



**SEMAINE
MONDIALE DE
L'ALLAITEMENT**
2008

L'allaitement c'est tout naturel

| OCTOBRE 2008 |

« La première fois que mon fils a été allaité, il venait tout juste de naître. Il avait exactement 20 minutes. L'infirmière l'a placé sur mon ventre, sa peau contre ma peau, et il a tout naturellement tendu son cou vers mon sein... »

Sophie Durocher
porte-parole

**DÉFI
ALLAITEMENT**
Samedi 11 octobre
à Montréal et à Québec

PENDANT QUE BÉBÉ VOUS DEMANDE...
ILICO SUR DEMANDE
EST LÀ POUR VOUS.



Avec votre abonnement à illico télé numérique, profitez **automatiquement** et en **exclusivité** d'illico sur demande. À n'importe quel moment, à l'aide de votre télécommande illico, **syntonisez le 900**. Accédez ainsi à des milliers de titres, dont des films, des émissions en rappel, des séries télévisées, du contenu jeunesse, des spectacles musicaux et d'humour, et bien plus encore.

- Conservez votre location pendant une période de 24 heures.
- Faites une pause, accélérez, reculez, tout comme avec un lecteur DVD.



VOTRE DIVERTISSEMENT
SUR DEMANDE

videotron.com/vsd 514 281-1711 1 88-VIDEOTRON

LE POUVOIR INFINI DU CÂBLE

ILICO SUR DEMANDE



Une compagnie de Quebecor Media



« La première fois que mon fils a été allaité, il venait tout juste de naître. Il avait exactement 20 minutes. L'infirmière l'a placé sur mon ventre, sa peau contre ma peau, et il a tout naturellement tendu son cou vers mon sein dans lequel il a mordu goulûment. Il venait à peine de commencer à vivre et déjà je l'aidais à mieux vivre. Pas étonnant que certains appellent le lait maternel "l'or blanc": précieux et merveilleux, il prolonge en dehors du ventre le lien si intime que nous avons tissé avec notre bébé pendant ces longs mois de grossesse.

Le bonheur est dans le lait

La fête de l'allaitement aura

lieu le samedi 11 octobre :

- À Montréal, de 9 heures à midi
au **Palais des Congrès**
- À Québec, à compter
de 10 heures à la
Place Fleur de Lys.

À 11 heures, le Défi allaitement
réunira le plus grand nombre
de mamans et de bébés mis
au sein au même moment.

Ce sympathique défi s'inscrit
dans le cadre de la **Semaine
mondiale de l'allaitement.**

Je pourrais vous dire que c'est ce qu'il y a de meilleur pour la santé de l'enfant et de la mère, que c'est comme un vaccin naturel qui protège les enfants de toutes sortes de maladies. Je pourrais vous sortir des statistiques sur la réduction du nombre de cancers du sein ou des ovaires. Je pourrais vous dire que physiologiquement, les enfants sont faits pour être allaités et que le corps des mères est fait pour produire du lait. Je pourrais vous donner des arguments économiques (le lait maternel est gratuit) et pratico-pratiques (le lait maternel est prêt partout, en toutes circonstances, en quelques secondes, et à toute heure du jour ou de la nuit). Mais le plus bel argument en faveur de l'allaitement est tout simple, mais très puissant. C'est l'immense et incomparable bonheur que je ressens quand mon enfant est blotti contre moi, complètement abandonné, en confiance, tout au plaisir de sentir le lait couler de moi vers lui. Sa petite main posée sur ma peau. Les yeux fermés. Tout simplement heureux. On est si près l'un de l'autre que parfois des larmes coulent sur mes joues. De joie. Je respire l'odeur de ses cheveux, je caresse ses petits pieds, il tourne sa tête vers moi et me sourit. Allaiter, ce n'est pas seulement nourrir: c'est aussi consoler, reconforter, rassurer, calmer.

Allaiter Nicolas, c'est pour moi la plus belle façon de lui dire "je t'aime". Et j'ai très hâte de partager avec vous ce grand bonheur de donner à nos enfants le meilleur départ dans la vie, le 11 octobre, au cours du Défi allaitement. »

Sophie Durocher

Animatrice, auteure et chroniqueuse

Une publication de Corporation Sun Media, division des cahiers corporatifs, encartée dans *Le Journal de Montréal* et *Le Journal de Québec*.
Édition, conception et réalisation: Manon Chevalier, vice-présidente. Textes: Johanne de Bellefeuille, Pierre Couture Révisure: Nicole Pons
Contrôleur: Serge Massé Photo: Laurence Labatt Impression: Quebecor World

SUN MEDIA
Une compagnie de Quebecor Media

Corporation Sun Media
Division des cahiers corporatifs
514 848-0001 mchevalier@sunmedia.ca

| OCTOBRE 2008 |



Bébé en santé,

maman rayonnante !

Parfaitement conçu pour le bébé naissant, le lait maternel possède la vertu exceptionnelle de s'adapter aux besoins de l'enfant, qui changent beaucoup au cours des premières semaines de vie.

Dès la naissance du bébé, le corps de la mère produit le colostrum. Ce premier lait, très sucré et riche en protéines, vitamines et minéraux, est un aliment parfaitement adapté aux besoins du nouveau-né. Le zinc, un minéral important, est présent en grande quantité dans le colostrum. Ce minéral joue un rôle primordial dans le métabolisme des protéines, des glucides et des lipides dans le corps du bébé. Si le zinc est un élément important, le fer contenu dans le lait maternel l'est tout autant, en ce sens qu'il est beaucoup mieux absorbé que celui des préparations commerciales pour nourrissons. Ces préparations peuvent, à l'occasion, causer l'anémie chez le bébé et entraîner la constipation. Sans compter que le lait maternel contient des composantes vivantes, des anticorps et des antiviraux, entre autres, qui sont impossibles à reproduire en laboratoire.

À cet égard, comme à bien d'autres, le lait de la maman ne peut être remplacé. Les bienfaits du premier lait ne sont pas seulement d'ordre nutritionnel. En effet, cet aliment a aussi la faculté de nettoyer l'intestin du poupon des résidus qui s'y sont accumulés avant la naissance.

Il facilite la digestion

Le lait maternel est également parfaitement adapté au système digestif du poupon. Les protéines provenant du lait de la maman se décomposent sous forme de petits flocons dans l'estomac. Les protéines de lait de vache, quant à elles, ont plutôt tendance à se coaguler sous forme de gros flocons, et sont donc plus difficiles, et parfois même impossibles, à digérer par l'enfant.

En plus d'être adapté au système digestif du bébé, le lait maternel contient moins de sodium et de potassium que les préparations commerciales. Lorsque bébé est nourri avec le lait de sa maman, ses reins ne sont donc pas trop sollicités.

Pendant les six premiers mois de sa vie, le poupon n'a pas besoin d'être nourri avec d'autres aliments ou liquides ! Le nouveau-né n'a même pas besoin de boire d'eau, même par temps chaud. Par contre, la maman, elle, doit bien s'hydrater.

Il contrôle l'appétit du petit

Au cours de la tétée, les matières grasses présentes dans le lait maternel ne se déversent pas en un flot constant. Moins présentes dans le lait maternel au début de la tétée, elles deviennent graduellement concentrées après quelques minutes. Ce phénomène unique au lait maternel permet de mieux contrôler l'appétit du nourrisson.

Il favorise la croissance

Au cours des premiers mois de la vie de bébé, 20 % des cellules du cerveau sont toujours en train de croître, d'où l'importance de fournir à l'enfant la meilleure alimentation possible.

Heureusement, le lait maternel contient une importante quantité d'acides gras essentiels, communément appelés oméga 3. Lors de la croissance du bébé, les oméga 3 participent activement au développement du cerveau, du système nerveux et à la croissance de la rétine de l'œil. Quand on sait que le lait maternel contient de sept à huit fois plus d'acides gras essentiels que le lait de vache, le choix est simple.

En bout de ligne, un nombre important d'études montrent que les bébés nourris au lait maternel ont un sang plus riche en acide folique et en vitamines que les autres bébés. Ces bébés ont aussi un meilleur poids pour leur âge, et présentent un meilleur développement que les bébés nourris avec d'autres aliments.

Il protège contre les infections et les maladies

À la naissance, le système immunologique du nouveau-né est encore inachevé, c'est pourquoi il est plus fragile. Les substances présentes dans le lait maternel servent d'agents protecteurs au nourrisson qui est en plein développement.

Les enfants qui ont profité de l'allaitement maternel sont moins souvent malades que les autres, tant dans les pays en voie de développement que dans les pays industrialisés.

Ces enfants ont moins tendance à faire de l'anémie, des gastro-entérites et des diarrhées. Ils développent moins de maladies des voies respiratoires, de rhumes et d'otites que les autres nourrissons. Finalement, les enfants allaités sont souvent mieux protégés à long terme contre des maladies chroniques, comme la maladie de Crohn, le diabète et même la leucémie. Lorsque les maladies surviennent, elles sont moins graves et nécessitent moins souvent une hospitalisation.

Afin de profiter pleinement de tous les bienfaits du lait maternel, les spécialistes recommandent un allaitement exclusif d'une durée minimale de six mois. Plus la durée de l'allaitement sera longue, plus la protection contre les infections et les allergies sera grande.

Il éveille les sens

Au cours de l'allaitement, le lait prend une agréable saveur pour le poupon. En effet, le goût du lait change en fonction de l'alimentation de la maman. Ces différentes saveurs, toutes plus subtiles les unes que les autres, permettent à l'enfant de s'initier à différents goûts.

Il ne faut pas oublier que l'allaitement n'est pas seulement une affaire d'alimentation. Le contact physique entre la mère et l'enfant est aussi très important. L'allaitement crée ce sentiment d'attachement unique entre la mère et l'enfant. C'est grâce au contact physique que le petit comble ses besoins de sécurité, d'affection et de chaleur avec sa maman. Le contact du nouveau-né avec sa mère contribue à stabiliser sa température corporelle, alors qu'il est encore fragile.

Les saignements

L'allaitement protège les femmes des risques d'hémorragie qui peuvent survenir après l'accouchement. Les mamans qui allaitent ont moins de saignements post-partum et le processus d'involution de l'utérus se fait plus rapidement. Les femmes qui allaitent vont donc perdre leur « petit ventre » plus rapidement, contrairement à celles qui n'allaitent pas.

Le retour des menstruations, chez les femmes qui allaitent, se fera plus tardivement. Plus la durée de l'allaitement exclusif est longue, plus le retour des menstruations se fera attendre. Cette ovulation tardive contribue, par le fait même, à augmenter l'intervalle entre les naissances.

Puisque les femmes qui allaitent ont moins de saignements, leurs besoins nutritionnels en fer sont amoindris. Elles ont moins tendance à faire de l'anémie et elles devraient donc se sentir moins fatiguées.

La santé

À long terme, l'allaitement protège les femmes contre plusieurs maladies et problèmes de santé. L'allaitement permet, entre autres, une meilleure reminéralisation osseuse. Les mamans qui allaitent sont donc moins susceptibles de souffrir d'ostéoporose, une maladie qui affecte plus d'une femme ménopausée sur quatre au Canada. De plus, l'allaitement contribue à diminuer les risques de développer des cancers du sein, de l'ovaire et de l'utérus. Et c'est pourquoi la Société canadienne du cancer (SCC), Division du Québec, est partenaire du Défi allaitement.

Le dernier rapport mondial du Fonds mondial de la recherche contre le cancer et de l'American Institute for Cancer Research, démontre qu'il est de plus en plus clair qu'il existe un lien entre notre mode de vie, notre alimentation et le risque de cancer auquel nous sommes exposés. Dix recommandations de santé publique sont émises dans ce document, dont une porte sur l'allaitement maternel. Les preuves scientifiques concernant le cancer montrent que de prolonger l'allaitement exclusif jusqu'à l'âge de six mois a un effet protecteur pour la mère et l'enfant.

Pendant l'allaitement, les femmes qui souffrent de diabète ont moins besoin d'insuline pour fonctionner. En plus, une femme qui n'est pas diabétique et qui allaite sera moins sujette à développer le diabète de type II au cours de sa vie. Chaque année d'allaitement réduit le risque de contracter cette forme de diabète de 15 %.

Ce qui est bon pour le bébé l'est donc aussi pour la maman.

La perte de poids

Le surplus de poids que les femmes accumulent pendant la grossesse sert principalement à protéger les réserves vitales de la femme en préparation à l'allaitement. Il est donc normal de prendre un peu de poids pendant la grossesse, mais tout aussi normal de vouloir s'en départir par la suite.

Les femmes qui allaitent ont ainsi la chance de perdre leur surplus de poids plus rapidement. En général, ces femmes perdent deux livres de plus par rapport aux femmes qui n'allaitent pas.

La différence en perte de poids est même observable entre les femmes qui n'ont pas les mêmes habitudes d'allaitement. Les femmes qui allaitent leur bébé exclusivement au sein pendant une longue période vont perdre plus de poids que les femmes qui allaitent leur poupon moins longtemps.

Le stress

Les hormones sécrétées pendant l'allaitement entraîneraient une réduction du niveau d'hormones liées au stress chez la mère. Les mamans qui allaitent présenteraient donc une plus grande résistance face aux situations stressantes que les mamans qui nourrissent leur bébé au biberon. Le stress ainsi éliminé, la femme peut se détendre et profiter davantage de sa maternité.

Le simple fait d'allaiter permet à la femme de se concentrer sur son bébé. Les femmes qui allaitent profitent au cours de l'allaitement d'un sentiment de bien-être relaxant.

Une économie de temps et d'argent

L'allaitement maternel est pratique. Les parents n'ont pas à acheter, à laver, à stériliser ou à préparer des biberons, des tétines et autres accessoires. Le lait maternel est disponible en tout temps dès que bébé a soif. Il est toujours à la bonne température et il est parfaitement adapté au poupon. Le lait maternel peut également être tiré et être ainsi disponible pour bébé lorsque maman et bébé doivent être séparés pour un moment.

Finalement, le lait maternel est gratuit. Les parents n'ont pas à payer afin d'offrir à leur bébé le meilleur aliment qui soit, le mieux adapté pour lui.

Il importe de savoir que pour la première année de vie de l'enfant, les coûts d'utilisation de préparations commerciales pour nourrissons peuvent varier de 1 500 \$, pour les préparations en poudre, à 5 000 \$, pour les préparations prêtes à servir.

Une activité gratifiante pour la maman

L'allaitement est un moment d'échanges valorisants pour la mère et le bébé. Lors de ce moment, la maman est en contact physique direct avec son enfant. Elle peut décoder plus facilement les réactions et les émotions du bébé.

En plus d'être un moment de détente pour la maman, l'allaitement facilite la production lactée. Plus la maman allaite, plus son corps produira de lait. Lorsque l'atmosphère est détendue et que la maman est confiante, les réflexes qui encouragent la production lactée sont grandement facilités.

Les règles d'or

d'un allaitement heureux

Les exercices

Contrairement à ce que l'on peut entendre ou lire parfois, l'allaitement n'épuise pas les mamans et il n'est pas plus exigeant que d'autres activités de la vie quotidienne. Bien au contraire, la gestion des biberons et de l'alimentation avec des préparations commerciales est beaucoup plus complexe que l'allaitement. Par contre, les mamans qui viennent d'accoucher doivent prendre du temps pour elles et pour leur nouveau-né. Il n'est pas recommandé de faire de l'exercice physique soutenu pendant les premières semaines qui suivent l'accouchement. Cette période doit permettre à la femme de se reposer, de se rétablir et de s'adapter à la vie avec bébé.

Les activités physiques peuvent reprendre lorsque la femme s'est remise de la grossesse et de l'accouchement. Les études démontrent que la pratique d'activités physiques modérées a des impacts positifs sur la santé des mamans qui allaitent. Les femmes qui allaitent et qui bougent disent avoir beaucoup plus d'énergie, être plus calmes et se sentir bien dans leur peau. De plus, les femmes qui font de l'exercice améliorent leur santé cardio-vasculaire et leur tonus musculaire.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la pratique d'exercices physiques modérés ne change pas la composition ou la qualité du lait maternel. Les concentrations en minéraux et en vitamines dans le lait de la femme sont les mêmes chez les femmes actives ou inactives.

Alors, rien ne peut empêcher une maman qui a envie de bouger de le faire. La marche rapide, par exemple, est une activité accessible que la maman peut pratiquer avec son enfant dans la poussette. Il faut simplement se motiver et ne pas hésiter à bouger.





2

2 L'alimentation

Une maman qui allaite n'a pas à s'imposer de contrainte alimentaire. Elle n'a qu'à manger à sa faim et boire à sa soif. Une alimentation saine, pour une mère qui allaite comme pour la plupart des gens, est souhaitable mais pas essentielle. Elle se définit par la variété et par l'équilibre des aliments qu'elle consomme. Bien manger permet à la maman de bien se rétablir de la grossesse et de l'accouchement.

Les femmes qui allaitent peuvent consommer autant de fruits et de légumes qu'elles le désirent puisque ces aliments sont riches en vitamine C. La maman devrait introduire dans son alimentation des produits laitiers, des céréales et des protéines. Les légumineuses, les viandes faibles en gras et les poissons, par exemple, sont des aliments riches en protéines et faciles à intégrer à l'alimentation quotidienne.

Idéalement, une femme qui allaite devrait manger régulièrement. L'ajout de petites collations pendant la journée lui permettra d'avoir plus d'énergie pour poursuivre ses activités. Un fruit, un fromage ou des noix feront très bien l'affaire.

Contrairement à ce que plusieurs pensent, l'allaitement n'exige pas davantage de la femme. La maman qui allaite, comme toutes les femmes d'ailleurs, doit attendre d'avoir faim avant de manger. Le lait maternel ne sera pas plus nourrissant ou de meilleure qualité si la maman se gave de nourriture. Finalement, la femme doit être à l'écoute de son corps et de ses besoins. En cas de doute, il est sage de demander conseil auprès de professionnels de la santé. La santé de bébé et de maman ne s'en portera que mieux.

3

3 Le sommeil

Au début de la vie de bébé, les réveils nocturnes sont fréquents. Selon une étude réalisée par des chercheurs finlandais, les bébés dorment environ 15 heures par jour jusqu'à l'âge de 3 mois et 90 % d'entre eux se réveillent 1 à 2 fois par nuit.

C'est évident que le réveil du petit affecte le sommeil des parents et que la fatigue s'installe. Par contre, la maman qui allaite peut avoir un peu plus de facilité à gérer ces réveils nocturnes que celle qui donne le biberon.

En effet, la femme qui allaite n'a pas à préparer de biberon pour son bébé. Le lait maternel est toujours à la bonne température et il est prêt à être consommé par le poupon.

Le papa aussi peut jouer un rôle dans l'allaitement. Afin d'aider la maman, il peut aller chercher le bébé dans son berceau et le porter à la mère pour qu'elle le nourrisse. De cette façon, la maman n'a pas à toujours se lever pour donner à boire au poupon. Les parents peuvent ainsi s'entraider afin de mieux se reposer.

Une autre solution pourrait résider dans la pratique du « co-chambrage ». Cette pratique, qui consiste à faire dormir le nourrisson près du lit de la maman, permet à celle-ci de mieux dormir et de s'éveiller moins souvent. Lorsque l'enfant réclame à boire, la maman n'a pas à se déplacer dans une autre pièce pour le nourrir. D'ailleurs, cette pratique est encouragée par l'American Academy of Pediatrics (AAP) pour les six premiers mois de vie de l'enfant, car elle aurait un effet protecteur contre le syndrome de mort subite du nourrisson.

Néanmoins, il n'existe pas de solution idéale afin de mieux dormir. Chaque bébé est différent et les parents doivent s'adapter aux cycles de sommeil de leur enfant.

4

4 La relaxation

Le bébé a tout ce qu'il faut, biologiquement, pour être en mesure de boire au sein de sa maman. Il faut donc laisser sa chance au poupon et permettre à la nature de faire son travail. Lors de l'allaitement, la maman doit apprendre à se détendre, à s'unir à son enfant et se concentrer sur le moment présent. L'allaitement permet d'ailleurs la sécrétion d'endorphines, qui créent un sentiment de relaxation chez la mère et chez l'enfant. C'est donc un moment privilégié entre la mère et son bébé.

L'expérience de l'allaitement est différente pour chaque maman. Mais toutes sont unanimes sur un point: il n'y a rien de comparable tant pour la santé du bébé que pour la création de liens puissants d'attachements entre la mère et l'enfant. Voici trois mamans qui nous en parlent avec émotion et conviction!

Encore et toujours... De belles histoires!

Joyce Une communauté au service de bébé Joyce

« J'ai eu beaucoup d'encouragements. Tout le monde m'appelait et me donnait des conseils », se remémore Medjine Léonce, jeune maman d'origine haïtienne.

Même si l'allaitement était une priorité pour elle, cette jeune femme de 26 ans a dû surmonter quelques difficultés pour allaiter sa petite Joyce. « Ça a été difficile de provoquer la production lactée, j'avais l'impression de ne pas avoir assez de lait », explique-t-elle.

Bien entourée, Medjine a eu la chance d'avoir beaucoup de soutien de la part de sa communauté et de son entourage. « Une connaissance de ma mère m'a fait part de son expérience. Ayant des triplés, elle devait tirer son lait plus de 30 fois par jour! J'ai alors réalisé que je pouvais vraiment réussir à allaiter », confie-t-elle.

Selon Louise Séguin, professeure titulaire au Département de médecine sociale et préventive de l'Université de Montréal, le milieu dans lequel évolue la maman influence beaucoup sa façon d'allaiter. « Les mamans qui ont peu d'encouragements ont tendance à arrêter l'allaitement plus rapidement que celles qui ont un réseau social bien établi », souligne-t-elle.

Même son conjoint, d'origine africaine, s'est beaucoup investi. « Dans sa culture, l'allaitement maternel est vraiment très important. Il m'encourageait et s'informait beaucoup pour rendre mon allaitement toujours plus facile. » Il l'aidait même à tirer son lait lorsqu'elle n'y arrivait pas!

« J'ai vraiment aimé le contact avec mon enfant, la tenir près de moi; c'étaient vraiment de beaux moments. Je recommencerai, puisque je donnerai naissance à mon deuxième enfant très bientôt. »

Bébé Éthan: Allaiter un bébé prématuré

En passant un test de routine à l'hôpital, Virginie Dauphinais, enceinte de 28 semaines, a appris que son enfant ne naîtrait probablement pas à terme.

Né à 31 semaines, Éthan a été placé dans l'incubateur de suite après la césarienne de Virginie. Les premiers jours ont été difficiles pour elle, surtout moralement. Enseignante en adaptation scolaire, Virginie connaissait les dangers guettant un enfant prématuré. « Les gens croient souvent que les enfants prématurés sont juste des enfants plus petits. Mais ils peuvent aussi développer des troubles d'apprentissage et du développement », confie-t-elle.

Après s'être remise de l'opération, Virginie a commencé à tirer son lait pour Éthan. « Une infirmière m'a beaucoup aidée et encouragée. » Car tirer son lait quand l'on vient de mettre au monde un prématuré n'est pas facile. Virginie, qui venait de subir une césarienne, devait composer avec la douleur et le puissant désir de nourrir son fils.

« Quand je tirais mon lait, j'avais des contractions utérines, ce qui est normal. Mais comme j'avais eu une césarienne, elles étaient très douloureuses. De plus, mon corps n'était pas forcément prêt à produire du lait après seulement six mois de grossesse. »

Malgré tout, Virginie a produit rapidement assez de lait pour nourrir Éthan. « J'ai tiré mon lait toutes les deux heures pendant plusieurs semaines. » L'allaitement au sein fut possible quelques semaines plus tard. Au départ, l'équipe médicale limitait la durée des boires. « J'avais droit à maximum 15 minutes par sein pour ne pas épuiser le bébé. Mais quand je suis arrivée à la maison, j'ai arrêté de regarder l'heure! »

Après ces deux mois passés à l'hôpital, Virginie sort de cette épreuve fière d'avoir contribué à la santé de son bébé. « Ce qui m'a le plus aidée, c'était de voir Éthan grossir un peu chaque jour. Quand tu réalises que les grammes qu'il prend viennent de toi, ça t'aide à te sentir mieux. »

« L'allaitement, c'est ce qui m'a le plus aidée à retisser le lien avec mon fils qui m'avait été si brusquement enlevé, et à remonter la pente. C'est une de mes plus belles réussites. »

Bébé Romain: Allaiter un bébé malade!

« Romain est né en 3 heures et rien ne laissait supposer qu'il pouvait être atteint d'une malformation », admet Sophie Lesiège, maman de 28 ans.

Mais quelques secondes seulement après sa naissance, Romain a commencé à montrer des signes de faiblesse. « Il a été transféré aux soins intensifs où les médecins ont découvert qu'il était atteint d'une malformation cardiaque complexe. » Il était opéré 18 heures plus tard.

Romain est resté aux soins intensifs pendant près de neuf jours. Alimenté par une sonde gastrique, il a pu profiter très tôt des bienfaits du lait maternel. « Démarrer un allaitement dans ces conditions ce n'est pas facile, et tirer son lait n'est pas la chose la plus amusante. Mais puisque c'est la seule chose que tu peux faire, tu le fais », affirme Sophie.

Cinq jours après l'opération seulement, Sophie a pu commencer l'allaitement au sein. Au début, la manipulation du nouveau-né était délicate. « Romain a subi une opération à cœur ouvert, il fallait faire très attention pour ne pas le blesser », précise-t-elle.

En plus de l'opération, les sédatifs avaient épuisé le poupon: « Je savais que sa position lors du boire n'était pas optimale et que mes seins seraient douloureux. Mais la douleur était secondaire, car j'avais mon fils au sein. Et quand nous sommes sortis de l'hôpital, il était déjà devenu très habile pour téter. »

Aujourd'hui, Romain a 21 mois et il doit recevoir des soins spécialisés à la maison. Sophie compte l'allaiter aussi longtemps qu'il le faudra. « L'allaitement permet un contact privilégié avec le bébé. Lorsque Romain prend le sein, il se sent réconforté. Je ne peux pas imaginer lui enlever ce bonheur. »

« Je n'ai pas été allaité, et je me porte bien. Mais mon fils, lui, se portera encore mieux que moi. Pourquoi ne pas donner ce qu'il y a de mieux... quand on le peut ? »

Richard Martineau



Adresses utiles

Vous avez des questions, ou vous aimeriez avoir les conseils d'un professionnel?

Sachez qu'il existe une panoplie de ressources et d'organismes qui sont disposés à vous venir en aide. Souvent, un simple coup de fil à votre centre de santé et de services sociaux peut vous épargner beaucoup d'inquiétude. Il existe aussi de nombreux autres organismes compétents en matière d'allaitement. Il suffit de les connaître! Voici quelques ressources utiles:

Institut national de santé publique du Québec

www.inspq.qc.ca

Site voué à la santé et offrant un guide pratique en ligne « Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans ». Très utile pour les nouveaux parents.

Association québécoise des consultantes en lactation diplômées de l'IBLCE

514 990-0262

www.ibclc.qc.ca

Ligue La Leche

1-866-allaiter

www.allaitement.ca

Fédération québécoise Nourri-Source

1-866-948-5160

www.nourri-source.org

UNICEF

www.unicef.org

Pour obtenir de l'information sur l'allaitement et sur les recommandations de l'organisme.

Ce guide est

également accessible

aux internautes sur

canoe.qc.ca

section: Incontournable

et sur le site Internet

du ministère de la Santé

et des Services sociaux:

www.msss.gouv.qc.ca/allaitement

www.msss.gouv.qc.ca/allaitement

Pendant neuf mois, vous avez protégé l'enfant que vous portiez en vous.



RISQUES RELIÉS À L'INFECTION PAR LE ROTAVIRUS – CE QUE TOUT PARENT DEVRAIT SAVOIR

- Le rotavirus est un virus très contagieux et est la cause la plus fréquente de gastro-entérite grave chez les jeunes enfants.
- Presque tous les enfants, soit 95 %, seront infectés par le rotavirus avant l'âge de 3 à 5 ans.
- Certains enfants présenteront très peu ou pas de symptômes alors que d'autres seront atteints d'une infection grave par le rotavirus. Il n'y a pas de moyen fiable permettant de déterminer quel enfant pourrait présenter des symptômes graves.
- La gastro-entérite à rotavirus peut causer une diarrhée aqueuse abondante, des vomissements prolongés et de la fièvre. Dans les cas graves, un enfant peut avoir plus de 20 épisodes de vomissements ou de diarrhée par jour et la diarrhée peut durer de 3 à 9 jours.
- Les symptômes graves peuvent causer rapidement une déshydratation pouvant entraîner des conséquences sérieuses et parfois l'hospitalisation.

COMMENT PEUT-ON CONTRIBUER À PROTÉGER UN ENFANT CONTRE UNE INFECTION PAR LE ROTAVIRUS?

- Il existe maintenant un vaccin administré par voie orale qui contribue à protéger les nourrissons contre l'infection par le rotavirus. Ce vaccin s'appelle RotaTeq^{MC}.
- RotaTeq^{MC} offre une protection contre les types les plus répandus de rotavirus au Canada.
- RotaTeq^{MC} est un vaccin commode qui est administré par voie orale et non par injection.
- Le médecin peut administrer RotaTeq^{MC} à votre enfant en même temps que les autres vaccins pédiatriques, soit lors des visites à l'âge de 2, 4 et 6 mois.

Les effets indésirables reliés à RotaTeq^{MC} les plus souvent rapportés ont été de la fièvre, de la diarrhée et des vomissements. Comme pour tout vaccin, RotaTeq^{MC} ne procurera pas nécessairement une protection complète chez toutes les personnes vaccinées.

Continuez à contribuer à sa protection grâce à

RotaTeq^{MC}

(vaccin pentavalent oral à virus vivant contre le rotavirus)

Discutez de RotaTeq^{MC} avec le médecin lors de l'une des premières visites de votre enfant, par exemple celle à l'âge de 1 mois.



MERCK FROSST

Découvrir toujours plus.
Vivre toujours mieux.

Merck Frost Canada Ltée, Kirkland, Québec

Pour plus d'information au sujet de l'infection par le rotavirus, consultez : www.rotavirus.ca
Pour plus d'information au sujet de RotaTeq^{MC}, consultez : www.rotateq-canada.ca

^{MC} Marque de commerce de Merck & Co., Inc., utilisée sous licence.

Allaiter, pourquoi pas!

Allaiter, un choix santé
et écologique
qui peut se pratiquer
partout et en tout temps
au grand plaisir de bébé
et de maman.

Le lait maternel est
reconnu comme le
meilleur aliment pour
les nourrissons.

