

Lorsque votre enfant est sevré

L'allaitement maternel est recommandé jusqu'à l'âge de 2 ans – ou plus longtemps si votre enfant veut continuer. Mais si vous décidez de sevrer votre enfant avant qu'il arrête naturellement de prendre le sein :

- ✓ **Commencez lorsqu'il n'y a pas de changement majeur dans votre famille – comme retourner au travail.** De cette façon, vous n'ajouterez pas un stress supplémentaire à une situation déjà difficile.
- ✓ **Réconfortez et cajolez davantage votre enfant** afin qu'il reçoive autant d'attention et d'amour qu'auparavant.
- ✓ **Allez-y lentement.** Le sevrage graduel vous donne le temps de vous ajuster sur le plan physique et peut éviter les douleurs aux seins. Il vous laisse aussi le temps, ainsi qu'à votre enfant, de vous ajuster sur le plan émotionnel en vous aidant à vous habituer aux nouvelles routines et à trouver de nouvelles façons de vous rapprocher.

- 1. Pour commencer**, remplacez l'un des boires quotidiens par du lait maternel que vous aurez tiré et que vous offrirez dans un verre sans couvercle. Avant l'âge de 9 mois, vous pourriez utiliser de la préparation pour nourrissons commerciale à la place; après l'âge de 9 mois, vous pouvez utiliser du lait entier (3,25 %) de vache. Vous pouvez aussi remplacer un boire par des aliments solides.
- 2. Tous les 5 à 7 jours** (ou lorsque vous et votre bébé serez prêts), remplacez un autre boire.
- 3 Enfin**, remplacez le dernier boire. Conservez le boire qui vous apporte le plus de réconfort (habituellement le premier boire du matin ou le dernier avant le coucher) jusqu'à la fin.



LE SAVIEZ-VOUS?

Lorsque votre enfant commence à manger des aliments solides, il commence naturellement à se sevrer par lui-même, à son propre rythme.



À RETENIR

Le sevrage est une période très personnelle et importante pour vous et votre enfant. Procédez de la façon qui fonctionne le mieux pour vous deux.



LES PARTENAIRES

Ce que vous pouvez faire

Lorsque votre enfant n'est allaité plus qu'une seule fois par jour, occupez-vous de ce dernier boire. Votre enfant pourrait trouver qu'il est plus facile d'accepter le lait tiré ou la préparation pour nourrissons s'il vient de vous plutôt que du parent qui l'a allaité.

