

L'allaitement de votre enfant

Le lait maternel est un élément important de l'alimentation de votre enfant en croissance, même s'il a commencé à manger des aliments solides. L'allaitement maternel offre aussi du réconfort et renforce le lien d'attachement, ce qui aide votre enfant à devenir un enfant plus sûr de lui.

C'est important pour votre enfant

Le lait maternel :

- ✓ est un aliment naturel et nutritif pour votre enfant;
- ✓ est le seul aliment dont votre enfant a besoin pour les 6 premiers mois et qui continue à être important pendant les deux premières années et même plus;
- ✓ soutient son système immunitaire;
- ✓ le protège contre certaines infections;
- ✓ soutient la saine croissance de votre enfant.

C'est important pour vous

L'allaitement maternel :

- ✓ peut diminuer le risque de maladies comme les cancers du sein et des ovaires;
- ✓ est gratuit et pratique;
- ✓ vous aide à créer des liens avec votre enfant.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si votre enfant est allaité ou s'il est allaité et reçoit également une préparation pour nourrissons, il faut lui administrer quotidiennement un supplément liquide de 400 UI de vitamine D. Pour toute question, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou appelez HealthLink BC au 8 1 1.

Puis-je allaiter mon enfant si...

...je retourne au travail?

Oui. Essayez d'allaiter votre enfant avant de partir au travail et à votre retour à la maison. Ou, tirez votre lait au travail, entreposez-le et demandez à la personne qui prend soin de votre enfant de lui offrir le lendemain.

...je prends un médicament prescrit?

La consommation de la plupart des médicaments est sécuritaire lors de l'allaitement, mais consultez votre médecin, votre infirmier de santé publique ou votre pharmacien. Vous pouvez aussi appeler HealthLink BC au 8 1 1 afin de vous en assurer.

...nous sommes en public?

Oui. Selon le Human Rights Code, vous avez le droit d'allaiter votre enfant en tout temps et en tout lieu.

...je suis enceinte?

Oui. Consultez votre fournisseur de soins de santé afin de vous assurer que votre alimentation est suffisante pour soutenir votre enfant à naître, l'enfant que vous allaitez ainsi que vous-même. Prenez des vitamines prénatales. Ne vous inquiétez pas si votre lait change d'aspect et si vous semblez en produire moins vers le quatrième ou le cinquième mois. Il s'agit de changements hormonaux normaux propres à la grossesse.

...j'allaiter mon nouveau bébé.

Oui. Si vous voulez, vous pouvez « allaiter en tandem » – allaiter un nouveau bébé et un enfant plus âgé en même temps. Ainsi, vous pouvez créer des liens avec les deux enfants. Dans les premiers jours après l'accouchement, donnez la priorité à votre nouveau-né afin de vous assurer qu'il reçoive tous les nutriments et les anticorps de votre colostrum. Par la suite,

continuez de surveiller son poids afin de vous assurer qu'il s'alimente suffisamment.

...mon enfant mord ou fait ses dents?

Oui. Si votre enfant vous mord, retirez-le de votre sein et dites-lui fermement qu'il vous fait mal lorsqu'il vous mord. Puis essayez de nouveau. Il se peut que vous deviez répéter ce message plusieurs fois avant qu'il arrête de vous mordre. Les morsures peuvent survenir s'il fait ses dents (consultez [Les soins des dents de votre enfant](#)), s'il est malade ou s'il a fini de boire. Il ne peut pas mordre s'il est bien positionné et qu'il tète correctement, donc retirez-le du sein dès qu'il a terminé.

...je fume?

L'allaitement maternel est recommandé, même si vous fumez. En fait, le lait maternel peut diminuer certains risques que le tabagisme pose à votre enfant.

Par contre, si vous fumez, vous exposez votre enfant à la fumée secondaire et à la nicotine ainsi qu'à d'autres substances qui sont transmises par votre lait. Le tabagisme peut réduire votre production de lait et mener à un sevrage précoce. Arrêter de fumer ou diminuer votre consommation est bon pour vous et votre bébé. Si vous ne pouvez pas arrêter, diminuez l'exposition de votre bébé en l'allaitant avant de fumer, en ne fumant pas dans votre voiture ni à la maison et en vous lavant les mains après avoir fumé. Pour de plus amples renseignements sur la façon d'arrêter de fumer ou de réduire votre consommation, consultez [quitnow.ca](#) (en anglais).

...je consomme de l'alcool?

Il est plus sûr de ne pas consommer d'alcool pendant l'allaitement. La consommation d'alcool peut diminuer votre production de lait et perturber le sommeil et le développement de votre bébé. Si vous allez prendre un verre,

pompez ou tirez votre lait et entreposez-le avant de consommer de l'alcool. Attendez 2 ou 3 heures *par verre d'alcool* avant d'allaiter votre bébé de nouveau.



LE SAVIEZ-VOUS?

Pomper ou tirer votre lait n'accélère pas la vitesse à laquelle l'alcool est éliminé de votre corps. Seul le temps permet d'éliminer la présence d'alcool dans le lait maternel. Le lait que vous pompez ou que vous tirez pendant que vous consommez de l'alcool ou dans les 2 ou 3 heures suivant la consommation - ou plus longtemps encore si vous avez pris plus d'une consommation - devrait être jeté.

...je consomme du cannabis (marijuana)?

La consommation de cannabis est déconseillée si vous allaitez. Le tétrahydrocannabinol (THC) contenu dans le cannabis reste présent dans le lait maternel jusqu'à 30 jours après la consommation et peut être transmis à votre enfant. Comme le THC reste présent pendant longtemps, tirer et détruire votre lait après consommation ne suffit pas pour le rendre sécuritaire pour votre enfant. Nous ne savons pas encore si le cannabidiol (CBD) se transmet au lait maternel ni quels sont les effets qu'il peut avoir sur votre enfant.

La consommation de cannabis peut :

- laisser des traces de THC dans votre lait maternel pendant une période pouvant aller jusqu'à 30 jours;
- mener à des problèmes de développement moteur chez votre enfant;
- diminuer votre production de lait maternel;
- vous rendre somnolente et incapable de répondre aux besoins de votre enfant.

Diminuez les risques pour vous et votre bébé en :

- ne consommant pas de cannabis si vous allaitez. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez besoin d'aide pour cesser de consommer;
- consommant moins de cannabis et en consommant moins souvent;
- ne consommant pas de cannabis avec du tabac, d'autres substances ou des médicaments;
- choisissant des produits moins puissants qui présentent des niveaux de CBD plus élevés et des niveaux de THC plus bas. Mais soyez conscient que même les produits contenant uniquement du CBD n'ont pas été prouvés comme étant sécuritaires lorsque consommés pendant l'allaitement.

...je consomme des drogues illicites?

Les drogues illicites peuvent être transmises dans votre lait et avoir des effets sur votre enfant. Si vous consommez des drogues illicites et que vous voulez du soutien et des renseignements sur la manière d'allaiter votre enfant de façon sécuritaire, discutez-en avec un fournisseur de soins de santé en qui vous avez confiance.



HISTOIRE DE FAMILLE

Les meilleurs moments de ma journée sont lorsque que j'allaité mon enfant avant et après une grosse journée de travail. C'est l'occasion pour nous de se retrouver, de renforcer le lien qui nous unit et de nous blottir l'un contre l'autre.



HISTOIRE DE FAMILLE

Lorsque mon enfant est collé contre moi pendant l'allaitement, j'oublie l'enfant turbulent. Il redevient mon bébé, même si seulement pour un court moment.

Trouver de l'aide

Afin d'obtenir le soutien dont vous avez besoin pour vous aider à allaiter votre enfant avec assurance, consultez :

- votre fournisseur de soins de santé;
- d'autres mères qui ont allaité des enfants;
- des groupes de soutien en allaitement maternel (consultez [Les ressources](#));
- un infirmier de santé publique;
- un conseiller en allaitement ([bclca.ca](#) [en anglais]);
- HealthLink BC (composez le 8 1 1);
- les cliniques d'allaitement en milieu hospitalier;
- La ligue La Leche ([lllc.ca](#) - en anglais);
- le chapitre sur l'allaitement du livre [Donner toutes les chances à son bébé : Un guide parental sur la grossesse et les soins au nouveau-né](#).

