

# Allaiter votre bébé très prématuré



Pour les parents de :

Né(e) le :

---

Personnes-ressources/numéros de téléphone :

---

---

# Table des matières

<b>Allaiter votre bébé très prématuré</b> .....	<b>1</b>
Pourquoi le lait maternel est-il important pour les bébés prématurés? .....	1
Pourquoi l'allaitement est-il important pour les mères? .....	2
Quand votre bébé sera-t-il prêt à boire directement au sein? .....	2
Qu'est-ce que le colostrum? .....	2
Qu'est-ce que l'immunothérapie orale (ITO)? .....	2
<b>Contact peau à peau et méthode kangourou</b> .....	<b>3</b>
Pourquoi le contact peau à peau est-il important? .....	3
Comment le contact peau à peau aide-t-il le cerveau de votre bébé à se développer? .....	4
<b>Pour commencer</b> .....	<b>4</b>
Produire du lait pour votre bébé .....	4
Comment exprimer manuellement votre lait? .....	4
Comment votre corps produit-il du lait? .....	5
À quoi devez-vous vous attendre durant les premiers jours? .....	6
<b>Tirer votre lait</b> .....	<b>7</b>
La double expression : tirer le lait des deux seins en même temps .....	7
Comment favoriser une production de lait abondante? .....	7
Pour vous préparer à tirer votre lait .....	7
Conseils pour bien tirer votre lait .....	7
Qu'est-ce qu'un journal de production de lait? .....	8
Comment entretenir le matériel pour tirer le lait quand bébé est à l'hôpital? .....	8
Directives pour la conservation du lait maternel quand votre bébé est à l'hôpital .....	8
Comment assurer un transport sécuritaire du lait vers l'UNSI? .....	8
<b>Nourrir votre bébé à l'hôpital</b> .....	<b>9</b>
Donner du lait exprimé à votre bébé .....	9
Succion non nutritive .....	9
Qu'est-ce que le lait de donneuses? .....	9
Comment passer à l'allaitement? .....	10
Risques liés à l'introduction précoce des biberons .....	10
<b>Quand bébé est envoyé dans un autre hôpital</b> .....	<b>11</b>
Conseils pour discuter des soins apportés à votre bébé dans ce nouvel hôpital .....	11
<b>Quand bébé arrive à la maison</b> .....	<b>11</b>
Comment entretenir le matériel pour tirer le lait quand bébé est à la maison? .....	11
Directives pour la conservation du lait maternel lorsque bébé est à la maison .....	11
Si votre bébé a besoin de préparations pour nourrissons .....	12
Soutien à l'allaitement dans votre communauté .....	13
<b>Journal de production de lait</b> .....	<b>14</b>
<b>Fiche d'alimentation</b> .....	<b>17</b>

# Allaiter votre bébé très prématuré

Félicitations pour la naissance de votre bébé! Cette brochure vous aidera à apprendre à donner du lait maternel à votre bébé très prématuré, né avant la 34<sup>e</sup> semaine de grossesse. Les informations qui suivent vous permettront de savoir à quoi vous attendre. Elles vous aideront aussi à vous adapter à la situation. Les bébés prématurés ont besoin de soins particuliers donnés dans une unité néonatale de soins intensifs (UNSI) ou dans une pouponnière de soins spéciaux. Dans cette brochure, le terme UNSI sera utilisé pour faire référence à la fois à une unité néonatale de soins intensifs et à une pouponnière de soins spéciaux. Nous utilisons aussi le terme « fournisseur de soins de santé ». Il peut s'agir de votre médecin, d'une infirmière, d'une consultante en lactation diplômée de l'IBLCE, d'un diététiste, d'un physiothérapeute, d'un orthophoniste, d'un ergothérapeute ou d'un autre professionnel.

*En tant que mère, vous êtes la personne toute désignée pour aider votre bébé à grandir et à se développer. Vous pouvez aider votre nouveau bébé en passant le plus de temps possible avec lui, en le tenant peau à peau, en lui donnant du lait maternel ou en l'allaitant.*

## Pourquoi le lait maternel est-il important pour les bébés prématurés?

Le lait maternel est l'aliment idéal pour tous les bébés. Il est essentiel pour les bébés prématurés. Le lait d'une mère convient particulièrement bien à son propre bébé.

- Le colostrum et le lait maternel d'une mère sont propres à son bébé. Votre lait maternel change pour répondre aux besoins de votre bébé. Il se transforme au fil du temps.
- Le lait avant terme est très important. Voici pourquoi.
  - Il favorise la croissance et le développement. Il est spécialement adapté aux besoins des bébés prématurés.
  - Il procure des protéines pour le développement du cerveau.
  - Il fournit des anticorps pour protéger les bébés prématurés des infections.
- Les bébés qui ne reçoivent pas de lait maternel sont plus à risque de souffrir :
  - d'infections de l'oreille;
  - de problèmes pulmonaires et respiratoires;
  - de diarrhée;
  - de diabète;
  - d'embonpoint et d'obésité;
  - de certains cancers infantiles;
  - du syndrome de mort subite du nourrisson.

Les grands prématurés ont parfois besoin d'une alimentation complémentaire pour les aider à grandir. Il est parfois nécessaire d'ajouter au lait maternel exprimé un fortifiant, des nutriments ou des matières grasses.

Certains bébés prématurés ne sont pas capables de boire au sein dès leur naissance. Le lait maternel et le contact peau à peau restent toutefois très importants pour eux. Les mères peuvent exprimer manuellement ou tirer leur lait pour nourrir leur bébé jusqu'à ce que celui-ci soit prêt à boire directement au sein.





*Le contact peau à peau, le lait maternel et l'allaitement favorisent le développement du cerveau de votre bébé.*

## **Pourquoi l'allaitement est-il important pour les mères?**

- Cela permet à la mère de jouer un rôle important dans les soins apportés à son bébé, en plus de renforcer sa confiance.
- Les hormones qui produisent le lait maternel aident la mère à supporter cette période stressante.
- Cela renforce le lien entre la mère et son bébé.
- Cela favorise la santé de la mère en diminuant le risque de diabète de type 2 et de certains cancers.
- Le lait maternel est pratique et facilement disponible.

## **Quand votre bébé sera-t-il prêt à boire directement au sein?**

Certains bébés nés avant 34 semaines de grossesse doivent être nourris à l'aide d'une sonde d'alimentation insérée dans le nez ou la bouche. Cette sonde se rend directement à l'estomac. Le lait maternel peut être donné aux bébés à l'aide de cette sonde. Certains bébés ne peuvent recevoir du lait immédiatement. Ils sont alors nourris par voie intraveineuse.

Les bébés très prématurés sont encore en train d'apprendre à coordonner leur tétée, leur déglutition et leur respiration. Lorsque votre bébé montrera des signes qu'il veut se nourrir, par exemple par le réflexe des points cardinaux, votre fournisseur de soins de santé vous aidera, votre bébé et vous, à apprendre les bases de l'allaitement.

## **Qu'est-ce que le colostrum?**

Le colostrum est le lait produit par vos seins pendant la grossesse et les premiers jours suivant la naissance de votre bébé. Il est jaunâtre, concentré et épais. Certaines mères expriment quelques gouttes de colostrum. D'autres en exprimeront chaque fois une quantité plus importante. C'est normal, et c'est tout ce dont votre bébé a besoin. Le colostrum est l'aliment idéal pour votre bébé. Il protège aussi celui-ci contre les infections. Il s'avère d'une telle importance pour un bébé qu'on dit souvent qu'il s'agit d'« or liquide ». Chaque goutte compte!

## **Qu'est-ce que l'immunothérapie orale (ITO)?**

Du colostrum frais peut être donné à votre bébé. Il suffit de poser une goutte du liquide à l'intérieur de sa joue. Le lait est alors absorbé par la paroi de la joue. On croit que ce lait procure une immunité naturelle contre plusieurs types d'infections en détruisant les bactéries et les virus se trouvant dans la gorge, les poumons et l'appareil digestif. Les recherches sont en cours à ce sujet. On croit toutefois que cette protection supplémentaire est particulièrement importante pour les bébés prématurés. L'ITO n'est pas une pratique courante dans tous les hôpitaux. Demandez à votre fournisseur de soins de santé si elle est possible pour votre bébé.

## **Aidez votre bébé à partir du bon pied :**

- Apprenez à exprimer manuellement votre colostrum dès la naissance de votre bébé.
- Exprimez et tirez votre lait fréquemment.
- Tenez votre bébé peau à peau le plus souvent possible.
- Offrez le sein à votre bébé dès que son état est stable.

# Contact peau à peau et méthode kangourou

Tenir votre bébé peau à peau est l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour lui. Votre bébé peut ainsi entendre les battements de votre cœur et votre respiration. Il peut aussi sentir votre peau. Ce contact est pour lui familier et réconfortant. Prenez et cajolez votre bébé aussi souvent et aussi longtemps que possible. Prévoyez de tenir votre bébé peau à peau dès que vous le pouvez après sa naissance, pendant de longues périodes continues. Cette technique s'appelle aussi « méthode kangourou ».



*Prenez et cajolez votre bébé jour et nuit, aussi longtemps que possible.  
Parlez en son nom! Si le personnel de l'hôpital ne vous offre pas de pratiquer le contact  
peau à peau, demandez de l'aide pour le faire.*

## Pourquoi le contact peau à peau est-il important?

- Il stabilise la fréquence cardiaque, la respiration et le taux de sucre dans le sang de votre bébé.
- Il favorise la croissance et le développement du cerveau de votre bébé.
- Il garde votre bébé au chaud grâce à la chaleur de votre corps.
- Il permet à votre bébé :
  - de se sentir en sécurité.
  - de rester calme et de moins pleurer.
  - de mieux dormir et de garder son énergie pour grandir.
- Il permet d'améliorer le confort de votre bébé durant les interventions.
- Il favorise l'écoulement du lait et peut même en améliorer la production.
- Il vous aide à développer une protection spéciale contre les germes présents dans les UNSI. Cette immunité est par la suite transmise à votre bébé par votre lait pour le protéger des infections.
- Il permet de créer des liens avec votre bébé et vous amène à mieux vous connaître l'un l'autre.
- Il vous aide à vous sentir plus en confiance et à vous détendre.

Votre bébé portera une couche. Il sera placé bien droit, sa poitrine contre la vôtre, puis recouvert de votre chandail ou d'une couverture. Il se sentira plus calme lorsque vous le tiendrez fermement contre votre peau. Le contact peau à peau vous permettra à tous les deux de bien commencer le processus d'allaitement. Votre partenaire peut lui aussi pratiquer ce contact peau à peau pour prendre soin de votre bébé et le réconforter.



## Comment le contact peau à peau aide-t-il le cerveau de votre bébé à se développer?

Les neurones sont toujours en développement chez les bébés prématurés. Le cerveau quadruple de taille durant les 14 dernières semaines de grossesse. Lorsque vous tenez votre bébé peau à peau, vous lui permettez de découvrir le monde par le toucher, l'odorat, l'ouïe, le goût et le mouvement. Ces expériences que vous vivez ensemble sont essentielles au développement du cerveau de votre bébé. Durant le contact peau à peau, votre bébé :

- sent votre lait;
- goûte à votre lait;
- touche votre peau;
- bouge avec vous;
- reste au chaud grâce à votre corps.

### Apprenez-en plus sur le contact peau à peau et la méthode kangourou dans une UNSI.

[www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx](http://www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx) (en anglais seulement)

[www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk](http://www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk) (en anglais seulement)

[www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E](http://www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E) (en anglais seulement)

[www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k](http://www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k) (en anglais seulement)

## Pour commencer

### Produire du lait pour votre bébé

Votre bébé n'est pas encore capable de boire au sein? Vous pouvez favoriser votre production en exprimant manuellement et en tirant votre lait. Ces deux méthodes vous permettent de recueillir le lait de votre sein pour le donner à votre bébé. Il est important d'exprimer votre lait souvent, comme vous le feriez si votre bébé buvait au sein. Vous devez le faire au moins 8 fois toutes les 24 heures, dont au moins une fois la nuit.

Le personnel de l'UNSI vous montrera comment exprimer et conserver votre lait, comment utiliser un tire-lait et comment allaiter votre bébé lorsque celui-ci sera prêt.

### Comment exprimer manuellement votre lait?

Voici comment exprimer manuellement votre colostrum pour votre bébé.

- Assurez-vous de bien vous laver les mains.
- Trouvez un endroit où vous pouvez vous installer confortablement et vous détendre.
- Si possible, appliquez des compresses chaudes sur vos seins avant d'exprimer manuellement votre lait.
- Massez doucement vos seins, de l'extérieur vers le mamelon, en effectuant un mouvement de roulis avec la paume de votre main ou votre poing.
- Tenez votre sein d'une main, pas trop près du mamelon. Votre pouce et les doigts de votre main devraient se faire face, à une distance de 2,5 à 4 cm (de 1 à 1,5 po) de votre mamelon. Soulevez légèrement votre sein et poussez-le doucement vers votre poitrine.

### Conseils pour produire du lait de façon efficace :

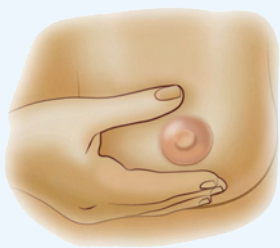
- Commencez à exprimer votre lait à la main ou à l'aide d'un tire-lait dans les 6 heures suivant la naissance, **de préférence dans la première heure.**
- Exprimez manuellement et tirez votre lait au moins 8 fois toutes les 24 heures.
- Utilisez un tire-lait électrique double approuvé par l'hôpital.

- Pressez légèrement votre sein entre votre pouce et vos doigts tout en continuant de pousser ceux-ci vers votre poitrine.
- Relâchez vos doigts pendant quelques secondes. Recommencez.
- Déplacez votre main sur votre sein. Assurez-vous de masser chaque zone de façon à exprimer le lait provenant de tout le sein. Continuez jusqu'à ce que l'écoulement du lait ralentisse. Changez alors de côté et passez à l'autre sein. Massez ainsi en alternance vos deux seins jusqu'à ce que le lait ne s'écoule plus.
- Il est possible que vous n'obteniez au début que quelques gouttes de colostrum. Ne vous découragez pas; c'est normal.
- Recueillez le lait à l'aide d'une cuillère à thé ou d'un contenant fourni par l'hôpital, qui pourront ensuite être utilisés pour donner le colostrum à votre bébé.
- Vous devez vous exercer pour bien exprimer votre lait. Cela deviendra plus facile avec le temps.

*Exprimer son lait devrait être agréable, et non douloureux*

## Technique pour l'expression manuelle du lait

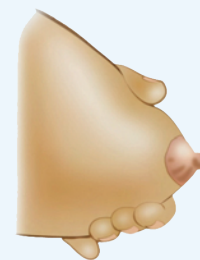
### Principales étapes : **POUSSER — APPUYER — RELÂCHER**



**pousser**  
(vers votre poitrine)



**appuyer**



**relâcher**

### Visionnez une vidéo sur l'expression du lait maternel

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html> (en anglais seulement)

[www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/](http://www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/) (en anglais seulement)

### Comment votre corps produit-il du lait?

Durant la grossesse, votre corps se prépare aussi à allaiter votre bébé. Deux hormones importantes jouent un rôle dans l'allaitement : la prolactine et l'ocytocine.

La prolactine est essentielle puisqu'elle permet la production de lait. Voici comment vous pouvez accroître votre production de prolactine.

- Allaitez votre bébé souvent.
- Stimulez vos seins au moins 8 fois toutes les 24 heures en exprimant manuellement et en tirant votre lait.

L'ocytocine est fabriquée pendant que vous allaitez ou que vous exprimez ou tirez votre lait. Cette hormone est importante aussi, puisqu'elle permet au lait de s'écouler de vos seins. Il s'agit de l'éjection du lait. Voici certains signes que vous remarquerez peut-être lors de cette éjection.

- Picotements dans vos seins.
- Écoulement de lait par l'un de vos seins, ou les deux.
- Crampes ou contractions dans votre utérus.
- Rien. L'absence de ces signes ne signifie pas que votre lait n'est pas éjecté

*Exprimez manuellement votre lait et utilisez un tire-lait de façon efficace. Vous produirez ainsi plus de lait, plus rapidement!*

## À quoi devez-vous vous attendre durant les premiers jours?

### JOUR 1 :

- Commencez à exprimer votre lait à la main ou à l'aide d'un tire-lait dans les 6 heures suivant la naissance, de préférence dans la première heure.
- Utilisez un tire-lait électrique double approuvé par l'hôpital. Commencez par exprimer manuellement votre lait, puis servez-vous du tire-lait.
- Exprimez manuellement et tirez votre lait au moins 8 fois par jour, ou le plus souvent possible. Vous pouvez le faire toutes les heures lorsque vous êtes éveillée.
- Ne vous souciez pas de la quantité de colostrum exprimé. Vous pouvez augmenter votre production de lait en stimulant vos seins et en exprimant votre lait souvent, dès la naissance du bébé.

### JOUR 2 :

- Continuez à exprimer manuellement et à tirer votre lait au moins 8 fois toutes les 24 heures, dont au moins une fois durant la nuit.

### JOUR 3 :

- Exprimez manuellement et tirez votre lait au moins 8 fois toutes les 24 heures.
- Continuez à tirer votre lait au moins une fois durant la nuit, car c'est à ce moment que le taux de l'hormone favorisant la production de lait (la prolactine) est le plus élevé.
- Prenez une seule pause de 4 heures durant la nuit.
- Il est possible que vos seins semblent plus pleins tandis que le volume de lait qu'ils contiennent augmente. C'est normal.
- Il est important d'exprimer fréquemment votre lait pour prévenir les engorgements.
- Vos seins deviennent trop pleins et vous causent de l'inconfort? C'est ce qu'on appelle un « engorgement ». Appliquez des compresses froides sur vos seins et assurez-vous d'extraire votre lait souvent. Cela devrait vous aider. Plusieurs mères trouvent aussi utile l'assouplissement par contre-pression. Il s'agit d'une façon d'assouplir la zone sombre entourant votre mamelon pour faciliter l'éjection du lait.

### Assouplissement par contre-pression



1. Placez vos doigts de chaque côté de votre mamelon.
2. Poussez vers votre cage thoracique et maintenez cette pression pendant environ une minute.
3. Déplacez vos doigts autour de votre mamelon et répétez.
4. Si une partie de votre aréole demeure ferme, répétez le mouvement à cet endroit.
5. L'assouplissement par contre-pression peut vous causer un peu d'inconfort, mais jamais de douleur.
6. Rappelez-vous que vous éloignez le liquide de votre aréole.

Si vos seins demeurent trop pleins ou engorgés, assurez-vous d'en parler à votre fournisseur de soins de santé.

### D'ICI AU JOUR 7 :

- Attendez-vous à une augmentation considérable de votre production de lait d'ici au jour 7. Si ce n'est pas le cas, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

### JOUR 14 :

- Votre production de lait devrait augmenter rapidement au cours des 10 à 14 premiers jours. Discutez régulièrement de votre production de lait et du fait d'exprimer et de tirer votre lait avec votre fournisseur de soins de santé. Celui-ci vous conseillera peut-être de tirer votre lait plus souvent.
- La plupart des mères trouvent utile de combiner l'expression manuelle et l'utilisation d'un tire-lait.
- Continuez à exprimer manuellement et à tirer votre lait au moins 8 fois toutes les 24 heures, dont au moins une fois la nuit. Il est généralement possible de passer une période de quatre heures entre deux séances d'expression. Plusieurs mères profitent de cet intervalle de 4 heures durant la nuit.



# Tirer votre lait

L'utilisation d'un tire-lait est une façon efficace d'extraire votre lait maternel et d'en stimuler la production. Il est préférable de tirer le lait des deux seins en même temps. On parle alors de double expression. Cette technique vous permet de gagner du temps et vous aide à produire plus de lait, plus rapidement.

Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé pour connaître les endroits où louer un tire-lait approuvé par l'hôpital que vous pourrez utiliser à la maison.

Vous avez de la difficulté à utiliser votre tire-lait? Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé, communiquez avec l'entreprise de location ou consultez le site Web du fabricant.

## La double expression : tirer le lait des deux seins en même temps

- Utilisez deux tire-lait selon les recommandations données à l'hôpital.
- Il est préférable d'utiliser un tire-lait électrique double approuvé par l'hôpital.
- Tirez votre lait des deux seins pendant 15 minutes.
- Continuez plus longtemps si du lait continue d'être éjecté.
- Massez vos seins pendant que vous tirez votre lait.
- Pensez à utiliser vos mains pour masser et presser doucement vos seins tandis que vous tirez votre lait à l'aide d'un tire-lait électrique double.

## Visionnez une vidéo sur l'utilité du massage des seins pendant l'expression à l'aide d'un tire-lait pour augmenter la production de lait.

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html> (en anglais seulement)

## Comment favoriser une production de lait abondante?

- Tirez et exprimez manuellement votre lait au moins 8 fois toutes les 24 heures.
- Massez votre sein avant et pendant l'expression.
- Utilisez votre tire-lait au moins une fois la nuit, car c'est à ce moment que le taux de prolactine est le plus élevé.
- La nuit, évitez de passer plus de 4 heures sans tirer votre lait.
- Exprimez manuellement votre lait après avoir utilisé un tire-lait.

*Tirez votre lait fréquemment et efficacement dès la naissance de votre bébé.*

## Pour vous préparer à tirer votre lait

- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau, ou avec un nettoyant antiseptique sans eau, avant de tirer ou de manipuler votre lait.
- Tirez votre lait dans un endroit confortable.

## Conseils pour bien tirer votre lait

- Tirez votre lait juste avant, pendant ou après un contact avec votre bébé.
- Prenez ou touchez votre bébé le plus souvent possible.





- Gardez près de vous des photos ou d'autres objets qui vous rappellent votre bébé lorsque vous tirez votre lait. Vous pouvez aussi le tirer dans la chambre de votre bébé.
- Appliquez des compresses chaudes, massez doucement vos seins et exprimez manuellement votre lait pour stimuler le réflexe d'éjection avant de commencer à tirer votre lait.
- L'utilisation d'un tire-lait ne devrait pas entraîner de douleur. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vos mamelons deviennent sensibles. Il pourra vous aider à trouver la bonne taille de collerette et le bon degré d'aspiration.

- Il est souvent possible de prévenir une faible production de lait en s'assurant de l'exprimer manuellement et de le tirer souvent. Demandez conseil à votre fournisseur de soins de santé si le problème persiste.
- Prenez souvent du repos.
- Pensez à utiliser un soutien-gorge pour tire-lait afin d'avoir les mains libres. Vous pourrez ainsi masser vos seins tout en tirant votre lait. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour apprendre comment en fabriquer un.

### Qu'est-ce qu'un journal de production de lait?

Il s'agit d'un document dans lequel vous indiquez la quantité de lait tirée et exprimée chaque fois. Notez l'heure à laquelle vous tirez et exprimez votre lait, ainsi que la quantité exprimée. Cochez aussi les moments où vous tenez votre bébé peau à peau. Servez-vous du journal de production de lait et de la fiche d'alimentation qui figurent aux pages 14 à 17. En notant vos séances de tirage et d'expression, vous pouvez plus facilement vous rappeler le nombre de fois où vous avez tiré et exprimé votre lait en une journée. Vous pouvez aussi faire le suivi de la quantité de lait que vous produisez.

### Comment entretenir le matériel pour tirer le lait quand bébé est à l'hôpital?

Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous montrer comment nettoyer et ranger le matériel pour tirer votre lait.

### Directives pour la conservation du lait maternel quand votre bébé est à l'hôpital

La durée de conservation du lait peut varier. Informez-vous des directives de votre hôpital à ce sujet. Une fois tiré, le lait maternel frais devrait être utilisé dans les 24 à 48 heures.

- Utilisez des contenants stériles recommandés par l'hôpital.
- Posez des étiquettes claires sur les contenants, en fonction des directives de l'hôpital. Assurez-vous d'indiquer le nom de votre bébé ainsi que la date et l'heure auxquelles le lait a été tiré.
- Plus le lait est frais, meilleur il est. Placez votre lait au réfrigérateur tout de suite après l'avoir tiré. Vous pouvez congeler le lait que vous ne prévoyez pas d'utiliser dans les 24 à 48 heures.
- Versez chaque fois le lait maternel fraîchement tiré dans un nouveau contenant. Évitez de mélanger le lait tiré lors de différentes séances.

### Comment assurer un transport sécuritaire du lait vers l'UNSI?

Apportez votre lait maternel fraîchement tiré à l'UNSI le plus tôt possible.

- Placez vos contenants de lait dans un sac ou un récipient propre.
- Utilisez une glacière ou un contenant isolant auquel vous ajouterez des blocs réfrigérants.
- Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous montrer comment étiqueter et où ranger les contenants de lait maternel que vous apportez à l'hôpital.

---

**POUR VOTRE BÉBÉ, LA FRAÎCHEUR, C'EST MEILLEUR!**

---

# Nourrir votre bébé à l'hôpital

## Donner du lait exprimé à votre bébé

Vous pouvez donner du lait maternel exprimé à votre bébé de diverses façons. Choisissez la méthode qui répondra le mieux à vos besoins et à ceux de votre bébé. Ces méthodes d'alimentation sont utilisées comme complément à l'allaitement. Elles pourront être utiles jusqu'à ce que votre bébé soit plus fort et qu'il soit capable de mieux boire au sein. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé des pour et des contre de chacune de ces méthodes. Vous pourrez ensuite décider de celle qui convient le mieux à votre bébé et qui pourra être utilisée en toute sécurité.



- Sonde nasogastrique ou orogastrique : tube qui se rend à l'estomac de votre bébé en passant par son nez (nasogastrique) ou sa bouche (orogastrique). Cette sonde lui permet de se nourrir.
- Dispositif d'aide à l'allaitement : sonde d'alimentation allant d'un contenant jusqu'à votre mamelon. Lorsqu'il boit au sein, votre bébé reçoit du lait de votre mamelon et de la sonde en même temps.
- Alimentation au doigt : sonde d'alimentation allant d'un contenant jusqu'à la partie charnue de votre doigt. Votre bébé se nourrit en tétant à la fois votre doigt et la sonde.
- Gobelet : un petit gobelet est tenu aux lèvres de votre bébé. Celui-ci peut alors prendre de petites gorgées. C'est votre bébé qui impose le rythme des gorgées. Ne versez pas le lait dans la bouche de votre bébé.
- Alimentation à la seringue, au compte-gouttes ou à la cuillère : parfois utilisée pour donner de petites quantités.
- Téterelle : dispositif conçu spécialement pour être placé sur votre mamelon. La téterelle peut aider votre bébé à prendre le sein, à le téter et à le garder en bouche. Votre lait sortira des trous situés sur l'embout de la téterelle.

Discutez de ces méthodes avec votre fournisseur de soins de santé pour en savoir plus sur les différentes façons de nourrir votre bébé. Il est important que l'on vous montre à utiliser la méthode choisie pour que vous nourrissiez votre bébé de façon sécuritaire et en tout confort.

## Succion non nutritive

La succion non nutritive est pratiquée par la plupart des bébés pour satisfaire leur besoin de téter. Elle favorise la digestion et permet de coordonner la succion et la respiration. Elle peut aussi aider à calmer votre bébé. Celui-ci peut la pratiquer en tétant votre sein lorsque vous venez d'exprimer votre lait. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour connaître d'autres méthodes, comme le fait de téter votre doigt ou l'utilisation d'une suce. Vous devez absolument disposer de l'information nécessaire à ce sujet pour vous permettre de prendre une décision éclairée.

La succion non nutritive est aussi importante pour calmer les bébés, surtout lorsque les parents ne sont pas là pour le faire.

## Qu'est-ce que le lait de donneuses?

Certains hôpitaux utilisent du lait pasteurisé provenant d'une banque de lait maternel, à laquelle contribuent des femmes choisies avec soin. Le lait de donneuses est donné aux bébés qui répondent à certains critères de ces hôpitaux. Le personnel de l'UNSI favorisera toujours le lait de la mère plutôt que celui provenant de donneuses. Le lait provenant d'une banque de lait est très sûr. Il est soumis à un processus de sélection, d'évaluation et de pasteurisation rigoureux.

Le site Web de la banque de lait maternel ontarienne Rogers Hixon ([www.milkbankontario.ca](http://www.milkbankontario.ca)) précise que le lait pasteurisé provenant de donneuses peut protéger les bébés prématurés ou qui ont un faible poids à la naissance. Il est efficace contre certaines maladies pouvant être mortelles, comme l'entérocolite nécrosante. Le lait de donneuses offre aussi une protection contre les infections et complications graves. Il contient tous les ingrédients nécessaires au bon développement et à la santé des nourrissons. Plusieurs de ces ingrédients se retrouvent uniquement dans le lait maternel, et non dans les préparations pour nourrissons.

## Comment passer à l'allaitement?

Un bébé prématuré traverse différentes étapes dans son apprentissage de l'allaitement. Pour lui, c'est une nouvelle aptitude. Les bébés prématurés boivent de mieux en mieux au sein tandis qu'ils passent graduellement à un allaitement exclusif. Demandez de l'aide à votre fournisseur de soins de santé lorsque votre bébé et vous apprenez les bases de l'allaitement. Voici la progression à laquelle vous pouvez vous attendre.

**Placez votre bébé contre votre peau/appliquez la méthode kangourou.**



**Observez les signes de la faim chez votre bébé, comme le réflexe des points cardinaux et le fait de porter ses mains à sa bouche.**



**Placez votre bébé de façon à ce que sa bouche soit près de votre mamelon et attendez qu'il lèche et sente votre sein.**



**Exprimez du lait sur votre mamelon et mettez-en doucement sur les lèvres de votre bébé. Celui-ci s'habitue ainsi au goût et à l'odeur de votre lait.**



**Votre bébé est capable de prendre le sein et commence à téter et à avaler.**



**Votre bébé est capable de prendre le sein et de boire pendant un plus long moment.**



**Votre bébé boira au sein de plus en plus souvent chaque jour jusqu'à ce qu'il puisse être allaité à tous les boires.**



**Restez le plus possible avec votre bébé. Vous pourrez ainsi apprendre à mieux vous connaître l'un l'autre, et vous serez mieux en mesure de réagir aux signes de votre bébé**

**CONSEIL :** *L'écoulement du lait pourrait poser problème à votre bébé durant les premiers jours de son apprentissage de l'allaitement. Vous devrez peut-être tirer votre lait juste avant de mettre votre bébé au sein. Celui-ci s'habitue peu à peu à boire lorsque votre sein est plein.*

### Pour en savoir plus sur les signes de la faim de votre bébé

[www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf](http://www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf) (en anglais seulement)

### Risques liés à l'introduction précoce des biberons

Vous pensez utiliser un biberon pour nourrir votre bébé? Discutez-en d'abord avec votre fournisseur de soins de santé afin de comprendre les risques liés à cette méthode d'alimentation. Il est important que vous connaissiez les effets de l'utilisation de biberons sur l'allaitement. Cela vous permettra de prendre une décision éclairée.

# Quand bébé est envoyé dans un autre hôpital

Lorsque votre bébé n'aura plus besoin de soins intensifs, il sera peut-être envoyé dans un hôpital plus près de chez vous. Ce transfert peut être stressant pour votre bébé et vous. Cet autre hôpital peut faire les choses d'une façon différente de ce à quoi vous êtes tous les deux habitués. Voici quelques suggestions pour que votre bébé et vous puissiez vous adapter à ce changement.

## Conseils pour discuter des soins apportés à votre bébé dans ce nouvel hôpital

- Discutez de vos objectifs en matière d'alimentation avec le personnel. Tout le monde pourra ainsi vous aider à les atteindre.
- Dites au personnel de l'hôpital que vous souhaitez tenir votre bébé peau à peau le plus souvent possible et le plus longtemps possible.
- Discutez de la façon dont vous pouvez participer aux soins apportés à votre bébé. Vous vous sentirez ainsi plus en confiance lorsque celui-ci retournera à la maison.
- Demandez qui sont les personnes qui fournissent un soutien en matière d'allaitement à ce nouvel hôpital et dans la communauté. Demandez à les rencontrer.
- Il est important que vous vous sentiez en confiance lorsque vous vous occuperez de votre bébé. Vous avez déjà obtenu votre congé de l'hôpital? Demandez à rester avec votre bébé jour et nuit jusqu'à ce que celui-ci obtienne aussi son congé. En restant avec votre bébé, vous aurez plus souvent l'occasion de vous exercer à l'allaitement et deviendrez ainsi plus confiante.

# Quand bébé arrive à la maison

Vous recevrez un programme d'alimentation pour vous aider à poursuivre l'allaitement une fois votre bébé à la maison. Vous devrez peut-être encore tirer votre lait. Cette nécessité devrait cependant diminuer quand votre bébé prendra des forces et sera en mesure de mieux boire au sein. Du soutien continu vous aidera, votre bébé et vous, à poursuivre l'allaitement une fois à la maison. Planifiez des suivis auprès de votre fournisseur de soins de santé.

## Comment entretenir le matériel pour tirer le lait quand bébé est à la maison?

De nouvelles directives s'appliquent pour l'entretien du matériel servant à tirer votre lait une fois votre bébé à la maison.

- Nettoyez avec de l'eau chaude et du savon toutes les pièces du tire-lait, les contenants servant à recueillir le lait et le matériel utilisé pour donner le lait à votre bébé. Rincez-les abondamment avec de l'eau chaude.
- Stérilisez tout le matériel servant à tirer votre lait une fois par jour selon les directives du fabricant.
- Laissez sécher le matériel sur une serviette propre.
- Rangez le matériel nettoyé et sec dans un sac propre. Il peut maintenant être utilisé pour tirer votre lait.

## Directives pour la conservation du lait maternel lorsque bébé est à la maison

De nouvelles directives s'appliquent pour la conservation du lait maternel une fois votre bébé à la maison. Voici quelques suggestions à ce sujet.

- Utilisez un contenant propre, sans BPA, pour conserver votre lait. Vous pouvez aussi vous servir de sacs conçus pour congeler le lait maternel.
- Indiquez sur le contenant la date à laquelle vous avez exprimé ou tiré votre lait.
- Ne versez dans un contenant que la quantité nécessaire à un boire afin d'éviter le gaspillage.
- Mettez votre lait au réfrigérateur ou au congélateur tout de suite après l'avoir exprimé ou tiré. Le lait maternel frais est toujours préférable pour votre bébé. Congelez les surplus au besoin.
- Évitez de recongeler du lait déjà congelé une première fois.
- Vous pouvez ajouter du lait maternel frais et refroidi à du lait congelé. Évitez toutefois d'ajouter du lait maternel chaud à du lait congelé.
- Faites décongeler le lait maternel dans le réfrigérateur. Vous pouvez aussi passer le contenant sous l'eau courante chaude.

Suivez les directives suivantes, à moins d'avis contraire de la part de votre fournisseur de soins de santé.

### Directives de l'Academy of Breastfeeding Medicine pour la conservation du lait maternel destiné à des bébés en santé demeurant à la maison (2017)

Lait maternel refroidi amené à température ambiante	• de 1 ou 2 heures
Lait maternel fraîchement exprimé à température ambiante (de 16 à 29 °C)	• à 4 heures
Lait frais au réfrigérateur ( $\leq 4$ °C)	• à 4 jours
Lait décongelé au réfrigérateur	• à 24 heures après le début de la décongélation
Lait dans une glacière avec blocs réfrigérants	• à 24 heures
Lait au congélateur d'un réfrigérateur (portes distinctes)	• de 3 à 6 mois
Lait dans un congélateur séparé ( $\leq -17$ °C)	• à 6 mois

*Jetez le lait conservé plus longtemps que ce qui est indiqué ci-dessus!*

#### Pour en savoir plus sur l'expression et la conservation du lait maternel

[www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/Expressing\\_Fact%20Sheets\\_FR\\_rev.pdf](http://www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/Expressing_Fact%20Sheets_FR_rev.pdf)

#### Si votre bébé a besoin de préparations pour nourrissons

Votre bébé reçoit des préparations pour nourrisson, pour une raison médicale ou parce que vous avez choisi cette méthode d'alimentation de façon éclairée? Parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé comment préparer et servir les préparations pour nourrissons à votre bébé en toute sécurité.

Vous devez compléter l'allaitement de votre bébé à l'aide de préparations pour nourrissons? Assurez-vous d'utiliser des préparations liquides stériles, comme les préparations prêtes à servir ou liquides concentrées. Les préparations pour nourrissons en poudre ne sont pas stériles. Elles ne conviennent donc pas aux bébés prématurés, ayant un poids insuffisant à la naissance ou vulnérables aux infections.



## Soutien à l'allaitement dans votre communauté

Le retour à la maison est un moment formidable. Il peut toutefois être stressant de s'ajuster à cette nouvelle vie. Vous bénéficierez d'un soutien continu jusqu'à ce que votre routine d'allaitement soit bien implantée. Ce soutien peut être offert par un vaste éventail de services. En voici quelques-uns.

ORGANISME	COORDONNÉES	SERVICES OFFERTS
UNSI ou clinique d'allaitement de l'hôpital	Communiquez avec votre hôpital local ou l'hôpital où votre bébé a reçu des soins.	Parlez à une infirmière ou à une consultante en lactation diplômée de l'IBLCE de la clinique de l'hôpital. Recevez de l'aide pour faire face aux défis liés à l'allaitement.
Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario	<a href="http://www.allaiterenontario.ca">www.allaiterenontario.ca</a>	Trouvez des services d'allaitement près de chez vous.
Visite à domicile par une infirmière de la santé publique ou atelier sur l'allaitement	Communiquez avec le bureau de santé de votre région. <a href="http://www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx">www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx</a>	Parlez à une infirmière de vos questions ou de vos préoccupations en matière d'allaitement. Des visites à domicile, des ateliers sur l'allaitement ou des groupes de soutien peuvent être offerts pour vous aider à allaiter.
Groupe de soutien à l'allaitement entre mères	Communiquez avec le bureau de santé de votre région pour savoir si ce service est offert.	Une mère bénévole expérimentée pourrait être en mesure de répondre à vos questions et de vous aider à faire face à divers défis.
Groupes de la Ligue La Leche Canada	<a href="http://www.lllc.ca">www.lllc.ca</a>	Promotion de l'allaitement, soutien à l'allaitement et formations entre mères par l'entremise de rencontres de groupe, soutien individuel offert par une monitrice de la Ligue La Leche.
Soutien à l'allaitement de Télé-santé Ontario	1 866 797-0000 ATS : 1 866 797-0007	Les femmes enceintes et les nouvelles mères ont désormais accès à des conseils techniques et à du soutien en matière d'allaitement 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, grâce à une ligne d'assistance téléphonique. Ce service gratuit est offert par des infirmières autorisées qui ont également reçu une formation pour le soutien à l'allaitement et à la lactation.
Association internationale des consultantes en lactation (ILCA)	<a href="http://www.ilca.org">www.ilca.org</a>	Trouvez sur ce site un répertoire des consultantes en lactation diplômées de l'IBLCE qui sont actuellement membres de l'ILCA et qui offrent des services aux mères.
Centre de ressources Meilleur départ	<a href="http://www.meilleurdepart.org">www.meilleurdepart.org</a>	Le Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario est une organisation bilingue visant à promouvoir la santé des femmes et des familles avant, pendant et après la grossesse. Le site Web du Centre vous permettra de trouver des ressources sur la période précédant une grossesse, la grossesse elle-même, l'alimentation du nourrisson et le développement de l'enfant.
TSAF pour l'Ontario	<a href="http://www.tsafON.ca">www.tsafON.ca</a>	

EXEMPLE	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Peau à peau
Heure	9 h 30	✓
Quantité	3 mL	
Heure	11 h 30	✓
Quantité	5 mL	
Heure	2 h 00	✓
Quantité	5 mL	
Total sur 24 heures	13 mL	

### Objectif :

**Jour 1 :** Exprimez manuellement et tirez votre lait au moins 8 fois.

**Jour 2 :** Continuez l'expression manuelle et la double expression au moins 8 fois en 24 heures (dont au moins une fois pendant la nuit). Servez-vous d'un tire-lait électrique double approuvé par l'hôpital même si votre bébé est capable de boire au sein. Tirez le lait des deux seins pendant 15 minutes au moins toutes les 3 heures le jour et une fois la nuit.

N'attendez pas plus de 4 heures avant de tirer votre lait à nouveau.

### Directives :

- Inscrivez chaque fois l'heure à laquelle le lait est tiré et la quantité tirée.
- Cochez les moments où vous tenez votre bébé peau à peau.
- Lorsque votre bébé est prêt, tenez-le peau à peau le plus souvent possible.
- Le fait de tenir votre bébé peau à peau avant de tirer votre lait vous permettra d'en produire plus. C'est aussi un moment que votre bébé appréciera.
- Lorsque votre bébé boit au sein, inscrivez-le à la page 17.

Date	1	2	3	4	5	6	7
Jour de vie :	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement
1	Heure						
	Quantité						
2	Heure						
	Quantité						
3	Heure						
	Quantité						
4	Heure						
	Quantité						
5	Heure						
	Quantité						
6	Heure						
	Quantité						
7	Heure						
	Quantité						
8	Heure						
	Quantité						
9	Heure						
	Quantité						
10	Heure						
	Quantité						
11	Heure						
	Quantité						
12	Heure						
	Quantité						
	<b>Total sur 24 heures</b>						



# JOURNAL DE PRODUCTION DE LAIT, SEMAINE 2

Utilisez cette fiche si votre bébé n'est pas capable de boire au sein ou s'il commence tout juste à le faire.

Date	8	9	10	11	12	13	14
Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement
Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau
Jour de vie :	8	9	10	11	12	13	14
1	Heure						
	Quantité						
2	Heure						
	Quantité						
3	Heure						
	Quantité						
4	Heure						
	Quantité						
5	Heure						
	Quantité						
6	Heure						
	Quantité						
7	Heure						
	Quantité						
8	Heure						
	Quantité						
9	Heure						
	Quantité						
10	Heure						
	Quantité						
11	Heure						
	Quantité						
12	Heure						
	Quantité						
	<b>Total sur 24 heures</b>						

## Objectif :

Exprimez manuellement et utilisez un tire-lait double au moins 8 fois en 24 heures. Dormez un maximum de 4 heures entre les séances d'expression la nuit.

## Directives :

- Inscrivez chaque fois l'heure à laquelle le lait est tiré et la quantité tirée.
- Cochez les moments où vous tenez votre bébé peau à peau.
- Le fait de tenir votre bébé peau à peau avant de tirer votre lait vous permettra d'en produire plus. C'est aussi un moment que votre bébé appréciera.
- Tenez votre bébé peau à peau le plus souvent possible.
- Votre production de lait devrait augmenter rapidement au cours des 10 à 14 premiers jours. Discutez régulièrement de votre production de lait et du fait d'exprimer et de tirer votre lait avec votre fournisseur de soins de santé.
- Continuez à exprimer manuellement votre lait après l'utilisation d'un tire-lait pour vous assurer que tout le lait s'est écoulé.
- Lorsque votre bébé boit au sein, inscrivez-le à la page 17.

## Notes :

# JOURNAL DE PRODUCTION DE LAIT, SEMAINE 3

Utilisez cette fiche si votre bébé n'est pas capable de boire au sein ou s'il commence tout juste à le faire

Date	15	16	17	18	19	20	21
Jour de vie :	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement
1	Heure Quantité	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau
2	Heure Quantité	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement
3	Heure Quantité	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau
4	Heure Quantité	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement
5	Heure Quantité	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau
6	Heure Quantité	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement
7	Heure Quantité	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau
8	Heure Quantité	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement
9	Heure Quantité	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau
10	Heure Quantité	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement
11	Heure Quantité	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau	Peau à peau
12	Heure Quantité	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement	Expression manuelle/ tirage/ allaitement
Total sur 24 heures							

## Objectif :

Exprimez manuellement et utilisez un tire-lait double au moins 8 fois en 24 heures. Dormez un maximum de 4 heures entre les séances d'expression la nuit.

## Directives :

- Inscrivez chaque fois l'heure à laquelle le lait est tiré et la quantité tirée.
- Cochez les moments où vous tenez votre bébé peau à peau.
- Continuez à exprimer manuellement votre lait après l'utilisation d'un tire-lait pour vous assurer que tout le lait s'est écoulé.
- Lorsque votre bébé boit au sein, inscrivez-le à la page 17.

## Notes :





### Remerciements :

*Nous voulons exprimer notre reconnaissance aux membres du Comité de mise en œuvre de l'IAB et aux autres professionnels qui nous ont fait part de leurs commentaires dans le cadre de la rédaction de cette brochure. Nous tenons aussi à remercier les familles qui ont exprimé leur opinion au sujet de ce document et fourni des photos en appui de son contenu. La Stratégie sur l'IAB de l'Ontario souhaite enfin remercier Ruth Turner, chargée de projet principale du Conseil provincial de la santé de la mère et de l'enfant (PCMCH,) de son apport dans l'élaboration de cette ressource et Marg La Salle, évaluatrice en chef de l'IAB, d'avoir effectué une dernière révision du document.*

### Pour de l'information sur cette brochure :

*Pour des informations relatives au droit d'auteur et à la reproduction, veuillez communiquer avec le Centre de ressources Meilleur départ à l'adresse [meilleurdepart@nexussante.ca](mailto:meilleurdepart@nexussante.ca) ou au 1 800 397-9567.*

*Ce livret a été développé, grâce à l'aide financière du gouvernement de l'Ontario, par la Stratégie sur l'IAB de l'Ontario de l'hôpital Michael Garron. La Stratégie sur l'IAB de l'Ontario est un partenariat entre l'hôpital Michael Garron, le Centre de ressources Meilleur départ et le Conseil provincial de la santé de la mère et de l'enfant (PCMCH). L'information présentée reflète l'opinion de ses auteurs et n'a pas été officiellement approuvée par le gouvernement de l'Ontario. Les renseignements fournis dans ce livret ne remplacent pas les conseils formulés par votre fournisseur de soins de santé. Les ressources et services présentés dans ce document n'ont pas nécessairement été approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ, l'Hôpital Michael Garron et le Conseil provincial de la santé de la mère et de l'enfant.*