



Petits trucs

Certaines conditions facilitent un bon démarrage de l'allaitement :

- garder le bébé en peau à peau avec la maman après la naissance et les premières semaines de vie;
- observer le bébé afin de reconnaître les signes d'éveil et de faim, et d'ingestion suffisante de lait;
- allaiter à la demande, 8 fois et plus par 24 heures;
- s'assurer d'une bonne position et d'une bonne prise de sein;
- éviter les biberons, les sucres et les préparations commerciales pour nourrissons afin notamment de ne pas nuire à l'apprentissage du bébé et à la production de lait de la maman;
- utiliser les différents services mis gratuitement à votre disposition.

Pour plus d'information

CLSC du Lac-Saint-Louis

180, avenue Cartier, Pointe-Claire (Qc) H9S 4S1
514 697-4110, poste 1346

CLSC de Pierrefonds

13800, boul. Gouin Ouest, Pierrefonds (Qc) H8Z 3H6
514 626-2572, poste 4531

CLSC de Dorval-Lachine

1900, rue Notre-Dame, Lachine (Qc) H8S 2G2
514 639-0650, poste 80249

CLSC de LaSalle

8550, boul. Newman, LaSalle (Qc) H8N 1Y5
514 364-2572, poste 22200

**L'allaitement
maternel**
Une source de vie

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'Île-de-Montréal

Québec    

Le CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal a adopté une politique pour encourager, protéger et soutenir l'allaitement maternel. Les mères sont encouragées à allaiter exclusivement leur enfant jusqu'à l'âge de 6 mois et à poursuivre l'allaitement jusqu'à 2 ans ou au-delà et ce, avec l'assurance de recevoir le support des intervenants du CIUSSS.

De nombreux bienfaits pour l'enfant

Le lait maternel est le meilleur aliment pour les bébés et les jeunes enfants. Il est tout ce dont l'enfant a besoin jusqu'à 6 mois, car rien ne peut l'égaliser ni même lui ressembler.

Il procure notamment des éléments nécessaires au développement optimal des enfants :

- des protéines,
- des vitamines,
- des minéraux,
- des acides gras essentiels,
- des facteurs anti-infectieux,
- et des facteurs de croissance.

De nombreuses recherches ont démontré l'importance de l'allaitement pour la santé des enfants et des mères. Ainsi, les enfants allaités sont mieux protégés, entre autres, contre :

- les otites,
- les gastro-entérites,
- les infections respiratoires,
- l'entérococolite nécrisante,
- et le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).

Les risques de souffrir de maladies chroniques ou graves sont aussi diminués par l'allaitement.

Mentionnons :

- le diabète de type 1,
- certains types de cancer,
- l'obésité,
- et les problèmes cardio-vasculaires.

... et pour la mère!

Les femmes ayant allaité ont moins de chance de souffrir de cancer du sein et des ovaires et du diabète de type 2.

Des services à votre CIUSSS

En prénatal :

- Rencontres prénatales animées par les infirmières et nutritionnistes des CLSC.
- Atelier pratique prénatal en allaitement maternel.
- Soutien d'une bénévole de Nourri-Source.

En postnatal :

- Enseignement et support pour l'allaitement durant l'hospitalisation (avec possibilité de retourner à l'unité des naissances dans les 7 jours).
- Visite et suivi des infirmières des CLSC au retour à la maison, pour compléter l'enseignement, supporter et guider les parents.
- Halte-allaitement hebdomadaire offerte par les CLSC avec le soutien des bénévoles.
- Clinique d'allaitement disponible.
- Soutien d'une bénévole de Nourri-Source.

Des organismes dans la communauté

Nourri-Source Montréal

514 948-5160
www.nourri-source.org

Ligue La Leche

1 866-ALLAITER
www.allaitement.ca

Association québécoise des consultantes en lactation

514 990-0262
www.ibclc.qc.ca

