



Allaitement et diminution du risque de leucémie chez l'enfant

Nous savons depuis longtemps que l'allaitement offre un effet protecteur sur différents problèmes mineurs de santé infantile (diarrhée, infection respiratoire, otite, etc...). Plus récemment, des études ont suggéré que cet effet protecteur était aussi relié à la leucémie chez l'enfant. En effet, en décembre 2004, Kwan¹ publiait une méta-analyse sur l'allaitement et le risque de leucémie chez l'enfant.

Cette méta-analyse visait à :

- évaluer l'évidence d'une association entre la durée de l'allaitement et les risques de leucémie lymphoblastique aiguë (LLA) et de leucémie myéloblastique aiguë (LMA);
- évaluer l'impact du statut socio-économique (SSE) sur une telle association;
- discuter des implications des résultats sur l'hypothèse de départ, à savoir si l'allaitement réduit le risque de leucémie infantile.

Dans cette étude, après avoir rappelé que la leucémie est la principale cause de morbidité due au cancer chez les enfants



de moins de 15 ans, les auteurs discutent brièvement de l'état des connaissances sur les causes potentielles des leucémies. Kwan nous signale que dans une étude de Greaves², il est mentionné que le lait maternel contient de multiples agents antimicrobiens, anti-inflammatoires et immunomodulateurs. Ces agents permettent de diminuer le risque de développer la LLA en modifiant la réaction de l'organisme à des infections courantes. Toutefois, il n'y a aucune hypothèse pouvant expliquer la protection contre la LMA.

Méthodologie

Les chercheurs ont fait une revue de la littérature dans les bases de données Medline et CancerLit et ont fouillé dans les bibliographies des articles qu'ils avaient identifiés. Ils ont aussi fait des recherches dans les thèses de maîtrise et de doctorat disponibles en format électronique.

Pour être retenues, les études devaient :

- évaluer les leucémies (n'importe quel type) chez les enfants de moins de 15 ans ;
- évaluer le risque et l'intervalle de confiance ;
- vérifier le nombre de mois d'allaitement chez ces enfants.

Sommaire

Allaitement et diminution du risque de leucémie chez l'enfant	1
Allaitement maternel Changeons les ment'allaités	
Un kiosque sur l'allaitement maternel lors du SAAC 2005	2
Les saveurs du lait maternel influencent-elles les préférences de bébé ?	3
Le CRACN n'a pas chômé cette année	4
Comment réduire l'utilisation des suppléments pendant l'allaitement exclusif	4
La certification Initiative Ami des Bébé (IAB) se poursuit au Québec	5
La clinique d'allaitement du CHUQ	
Ce qu'en pensent les intervenants qui réfèrent les femmes	5
Une salle d'allaitement sur le campus de l'Université Laval	5
Les secrets d'une bonne tétée !	
Des secrets qui aident les femmes à vivre un allaitement heureux	7
Lait-vasion	7
Cartable pour les dépliants et les brochures. Nouvel outil pour renseigner les parents et les intervenants du réseau	7
À noter à vos agendas	8
L'entraide peut faire la différence	Encart
Les secrets d'une bonne tétée	Encart

1 Kwan, et al. «Breastfeeding and the risk of childhood leukemia: a meta-analysis», *Public Health Report*, 2004, vol. 119, no 6, p. 521-35.

2 Greaves, M. «Molecular genetics, natural history and the demise of childhood leukaemia», *European Journal of Cancer*, 1999, vol. 35, p.1941-53.

Sur les 30 articles identifiés dans la littérature, 14 rencontraient tous les critères retenus. Ces derniers dénombraient 6 835 cas de LLA et 1 216 cas de LMA. Huit de ces 14 études excluaient les enfants de moins d'un an, puisque l'étiologie des leucémies pour ce groupe d'âge est différente. De plus, la cessation prématurée de l'allaitement, due au cancer, aurait entraîné un biais.

Dans la méta-analyse de Kwan, la durée de l'allaitement a été répertoriée en deux groupes : courte durée (≤ 6 mois) et longue durée (> 6 mois).

Résultats

Risque relatif approché*³ avec IC à 95 %

	LLA	LMA
n =	6835 (85 %)	1216 (15 %)
Allaité ≤ 6 mois	0,88 (IC 0,8 - 0,96)	0,90 (IC 0,80, 1,02) Non significatif
Allaité > 6 mois	0,76 (IC 0,68 - 0,84)	0,85 (IC 0,73 - 0,98)

* Lorsque le risque relatif est plus petit que 1 (ex : 0,88) il indique un effet protecteur, tandis qu'un risque plus grand que 1 (ex : 2,68) indique que le risque est augmenté. On considère les résultats significatifs uniquement lorsque la valeur 1,0 ne se retrouve pas dans les limites de l'intervalle de confiance (IC).

D'autres tableaux démontrent que le SSE n'apparaît pas jouer un rôle significatif tant pour la LLA que pour la LMA (allaitement court terme ou long terme).

Discussion

Cette étude confirme l'hypothèse du rôle protecteur de l'allaitement de courte durée contre la LLA (réduction du risque de 12 %) et pour l'allaitement de longue durée (réduction du risque de 24 %). De plus, sans que l'on puisse l'expliquer sur une base scientifique, l'allaitement de longue durée réduit également le risque de LMA de 15 %.

Trois probabilités peuvent expliquer ces résultats :

Premièrement, lors d'études cas-témoin, un biais peut être introduit si les deux groupes (groupe contrôle et groupe étudié) ont des participants dont le niveau socio-économique est très différent.

Deuxièmement, les deux seules études de cohorte analysées n'ont pas montré de réduction du risque pour la LLA. Il serait donc possible que la conclusion de cette méta-analyse soit fautive.

Troisièmement, l'effet protecteur s'étend peut-être à la LMA, contrairement à l'hypothèse de Greaves.

En conclusion, l'effet protecteur potentiel de l'allaitement semble plus difficile à identifier que ce qui

est suggéré dans la littérature actuelle. Cependant, l'évidence suggère tout de même que l'allaitement exerce un tel effet protecteur sur les deux types de leucémie chez l'enfant.

En terminant, voici un extrait d'un éditorial récent publié dans une revue européenne : «It is equally important that breastfeeding should be promoted: the benefits are astonishing... A commercial pharmaceutical preparation with the properties of breast milk would worth a fortune - if people could believe its omnipotence! »⁴.

Jean-Claude Mercier, M.D.
Pédiatre

3 Le terme **risque relatif approché** remplace officiellement « rapport de cote » habituellement utilisé pour traduire « odds ratio ».

4 Parker, L. «Breast-feeding and cancer prevention», *European Journal of Cancer* 2001, vol. 37, no 2, p. 155-8

Allaitement maternel Changeons les ment'allaités !

Un kiosque sur l'allaitement maternel lors du SAAC 2005

Le Salon de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Consommation (SAAC) s'est déroulé du 21 au 23 janvier 2005 au Centre de foire d'Exposité. Un des objectifs du salon était de renseigner la population sur les produits et services disponibles dans le secteur

agroalimentaire. Organisé par l'Université Laval, cet événement a permis à des étudiants d'informer les visiteurs sur des sujets qui leur tiennent à cœur. Cette année, les membres du comité de soutien à l'allaitement maternel du bureau d'entraide en nutrition de

L'Université Laval (B.E.N.) ont tenu un kiosque pour mousser les bienfaits de l'allaitement maternel et démystifier certaines croyances populaires. Pour ce faire, ils ont réalisé plusieurs jeux interactifs (*Vrai ou faux ?*, *Qu'est-ce qu'une mère qui allaite ne peut pas manger ?*, *Les préparations lactées et le lait maternel : pareils ou pas pareils ?*, etc.). Ils ont aussi remis des dépliants



aux visiteurs afin de les sensibiliser davantage à cette pratique. De la femme enceinte aux grands-parents, en passant par l'adolescente et le futur papa, tous semblent y avoir trouvé leur compte ! Plusieurs femmes ont également utilisé la salle d'allaitement aménagée près du kiosque, afin d'avoir un moment calme avec leur nourrisson au milieu de cet endroit bondé de visiteurs.

Nous avons estimé que la moitié des 14 000 visiteurs ont participé à nos jeux. Pour les gens du comité, comme pour les bénévoles des groupes d'entraide, ce fût une expérience de partage enrichissante et motivante, et surtout mémorable. Notre kiosque a vraiment fait fureur puisque lors de la cérémonie de la remise des prix, nous avons obtenu la seconde place.



Julie Fortier
Étudiante en nutrition à l'Université Laval
V.-P. Comité de soutien à l'allaitement maternel B.E.N.

Les saveurs du lait maternel influencent-elles les préférences de bébé ?

La chercheuse Julie Mennella¹ s'intéresse aux passages des saveurs dans le lait maternel et leurs influences sur le comportement des bébés depuis plusieurs années. Dans une étude de 2001, Mennella et ses collègues ont trouvé que les bébés, exposés avant la naissance ou très tôt dans leur vie à une certaine saveur, préfèrent celle-ci lors de l'introduction des solides et durant l'enfance. Le contact avec certaines saveurs à la naissance pourrait donc être à l'origine des différences culinaires culturelles et ethniques.

Cette étude divise les mères participantes en trois groupes :

- celles ayant bu du jus de carottes durant la grossesse et de l'eau pendant la lactation
- celles ayant bu de l'eau durant la grossesse et du jus de carottes durant la lactation
- celles ayant bu de l'eau pendant la grossesse et la lactation.

Lors de l'introduction des céréales dans l'alimentation, on filtrait les nourrissons pendant qu'ils mangeaient des céréales préparées avec de l'eau, puis pendant qu'ils mangeaient des céréales préparées avec du jus de carottes. Après chaque repas, la mère évaluait, sur une échelle de 1 à 9, le plaisir ressenti par son enfant lors du repas. Les résultats ont démontré que les bébés initiés au goût de la carotte avant la naissance, ou au début de leur vie, grimaçaient moins pendant qu'ils mangeaient les céréales préparées avec du jus de carottes qu'en mangeant celles préparées avec de l'eau. Les bébés non-exposés au goût de la carotte grimaçaient autant en prenant l'une ou l'autre des céréales.

Marie-Pierre Drolet, Stagiaire en nutrition communautaire
Marie-Josée Santerre, IBCLC

1 Mennella, J. A., Jagnow, C. P., et G. K. «Beauchamp. Prenatal and Postnatal Flavor Learning by Human Infants.» *Pediatrics*, 2001, vol. 107, no 6, p. e88.

Le CRACN n'a pas chômé cette année

La liste des réalisations du Comité régional en allaitement de la Capitale nationale (CRACN) ne cesse de s'allonger. D'une saison à l'autre, l'énergie déployée par tous et chacun permet de faire de notre région un milieu de vie où il fait bon allaiter.

Il va sans dire que la mise en place du projet pilote de la clinique externe d'allaitement, en février 2004, apporte aux femmes et aux intervenants un soutien fort apprécié. En plus des services qu'elle a offerts, la clinique a accueilli des stagiaires de tout horizon professionnel.

Bien entendu, la DSP offre toujours des formations en allaitement pour les bénévoles, les intervenantes, les sages-femmes et les médecins de la région. Plus de xx participants en ont bénéficié au cours de l'année. Et que dire de la production du cartable de dépliants sur l'allaitement ! L'article *Cartable des dépliants et brochures* vous en dira plus long.

L'Initiative des amis des bébés (IAB) vous connaissez? Demandez aux intervenants et aux chefs de programme Famille-Enfance-Jeunesse de la majorité des Centres de santé et de services sociaux; ils pourront vous en parler puisqu'ils ont participé à une présentation sur le sujet, et plusieurs d'entre eux sont déjà en marche vers l'obtention de la certification du même nom.

On doit aussi souligner la générosité et l'ingéniosité des bénévoles et des coordonnatrices des groupes d'entraide en allaitement. À elles seules, elles apportent leur gros grain de sel dans le milieu de la périnatalité. Voici une liste de quelques-unes de leurs réalisations :

- coordination du *Salon maternité et paternité* de notre région

- participation au *Salon de l'Agriculture, de l'Alimentation* et de la Consommation (SAAC) traduction en anglais de la vidéocassette *Devenir parents... Allaiter bébé*
- élaboration d'une fiche synthèse intitulée *Les secrets d'une bonne tétée* (de concert avec les infirmières de la maternité du CHUQ)
- organisation d'une journée de ressourcement pour souligner la contribution exceptionnelle des 100 bénévoles provenant des cinq regroupements de notre région
- mise sur pied d'un projet conjoint d'animation des rencontres prénatales dans plusieurs CLSC, et plus encore.

Il ne faut surtout pas oublier de souligner la contribution inestimable des stagiaires en nutrition communautaire de l'Université Laval, dont Marie-Pierre Drolet qui a donné un coup de main à la réalisation de notre premier numéro de l'an 2005.

Il va sans dire que les idées pullulent au CRACN. La mise en place de nos activités visent notamment à mieux soutenir les parents à vivre une expérience heureuse d'allaitement ! Vous désirez de l'information sur nos activités ? Abonnez-vous à notre bulletin semestriel, ou inscrivez-vous au Forum d'information du CRACN.

Monik St-Pierre
Coordonnatrice du CRACN
Direction régionale de santé publique de la Capitale nationale

Comment réduire l'utilisation des suppléments pendant l'allaitement exclusif

En 1998, les femmes de notre région allaitaient de façon exclusive à 66 % lors de la naissance, à 27 % au troisième mois, et à 2 % au sixième mois. Pourtant, l'Organisation mondiale de la santé recommande, pour tous les bébés, un allaitement exclusif pendant les six premiers mois (Lepage, *et al.*)¹ Afin de promouvoir l'allaitement exclusif pendant six mois dans notre région, nous avons inséré dans notre bulletin deux feuillets d'information : le premier est destiné aux parents et le deuxième aux intervenants. Ces renseigne-

ments visent à soutenir les parents pour que cette pratique devienne la norme. Vous pourrez en faire des photocopies et les distribuer aux parents, à vos collègues, et bien sûr l'insérer à votre cartable de dépliants et de brochures.

¹ Lepage, M.C., Doré, N., et G. Carignan. Étude sur l'alimentation du nourrisson et sur l'utilité des services en périnatalité pour la pratique de l'allaitement - région de Québec, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Québec, Direction de la santé publique, 2000, p. 16.

La certification Initiative Ami des Bébés (IAB) se poursuit au Québec

L'Hôpital d'Argenteuil, à Lachute dans la région des Laurentides, vient tout juste d'être certifié Amis des bébés en décembre dernier. C'est le premier Centre de santé et de services sociaux certifié au Canada. Au Québec, deux autres établissements sont certifiés. Il s'agit de CSSS¹ La Pommeraie - Hôpital Brome-Missisquoi-Perkins en 1999 (recertifié en 2004), et le CSSS Deux-Montagnes - Centre hospitalier St-Eustache en 2004. Félicitations à tous ceux qui ont collaboré et qui participent encore à cette réalisation.

La certification IAB « vise à créer des milieux où l'allaitement est la norme, afin de donner à chaque enfant le meilleur départ possible dans la vie en protégeant, en soutenant et en encourageant l'allaitement au sein. C'est en quelque sorte une assurance de qualité pour les mères et les nouveau-nés »². Le développement

du réseau « Amis des bébés » dans les services de maternité des centres hospitaliers et dans les CSSS fait partie du *Programme national de santé publique 2003-2012*³. De plus, l'implantation, la consolidation et l'évaluation du programme IAB s'inscrit dans les activités du *Plan d'action régional de santé publique 2004-2007 de la Capitale nationale*.⁴ Le CRACN tient à encourager tous ceux qui travaillent avec persévérance afin de mettre en place le programme Amis des bébés dans la région.

1 Centre de santé et de services sociaux

2 Dionne, S., et S. Jetté. *L'allaitement maternel au Québec - lignes directrices*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2001, p. 26.

3 Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Programme national de santé publique, 2003-2012*, MSSS, 2003, p. 40.

4 Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de la Capitale nationale. *Plan d'action régional de santé publique 2004-2007 de la Capitale nationale*, Beauport, Direction régionale de santé publique, 2004, p.31.

La clinique d'allaitement du CHUQ

Ce qu'en pensent les intervenants qui réfèrent les femmes

La clinique d'allaitement du CHUQ est un projet pilote né d'une collaboration entre la Direction de santé publique de la région de la Capitale nationale et le CHUQ. Dans le cadre des discussions entre les différents partenaires sur la poursuite du projet, un questionnaire d'évaluation a été transmis aux intervenants. Un peu plus de 70 formulaires ont été complétés. Les intervenants jugent essentiels les services de la clinique afin de les soutenir dans leur pratique. Voici quelques exemples des commentaires reçus :

- «Une aide essentielle pour la survie de l'allaitement au Québec»
- «Excellent service, vraiment essentiel! Ce sont des cas difficiles qui dépassent parfois nos compétences. Soutien aux femmes qui persèverent. Elles ont

besoin de cette expertise. Les femmes nous disent qu'elles en ressortent motivées, avec le sourire. Essentiel pour une société qui veut augmenter le taux d'allaitement et surtout le maintenir élevé. Merci. Je souhaite vraiment que le service se poursuive».

- Permet la poursuite de l'allaitement et un sentiment de soutien adéquat de la part des parents. Essentiel comme 3^e ligne (service tertiaire) puisque l'allaitement est une priorité. »

Merci à ceux qui ont pris le temps de compléter le questionnaire.

Marie-Pierre Drolet

Une salle d'allaitement sur le campus de l'Université Laval

Plusieurs femmes qui allaitent doivent, souvent très tôt après la naissance de leur enfant, tenter de concilier études ou travail avec ce mode d'alimentation.

Malheureusement, dans notre société axée sur la productivité et le rendement, ces femmes se retrouvent face à un problème difficile à résoudre. En effet, peu

d'entre elles bénéficient d'un horaire souple, qui leur permet de retourner à la maison ou à la garderie pour nourrir leur enfant. De plus, les mères qui retournent à leurs occupations extérieures utilisent souvent l'expression du lait pour faciliter la poursuite de l'allaitement. Peu d'endroits sont aménagés spécifiquement pour elles dans les milieux de travail ou d'études.

C'est dans ce contexte que le Comité de soutien à l'allaitement maternel de l'Université Laval a présenté un projet visant à soutenir concrètement les mères. Le

comité, chapeauté par le Bureau d'entraide en nutrition, reçoit également l'appui de plusieurs associations étudiantes dans la réalisation de ce projet: mettre à la disposition des mères allaitantes un local adapté à leurs besoins, confortable, chaleureux, sécuritaire, et accessible pendant les heures de cours. Elles pourront, en toute quiétude, y allaiter leur poupon, lui apporter les soins nécessaires ou y exprimer leur lait. Jusqu'à maintenant, aucun endroit sur le campus n'était en mesure d'offrir des services complets et adaptés.

Monsieur Jean-Paul Laforest, doyen à Faculté de sciences de l'agriculture et de l'alimentation, fut la première personne consultée quant à la faisabilité d'ouvrir un salon d'allaitement. Il a alors fixé un premier objectif à atteindre : recueillir des données concrètes sur le nombre de personnes intéressées par le projet. Même si cette démarche s'avère difficile et parsemée d'embûches, les membres du comité frappent à la bonne porte en novembre dernier, celle de l'Association des étudiant(e)s de Laval inscrits aux études supérieures (AELIES, à qui ils remettent un document décrivant le projet. Environ 25 % des étudiants de cette association ont une famille. Une fois l'appui de l'AELIES obtenue, il fut plus facile de rejoindre directement la population visée par le projet. Un courrier électronique fut transmis à ces étudiants, puis à ceux de l'ensemble du campus, les informant du projet et les incitant à nous contacter s'ils étaient intéressés ou désiraient s'impliquer. À ce jour, nous avons reçu plus de 80 réponses, dont une trentaine provenant de mères ou de futures mères intéressées par le salon d'allaitement. Plusieurs nous ont également écrit pour donner des suggestions et des propositions concernant l'aménagement, les ressources et le lieu de cette première salle disponible à l'ensemble de la communauté universitaire.

Le comité attend maintenant la décision des autorités de la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation sur la disponibilité d'un local. Toutefois, les membres ne chôment pas ! Plusieurs articles publiés dans différents journaux sur le campus, ainsi qu'une présentation lors de la SAAC 2005 (voir l'article **Allaitement maternel : Changeons les ment'allaités!**) ont permis au groupe de mieux faire connaître leur cause auprès de la communauté universitaire et du grand public.

Le CRACN tient à féliciter cette initiative visant à créer un milieu qui favorise, soutien et protège l'allaitement. Espérons que d'autres universités et milieu de travail feront de même.

Une salle c'est bien, mais deux c'est mieux!

Finalement, il paraît évident qu'une seule et unique salle d'allaitement sur le vaste campus de l'Université Laval ne saurait répondre aux besoins de l'ensemble des mères de la communauté étudiante. Par

conséquent, l'objectif final du comité est d'implanter plusieurs de ces locaux dans le but de favoriser davantage l'accès pour les mères qui allaitent.

En terminant, les membres du comité tiennent à remercier de tout cœur madame Micheline Beaudry, professeure au département des sciences des aliments et de nutrition, qui nous a épaulé et conseillé tout au long de notre démarche.



Voici les membres du comité de soutien à l'allaitement maternel. Première rangée, Sarah Fournier, Catherine Lefebvre, Julie Fortier, deuxième rangée Andréanne Lamarre et Stéphanie Michon.

Julie Fortier

Les secrets d'une bonne tétée !

Des secrets qui aident les femmes à vivre un allaitement heureux

Les infirmières de la maternité de Saint-François d'Assise, en collaboration avec le CRACN et le Comité de concertation des groupes d'entraide en allaitement, ont élaboré un outil permettant à toutes les femmes qui allaitent de vérifier ou d'améliorer les éléments importants d'une bonne mise au sein et d'une bonne prise du sein. Dans la majorité des cas, ces conseils pratiques garantissent la réussite de cette expérience de vie, très importante pour la mère et l'enfant. Ce feuillet d'information

est joint au présent bulletin. Faites des photocopies de cette aide-mémoire et distribuer-le aux parents, aux collègues, et, bien sûr, insérez-le à votre cartable de dépliants destinés aux parents.

Comité de concertation des groupes d'entraide en allaitement de la région de la Capitale nationale

Lait-vasion

Un peu d'humour dans notre bulletin, histoire de vous détendre et de vous faire rire. Voici une histoire vécue par Chantal Dionne, administratrice de Chantelait, qui a été témoin d'une conversation entre sa fille et une amie.

Deux adolescentes de 14 ans discutent...



Cartable pour les dépliants et les brochures

Nouvel outil pour renseigner les parents et les intervenants du réseau

Soucieux de bien renseigner les futurs et nouveaux parents, les membres du Comité régional en allaitement (CRACN) ont proposé de regarder attentivement les divers feuillets informatifs distribués dans la région pour s'assurer que la documentation remise aux parents soit à jour et que ceux-ci ne se sentent pas envahis par trop d'informations. Il fut entendu que l'outil à privilégier est le *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, et que tout autre document doit être complémentaire.

Après plusieurs mois de lecture et de discussion, un cartable incluant les recommandations sur la distribution de dépliants est maintenant disponible. Il a été transmis aux Centres de santé et de services sociaux,

aux centres hospitaliers et aux groupes d'entraide de la région de la Capitale nationale. Au début de chacune des sections, un tableau offre les informations suivantes : le titre du document, qui l'a produit, où on peut le commander, le coût et des suggestions sur le lieu et la période de distribution (prénatale, périnatale, postnatale). En plus de réduire la documentation offerte aux parents, cet outil permet d'uniformiser le message. Nous comptons faire une mise à jour régulière du cartable de façon à offrir l'information la plus adéquate possible.

Marie-Pierre Drolet
Cécile Fortin, IBCLC

À noter à vos agendas

Formations régionales en allaitement

Il est encore temps de vous inscrire aux formations régionales en allaitement (niveau avancé) d'ici les vacances estivales ! Bienvenue aux intervenants du réseau de la santé, aux étudiants ainsi qu'aux bénévoles. Les formations ont lieu à la Direction de santé publique. Pour vous inscrire, contactez Marie-Nellie Casse au 666-7000 poste 431# , ou par courriel à l'adresse suivante :
marie-nellie.casse @ssss.gouv.qc.ca.

L'allaitement après 4 mois :

Mercredi le 18 mai 2005 : 8h30 à 12h00
OU 13h30 à 17h00

Le volet psycho-social de l'allaitement :

Mecredi le 8 juin 2005 : 8h30 à 12h00
OU 13h30 à 17h00

Le Lactazine

Bulletin du Comité régional en allaitement

de la Capitale nationale

V. 2, no. 1, avril 2004

Publication de la Direction régionale de santé publique de la Capitale nationale
2400, D'Estimauville, Beauport (Québec) G1E 7G9
Adresse internet : www.dspq.qc.ca

Comité de rédaction

Marie-Josée Santerre, consultante régionale en allaitement, poste 444, téléavertisseur 641-9568
marie-josée.santerre@ssss.gouv.qc.ca

Monik St-Pierre, coordonnatrice du Comité régional en allaitement de la Capitale nationale, poste 287,
monik.st-pierre@ssss.gouv.qc.ca

Jean-Claude Mercier, pédiatre et médecin-conseil, poste 511, jean-claude.mercier@ssss.gouv.qc.ca

Cécile Fortin, consultante régionale en allaitement, poste 462, téléavertisseur 640-4893
cecile.fortin@ssss.gouv.qc.ca

Pour information, contactez Ginette Langevin au 666-7000, poste 215 ou ginette.langevin@ssss.gouv.qc.ca

Infographie : Atelier Infograph

Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux

Québec
Capitale nationale

N'hésitez pas à nous soumettre vos commentaires, vos nouvelles.

Date de tombée du prochain bulletin : 23 septembre 2005

Salon de la maternité et de la paternité

Le salon se déroulera du 12 au 15 mai 2005 au Centre de foires de Québec (Expo-Cité). Seuls les groupes d'entraide en allaitement seront au rendez-vous pour accueillir les futurs et nouveaux parents, et les grands-parents. Le comité régional en allaitement, quant à lui, prend une pause sachant que plusieurs de ses membres sont retenus par la réorganisation du réseau de la santé. Le kiosque sera tout aussi interactif que dans les années précédentes. Encouragez les parents et futurs parents à y participer.

Formations pour les médecins

Cette activité de formation est agréée par le programme de *Maintien du Certificat du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada*.

Module 1 :

Bébé pleure, maman pleure, papa ne sait plus quoi inventer... Est-ce si compliqué l'allaitement?

Module 2 :

Les suppléments : un peu, beaucoup, passionnément, pas du tout ?

Module 3 :

Quand la réalité frappe bébé... on arrête ou on continue ?

Module 4 :

Quand la réalité frappe maman... on arrête ou on continue ?

Module 5 :

L'allaitement après 4 mois, 6 mois, un an, et plus... une réalité de plus en plus présente.

Le module 1 est préalable au module 2.

Les modules 1 et 2 sont préalables aux modules 3, 4 et 5.

AM : 8 h 00 à 12 h 00

PM : 13 h 00 à 17 h 00 au CHUL

Vendredi 29 avril : AM : Module 1

PM : Module 2

Vendredi 6 mai : AM : Module 3

PM : Module 4

Vendredi 10 juin : PM : Module 5

Vous pouvez vous inscrire auprès de Marie-Nellie Casse au 666-7000 poste 431 ou par courriel à l'adresse suivante : marie-nellie.casse@ssss.gouv.qc.ca

L'entraide peut faire la différence

Les groupes d'entraide en allaitement



Les groupes d'entraide en allaitement sont composés de mères qui ont une expérience d'allaitement et qui ont reçu une formation adaptée à leur travail de bénévole.

Elles peuvent vous offrir du soutien durant toute la période de votre allaitement. Les groupes d'entraide vous offrent de l'information par le biais de réunions d'information, et du soutien individuel par le biais de l'écoute téléphonique.

Notre souhait est que chaque femme qui décide d'allaiter vive une expérience d'allaitement plaisante et enrichissante. À leur tour, ces femmes pourront aider d'autres femmes.

Nous sommes cinq organismes dans la région de la Capitale nationale pour vous aider :

Aidons-lait

La Malbaie (418) 665-6413
Baie St-Paul(418) 435-5475

Allaitement Québec

(418) 623-0971

Chantelait

(418) 877-5333

Entraide Naturo-Lait

(418) 663-2711

Mamie-Lait

(418) 847-1957

Le Lactazine

Bulletin du Comité régional en allaitement

Direction régionale de santé publique de la Capitale nationale

V. 2, no. 1, avril 2005

Les secrets d'une bonne tétée

1. BON MOMENT : PREMIERS SIGNES DE FAIM

Offrez le sein avant que bébé pleure, il sera plus patient (p. 172*).

S'il est nécessaire de réveiller bébé, profitez d'une période de sommeil léger : mouvements de succion ou mouvements des yeux sous les paupières (p. 182*).

2. BONNE POSITION : CONFORT

Maman : installez-vous confortablement, la tétée est une occasion de détente (p. 164*).

Bébé : placez bébé ventre-à-ventre, coller sur vous, le nez vis-à-vis le mamelon. L'oreille, l'épaule et la hanche forment une ligne (p. 164*).

3. BONNE MISE AU SEIN : OUVRIR GRAND

Chatouillez les lèvres de bébé pour qu'il ouvre la bouche très GRANDE (p. 167*).

Mettre bébé rapidement au sein avant qu'il ne referme la bouche.

Le mamelon doit pointer vers le palais.

4. BONNE PRISE DU SEIN : GROSSE BOUCHÉE

Bébé prend une grande partie de l'aréole avec sa mâchoire inférieure.

Le menton touche le sein pendant tout le boire et le nez est près du sein.

Bébé a la lèvre inférieure retournée vers l'extérieur.

La douleur n'est pas normale (p. 168*).

5. BONNE SUCCION : BÉBÉ AVALE DU LAIT

Lorsque bébé avale du lait on peut l'entendre. On peut aussi le voir : sa mâchoire s'abaisse un peu plus bas et un peu plus longtemps que lorsque qu'il tète sans avaler. Ceci correspond à la prise d'une gorgée de lait.

Bébé a bien bu lorsqu'il mouille plusieurs couches et fait plusieurs selles par jour dans les premières semaines (p. 27-28*).

S'il est nécessaire d'enlever bébé du sein, brisez la succion en introduisant votre doigt dans le coin de sa bouche (p. 168*).

Une initiative des infirmières en périnatalité
de l'Hôpital Saint-François d'Assise et du Comité régional
en allaitement de la Capitale nationale.

Révision :

Aidons-Lait, Allaitement Québec, Chantelait, Entraide,
Naturolait, Mamie-Lait.

Rédaction :

Manon Méthot, IBCLC Nancy Pilote, IBCLC
et Marie-Josée Santerre, IBCLC.

Les débuts de l'allaitement sont
parfois comme un cours de danse où
l'on compte les pas en oubliant la
musique. Le plaisir apparaît une fois
la technique maîtrisée.

* Doré, N., et D. Le Hénaff. *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2004, 480 p.

Reproduction intégrale autorisée par les auteures.