



ENSEMBLE POUR L'ALLAITEMENT

CONSEILS POUR LES PÈRES ET LES PARTENAIRES AU NOUVEAU-BRUNSWICK

Au Nouveau Brunswick, de plus en plus de bébés sont allaités. L'allaitement maternel est une façon normale et naturelle de nourrir les bébés. L'allaitement est la fondation pour un avenir en santé; toute la famille en tire avantage.

POURQUOI L'ALLAITEMENT MATERNEL EST-IL IMPORTANT?

Le lait maternel contient tout ce dont les bébés ont besoin pour grandir et se développer. Il s'agit de la seule nourriture dont les bébés ont besoin jusqu'à l'âge de 6 mois. L'allaitement peut être poursuivi aussi longtemps que la mère et le bébé le désirent. Santé Canada recommande de poursuivre l'allaitement maternel pendant 2 ans ou plus.

Pour les bébés et les enfants, l'allaitement maternel :

- protège contre les infections d'oreilles, les infections de poumons, la diarrhée, l'asthme et d'autres maladies;
- favorise un développement sain du cerveau;
- réduit les risques de certains types de cancer infantile, de diabète, d'obésité et du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).

Pour les familles, l'allaitement maternel :

- fait épargner de l'argent;
- ne nécessite aucune préparation. Le lait maternel est toujours à la bonne température et prêt quand votre bébé a faim;
- facilite les déplacements avec votre bébé. Le lait maternel ne nécessite aucune réfrigération et il y a moins de choses à apporter;
- diminue les coûts des soins de santé pour la famille et la société;
- réduit le risque de cancer du sein et des ovaires, d'ostéoporose, de diabète de type 2 et de dépression post-partum chez la mère.



La mère bénéficie grandement du soutien qu'elle reçoit de son partenaire.
Vos encouragements et votre soutien peuvent influencer
l'expérience d'allaitement de votre famille.

Soutenez votre partenaire.

Au début, apprendre à allaiter prend du temps. La mère et le bébé ont besoin de pratique. En tant que membre de l'équipe, vous pouvez...

- assister aux cours prénatals et lire des livres ou consulter des sites Web sur l'allaitement. Renseignez vous sur l'allaitement maternel;
- renforcer les efforts de la mère afin d'augmenter sa confiance à l'égard de l'allaitement. Lorsqu'elle a des doutes, encouragez la;
- être à l'écoute de la mère en ce qui concerne ses besoins et ses sentiments. Soyez attentif et demandez lui comment vous pouvez l'aider;
- encourager votre partenaire à se reposer. Aidez à faire les tâches quotidiennes telles que la cuisine, le ménage, les commissions et la garde des autres enfants;
- lui tenir compagnie lorsqu'elle allaite le bébé et lui apporter une collation, une boisson ou toute autre chose dont elle pourrait avoir besoin;
- rester en contact avec votre partenaire si vous êtes absent. Appelez la ou textez lui des mots d'encouragement;
- parler avec votre famille, vos amis ou toute autre personne concernant l'allaitement. Les femmes ont le droit d'allaiter n'importe où, n'importe quand;
- vous tenir au courant des services de soutien qui sont disponibles dans votre région. Pour obtenir une liste des services, rendez vous à l'adresse www.gnb.ca/allaitement.

Prendre soin du bébé

Manger n'est qu'un seul besoin de votre bébé parmi tant d'autres. Créez un lien affectif avec votre bébé à votre manière.

- Tenez votre bébé en contact peau à peau.
- Apprenez et répondez aux signes de votre bébé.
- Lisez, parlez et chantez à votre bébé.
- Changez la couche de votre bébé.
- Donnez un bain ou un massage à votre bébé.
- Jouez ou faites une marche avec votre bébé.
- Cajolez et bercez votre bébé.

Le mieux-être s'épanouit là où l'on appuie et encourage l'allaitement.