosémie). Le fait de fumer, que ce soit du tabac ou de la marijuana, n'est pas une contre-indication à allaiter. Selon la Société canadienne de pédiatrie, les fumeuses devraient être encouragées à allaiter, car l'allaitement

pourrait atténuer certains des effets négatifs du tabagisme sur la santé de leur nourrisson (notamment le syndrome de mort subite du nourrisson).

Pour ces raisons, **de nombreux acteurs recommandent l'allaitement maternel** (OMS, UNICEF, la société canadienne de pédiatrie, la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, Le Regroupement Les sages-femmes du Québec, le Collège des médecins de famille du Canada, l'Ordre professionnel des diététistes du Québec...).

Il est fortement recommandé d'allaiter exclusivement durant les 6 premiers mois de vie de l'enfant et de poursuivre jusqu'à 2 ans et au-delà avec ajout d'aliments complémentaires. Plus l'enfant reçoit une grande quantité de lait et plus il est allaité longtemps, plus il a de bénéfices pour la santé. C'est pourquoi il est recommandé d'allaiter le plus longtemps possible, mais il est mieux d'allaiter un peu que pas du tout.

Les sages-femmes soutiennent et favorisent l'allaitement maternel, elles vous accompagneront dans l'initiation des premiers gestes favorisant l'allaitement. Comme les débuts de l'allaitement ne sont pas toujours faciles pour les nouveaux parents, même s'il est naturel de produire du lait, les sages-femmes vous soutiendront dans vos apprentissages. **L'allaitement, ça s'apprend.** Vous pourrez d'ailleurs pendant votre suivi participer à la rencontre prénatale de groupe sur l'allaitement qui présente différentes stratégies pour bien démarrer l'allaitement.

La Maison de naissance du Richelieu a reçu en 2013 l'accréditation « **Ami des bébés** » et compte maintenir son accréditation dans les années à venir. **L'Initiative Amis des Bébé (IAB)** a été lancée en 1991 par l'UNICEF et l'OMS, et vise à prodiguer des soins optimaux et un soutien de haute qualité à toutes les familles, peu importe le mode d'alimentation choisi. L'objectif est de **créer des conditions favorables à la réussite de l'allaitement aux parents qui le souhaitent.** Dans ce contexte, on veille également à ce que ceux qui donnent des préparations commerciales à leur nourrisson le fassent de façon sécuritaire.

Tout au long du suivi, nous **vous encourageons à nous demander de l'aide si vous avez des préoccupations au sujet de l'allaitement.** Les sages-femmes pourront répondre à vos questions et vous référer au besoin vers des ressources spécialisées pour obtenir du soutien et des conseils.

RÉFÉRENCES

INSPQ. Information périnatale : Allaitement, Décembre 2018

Direction de la santé publique. Le conseil de l'allaitement maternel, Dre Céline Lafrenière, Septembre 2017

Société canadienne de pédiatrie, énoncé de principe : L'Initiative Amis des bébés : protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement, Janvier 2017