

Coup d'œil sur

# L'allaitement maternel :

Plus qu'un contact chaleureux

PARENTS



CENTRES D'EXCELLENCE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS

Le développement des jeunes enfants



**« Le lait maternel contient des substances qui nourrissent votre bébé et le protègent contre les infections. »**

## Que savons-nous?

- L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de nourrir le nouveau-né seulement en l'allaitant, sans lui donner d'autres liquides ou aliments, durant les 6 premiers mois de sa vie.
- L'OMS recommande aussi aux mères de poursuivre l'allaitement en complétant avec des aliments appropriés, et ce, jusqu'à ce que l'enfant ait 2 ans, si la mère et le jeune enfant le désirent.
- De nombreuses études confirment les bienfaits de l'allaitement sur la nutrition, la croissance et le développement de l'enfant ainsi que sur la santé de la mère.
- Le lait maternel contient des substances qui nourrissent votre bébé et le protègent contre les infections.
- Le lait maternel contient aussi des acides gras essentiels au bon développement du cerveau et du système nerveux de votre bébé.
- L'allaitement favorise le développement intellectuel de votre jeune enfant.
- L'allaitement rend votre bébé plus résistant aux infections, comme la diarrhée, l'otite et la pneumonie.
- En tétant, votre bébé apprend à maîtriser son appétit en cessant par lui-même de boire lorsqu'il n'a plus faim. Cet apprentissage l'aidera à prévenir l'excès de poids.
- Le contact chaleureux que procure l'allaitement renforce le lien de sécurité affective entre vous et votre bébé.
- Des chercheurs ont observé une augmentation de la confiance en soi et une diminution du stress et de la mauvaise humeur chez les mères qui allaitent.



## Être attentif...

... au fait que l'allaitement est naturel, mais doit parfois s'apprendre.

... au fait que certaines actions facilitent l'allaitement pendant les premières journées suivant la naissance.

... au fait que l'allaitement se fait plus facilement lorsque la mère est soutenue et encouragée par son entourage.

## Que peut-on faire?

- S'informer, dès la grossesse, si des services de soutien à l'allaitement sont offerts dans la communauté, comme des groupes d'entraide en allaitement ou des marraines d'allaitement.
- Encourager toute autre personne proche de vous, à être bien informé sur l'allaitement.
- Commencer l'allaitement le plus tôt possible après l'accouchement.
- Cohabiter avec votre bébé dès la naissance, ce qui permet de reconnaître les signes indiquant qu'il a faim et de faciliter l'allaitement.
- Identifier les personnes qui considèrent l'allaitement comme étant bénéfique et s'y référer au besoin pour recevoir du soutien et des encouragements.
- Demander et accepter l'aide de l'entourage immédiat.
- Assister, si disponibles, à des rencontres d'information sur l'allaitement avec d'autres parents pour échanger et se rassurer.



# Informations

Le Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants identifie et synthétise les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement social et affectif des jeunes enfants. Il diffuse ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie de l'allaitement, consultez nos textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : [www.enfant-encyclopedie.com](http://www.enfant-encyclopedie.com).

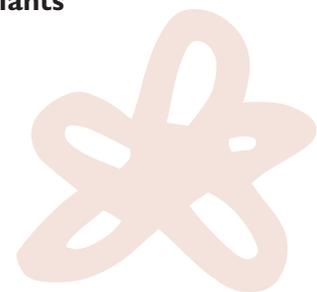
Ce feuillet est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants, l'un des quatre Centres d'excellence pour le bien-être des enfants. Les Centres d'excellence sont financés par l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs ou des chercheurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue officiel de l'Agence de la santé publique du Canada.

Remerciements particuliers à la Fondation Lucie et André Chagnon et à l'Alberta Centre for Child, Family and Community Research pour leurs contributions financières à la production de ce feuillet.

## Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

GRIP-Université de Montréal  
C.P. 6128, succursale Centre-ville  
Montréal (Québec) H3C 3J7  
Téléphone : 514.343.6111, poste 2541  
Télécopieur : 514.343.6962  
Courriel : [cedje-ceecd@umontreal.ca](mailto:cedje-ceecd@umontreal.ca)  
Site Internet : [www.excellence-jeunesenfants.ca](http://www.excellence-jeunesenfants.ca)

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte.



**Coordonnatrice :**  
Lucie Beaupré

**Collaboratrices :**  
Isabelle Vinet (CPEQ),  
Julie Lauzière et l'INSPQ

**Révisseurs :**  
Catherine Bourbeillon  
et Maryse Froment-Lebeau

**Graphisme :**  
DesJardins Conception Graphique inc.