



Le Canada souligne la semaine de l'allaitement

L'allaitement au travail – C'est possible! Du 1^{er} au 7 octobre 2015

Le bien-être des bébés à tous les égards nous tient à cœur! Voilà pourquoi Nestlé Canada partage l'avis de l'Organisation mondiale de la Santé et de Santé Canada, qui recommandent l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois et sa poursuite jusqu'à deux ans ou plus après l'introduction d'aliments complémentaires. L'allaitement est important pour la protection immunologique, la croissance ainsi que le développement des nourrissons et des tout-petits.

L'allaitement au Canada*



89 %

des mères canadiennes commencent à allaiter peu après la naissance de leur bébé



LA MOITIÉ

des mères canadiennes allaitent leur bébé exclusivement pendant quatre mois (ou plus)



UNE MÈRE SUR QUATRE

au Canada, allaite exclusivement pendant six mois (ou plus)



ALLAITEMENT EXCLUSIF

La majorité des provinces ont observé une hausse du taux d'allaitement exclusif par rapport à la décennie précédente

*SOURCE: TENDANCES DE L'ALLAITEMENT EN 2013 SELON STATISTIQUE CANADA

Avantages de l'allaitement maternel

VOICI QUELQUES-UNES DES NOMBREUSES RAISONS POUR LESQUELLES L'ALLAITEMENT EST CE QU'IL Y A DE MIEUX POUR LES BÉBÉS:

- ✓ Le lait maternel contient le juste équilibre en éléments nutritifs¹
- ✓ Le lait maternel est facile à digérer pour le bébé
- ✓ Le lait maternel contient des anticorps qui protègent le bébé
- ✓ Le lait maternel change avec le bébé; en effet, le miracle du lait maternel tient au fait qu'il se transforme au fur et à mesure que les besoins nutritionnels de bébé évoluent
- ✓ Le lait maternel peut réduire les risques d'allergie: des recherches ont démontré que l'allaitement maternel exclusif pendant au moins les quatre premiers mois réduit



le risque d'allergie chez les bébés ayant des antécédents familiaux*

- ✓ L'allaitement maternel contribue au développement du bébé: le mouvement de succion que le bébé fait pendant l'allaitement favorise le développement des habiletés motrices de sa mâchoire et de sa bouche

ET POUR LES MAMANS:

- ✓ L'allaitement tisse un lien intime entre la mère et l'enfant
- ✓ L'allaitement est pratique, économique et il facilite les déplacements
- ✓ L'allaitement aide votre utérus à reprendre sa taille normale plus rapidement



¹AU CANADA, TOUS LES NOURRISSONS NÉS À TERME ET ALLAITÉS DEVRAIENT RECEVOIR UN SUPPLÉMENT DE VITAMINE D DE 10 µG (400 UI).
²GREER ET COLL. PEDIATRICS 2008; 121(1): 183-191

Ressources pour l'allaitement maternel

Des ressources sont disponibles pour offrir du soutien et des réponses aux nombreuses questions concernant l'allaitement. Notons que les femmes qui obtiennent du soutien sont plus susceptibles de poursuivre l'allaitement. Quelques hôpitaux, cliniques et unités de santé publique offrent également des cliniques d'allaitement. Voici quelques ressources supplémentaires:

- ADRESSEZ-VOUS À VOTRE MÉDECIN, VOTRE SAGE-FEMME OU VOTRE CONSEILLÈRE EN ALLAITEMENT
- TÉLÉPHONEZ À VOTRE SERVICE DE SANTÉ PUBLIQUE RÉGIONAL POUR PARLER AVEC UNE INFIRMIÈRE
- CONSULTEZ UN GROUPE DE SOUTIEN POUR L'ALLAITEMENT, COMME LA LIGUE LA LECHE ET TROUVEZ UNE REPRÉSENTANTE DANS VOTRE RÉGION EN VISITANT WWW.LLCC.CA
- VISITEZ LE SITE WEB DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE POUR DÉCOUVRIR D'AUTRES RESSOURCES: [HTTP://WWW.SOINSDENOSENFANTS.CPS.CA/HANDOUTS/BREASTFEEDING](http://WWW.SOINSDENOSENFANTS.CPS.CA/HANDOUTS/BREASTFEEDING)



Nutrition