



TIRER DES LEÇONS DE CAS VÉCUS :

l'allaitement maternel et les jeunes femmes

*best start
meilleur départ*)

by/par health *nexus* santé

 Ontario

Table des matières

Tirer des leçons de cas vécus : l'allaitement maternel et les jeunes femmes

| | |
|---------------------|---|
| Remerciements | 1 |
| Introduction | 3 |
| Références | 5 |

Étude de cas n° 1 : Des amies d'allaitement offrent un soutien par des paires

| | |
|----------------------------------|---|
| dans la région de Waterloo | 6 |
| Intervenantes | 8 |
| Ressources | 8 |

Étude de cas n° 2 : La ligue La Leche de London fait preuve d'acceptation

| | |
|---------------------|----|
| Intervenantes | 11 |
| Références | 11 |

Étude de cas n° 3 : Sudbury préconise de « partir d'un bon pas » pour un avenir meilleur

| | |
|---------------------|----|
| Intervenantes | 14 |
| Ressources | 14 |

Étude de cas n° 4 : Programme *Ça mijote* (Buns in the Oven), à Ottawa, et autres petits miracles

| | |
|---------------------|----|
| Intervenantes | 17 |
| Ressources | 17 |

Étude de cas n° 5 : PCNP encourage à une bonne alimentation grâce à l'allaitement maternel

| | |
|---------------------|----|
| Intervenantes | 20 |
| Ressources | 20 |
| Références | 20 |

Remerciements

Rédactrices

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie l'équipe de rédaction qui a recueilli et mis par écrit les cas vécus faisant office d'exemples.

- Janet Allingham
Infirmière autorisée, consultante en langage clair et consultante en lactation IBCLC
- Anne Kirkham
Monitrice La Ligue La Leche et consultante en lactation IBCLC
- Joan Hepp
Infirmière en santé publique (retraîtée) et consultante en lactation IBCLC
- Gillian Szollos
Conseillère en promotion de la santé et doula

Comité consultatif

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie le comité consultatif pour son soutien et sa rétroaction tout au long du processus.

- Jennifer Abbass-Dick
Professeure adjointe
Institut universitaire de technologie de l'Ontario
- Janet Moorhead-Cassidy
Directrice, service de la Promotion de la santé
Bureau de santé de Hastings et Prince Edward
- Hoa Duong
Infirmière autorisée EC, IBCLC
Centre de santé communautaire de Somerset Ouest, Ottawa
- Patricia Mousmanis, MD, CCMF, FCMF
Coordonnatrice, Programme de développement des enfants en santé
Ontario College of Family Physicians
- Kathryn Forsyth
Diététicienne en santé publique, Groupe de travail sur la nutrition familiale, Représentante du Groupe de travail de l'IAB
Société ontarienne des professionnel(le)s de la nutrition en santé publique
- Kristina Niedra
La stratégie IAB de l'Ontario, gestionnaire de projet
Hôpital Michael Garron (anciennement Hôpital Toronto East General)
- Kelly Graff
Sage-femme autorisée
Représentante du nord de l'Ontario, Association des sages-femmes de l'Ontario
- Teresa Pitman
Auteure et rédactrice
Ligue La Leche Canada
- Lisa Graves, MD, CMFC, FCMF
Professeure agrégée, Université de Toronto
Service de médecine familiale et communautaire
- Debbie Silvester
Chef du service de santé familiale
Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex
- Beverly Guttman, MSW, RSW
Chargée de projet principale
Provincial Council for Maternal and Child Health
- Anne Smith
Infirmière de la santé publique
Ancienne présidente de l'IAB Ontario
IAB Ontario
- Susan Hayward, MD, CMFC, FCMF, FABM
Équipe de santé familiale Queen Square, Brampton
Professeure adjointe en clinique, Université McMaster
- Gillian Szollos
Conseillère en promotion de la santé
Carlington, Ottawa
- Stephanie George, IBCLC
Nation Oneida, territoire des Six Nations de Grand River
Sage-femme autochtone
Six Nations Aboriginal Birthing Centre
- Linda Young
Directrice, Santé des mères, des nouveau-nés et des enfants, Santé mentale, Pratique interprofessionnelle, et Apprentissage organisationnel
La stratégie IAB de l'Ontario, chef de projet
Hôpital Michael Garron (anciennement Hôpital Toronto East General)

Intervenantes

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie les intervenantes (les femmes et leur prestataire de soins de santé) qui ont contribué à ces histoires et les ont révisées pour s'assurer qu'elles reflètent de façon précise leur expérience. Les intervenantes sont mentionnées à la fin de chaque histoire.

Révisseuses

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie les réviseuses qui ont contribué de leur expertise.

- Marg LaSalle
RN, BScN, IBCLC, CCHN
Évaluatrice de l'IAB

Utilisation de ce document

Le Centre de ressources Meilleur départ vous remercie pour votre intérêt et votre soutien. Le Centre de ressources Meilleur départ autorise la copie, la distribution et la citation de cet ouvrage comme référence ou source à des fins non commerciales, à condition que la mention de la source soit indiquée clairement. Les ressources du Centre étant conçues pour appuyer les initiatives locales en matière de promotion de la santé, tout commentaire portant sur la façon dont ce document a soutenu votre travail, ou celle dont il y a été intégré est accueilli avec intérêt (meilleurdepart@nexussante.ca).

Citation

Centre de ressources Meilleur départ. (2016). *Tirer des leçons de cas vécus : l'allaitement maternel et les jeunes femmes*. Toronto, Ontario, Canada : auteur.

Pour obtenir plus de détails sur les droits d'auteur et de reproduction, veuillez vous adresser au :



Centre de ressources Meilleur départ
Nexus santé
180, rue Dundas Ouest, bureau 301, Toronto (Ontario) M5G 1Z8
www.fr.meilleurdepart.org www.fr.nexussante.ca
meilleurdepart@nexussante.ca

Financement

Ce document a été préparé grâce à des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et les programmes cités dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario.



Introduction

Grâce au financement provenant du ministère de la Santé et des Soins de longue durée, le Centre de ressources Meilleur départ aide les prestataires de services de l'Ontario à répondre aux besoins des populations affichant un taux d'allaitement comparativement faibles. Dans le cadre de l'élaboration de ce document, le Centre des ressources Meilleur départ a adopté l'approche « Communautés en santé »¹ en vue d'explorer les mesures prises en Ontario pour soutenir les jeunes femmes et favoriser l'allaitement.

Les résultats qualitatifs² des entrevues ont été regroupés sous forme de cas vécus par les personnes responsables des entrevues et de la rédaction.

La mise en récit est connue comme étant la forme première de l'entendement humain³. En faisant part de ces histoires, nous espérons aider les prestataires de soins de santé et de services sociaux à protéger, à promouvoir et à soutenir l'allaitement. Nous tenons à remercier les femmes et les prestataires de soins de santé et de services sociaux qui ont accepté de nous faire profiter de leur expérience et de leurs idées au moyen de ces récits.

Les cas vécus de ce livret sont basés sur les entrevues menées par Joan Hepp, infirmière autorisée et consultante en lactation certifiée (IBCLC). Elle rapporte ce qui suit :

Les mères adolescentes peuvent et vont allaiter si elles reçoivent un soutien et se sentent acceptées. Bon nombre des jeunes mères, dont les cas vécus sont rapportés ici, ont bénéficié du soutien et de l'acceptation de mairaines agissant à titre de modèle. Comme le souligne une jeune mère : « Tout le monde a besoin d'un système d'entraide. » Parfois, le soutien survient de façon informelle en observant un cours prénatal ou en assistant à une réunion de la Ligue La Leche. En d'autres occasions, l'aide vient des médias sociaux ou d'un lien établi avec un programme formel d'entraide.

Mary-Lynn Houston Leask, chef de projet des cercles de soutien pour l'allaitement maternel communautaire au Centre de ressources culturelles autochtones M'Wikwedong, est d'avis que « le meilleur moyen d'en savoir plus sur l'allaitement maternel est de s'entourer d'autres femmes qui allaitent avec succès ». Elle ajoute : « C'est notre rôle en tant que prestataires de services de dénicher des modèles, de leur donner confiance et de les aider à prendre conscience de la valeur de leur contribution à l'éducation des autres mères. »

J'espère qu'en lisant ces histoires inspirantes, vous serez à l'affût non seulement de belles occasions de mentorat, mais également de nouvelles façons de témoigner aux jeunes mères soutien et acceptation.



Intervenante principale

- Mary Lynn Houston-Leask, monitrice à la ligue La Leche, chef de projet des cercles de soutien pour l'allaitement maternel communautaire : centre de ressources culturelles autochtones M'Wikwedong

Références

1. Canadian Healthy Communities (sans date). *The Healthy Communities Approach: A Framework for Action on the Determinants of Health*. Document consulté le 11 mars 2016 à l'adresse : www.ohcc-ccso.ca/en/webfm_send/550 (en anglais seulement).
2. Wyse, S.E. (2011). *What is the Difference between Qualitative and Quantitative Research?* Document consulté le 11 mars 2016 à l'adresse : www.snapsurveys.com/blog/what-is-the-difference-between-qualitative-research-and-quantitative-research/ (en anglais seulement).
3. Sandelowski, M. (1991). « Telling Stories: Narrative Approaches in Qualitative Research ». *Journal of Nursing Scholarship*, vol. 3, no 3; p. 161-166. Document consulté le 11 mars 2016 à l'adresse : http://academic.son.wisc.edu/courses/N701/week/sandelowski_tellingstories.pdf (en anglais seulement).

Références en Français

Bayard, Chantale, 2008. « Les représentations sociales de l'allaitement maternel chez des femmes enceintes québécoises qui désirent allaiter. » Mémoire de maîtrise soumis à l'Université du Québec à Montréal.

Doucet, Marie-Hélène. 2011. « La promotion de l'allaitement maternel en milieu défavorisé dans le cadre de l'implantation de l'Initiative des amis des bébés: le cas des infirmières de santé communautaire ». Mémoire de maîtrise soumis à l'Université de Montréal.

Gagnon, Yves-Chantal, 2005. « L'Étude de cas comme méthode de recherche: Guide de réalisation ». Presses de l'université du Québec (PUQ).



ÉTUDE DE CAS N° 1 :

Des amies d'allaitement offrent un soutien par des paires dans la région de Waterloo

« Personne d'autre ne peut nourrir mon bébé, ni ma travailleuse sociale, ni mon copain, ni ma mère. Je suis la seule à pouvoir le faire et je me sens importante! »

– Anonyme

Il s'agit des propos d'une jeune mère de 17 ans qui participe au programme des amies d'allaitement *Breastfeeding Buddies* dans la région de Waterloo. Ce programme de soutien mutuel est offert au Centre de santé communautaire du centre ville de Kitchener.

Michelle Buckner participe au programme *amies d'allaitement* depuis 12 ans. Elle est la coordonnatrice du programme depuis les cinq dernières années. Alors que le programme est offert à toutes les mères, les mères adolescentes sont celles qui bénéficient le plus de ce soutien mutuel. Michelle affirme : « En prodiguant aux mères un soutien à l'allaitement au cours des 12 dernières années, j'ai beaucoup appris au contact de chacune d'elles. Je dois dire que travailler avec les mères adolescentes a été particulièrement enrichissant. »

Si Michelle donne beaucoup aux adolescentes dans le cadre du programme, elle reconnaît recevoir autant en retour. Elle ajoute : « Je crois que j'ai développé une meilleure compréhension de mes croyances et de mes préjugés en faisant preuve de la franchise dont les jeunes mères ont besoin. Cela étant dit, je suis convaincue que leurs voix demandent à être entendues et que leurs besoins particuliers doivent être satisfaits. »

Le succès du programme repose sur la création d'une relation de confiance avec les mères en écoutant attentivement ce que chacune a à dire. Michelle déclare : « Souvent, nous les privons de leur capacité à choisir en présumant que nous savons ce dont elles ont besoin. Or, nous devons les écouter. » En se mettant au niveau des mères adolescentes, Michelle montre qu'elle les écoute vraiment. À titre d'exemple, elle dit : « Même si nous encourageons une saine alimentation lors des réunions de groupe, j'apporte de la pizza et d'autres aliments prisés des adolescents, tout simplement parce que c'est là où elles en sont. »

Michelle gagne la confiance des mères en offrant une formation pratique grâce à l'atelier prénatal gratuit, dirigé par des amies d'allaitement : *Moi? Allaiter? (Me? Breastfeed?)*. Des mères expérimentées en matière d'allaitement, déjà formées dans le cadre du programme amies d'allaitement, animent l'atelier intitulé *Moi? Allaiter?* de deux heures. Ces ateliers se déroulent dans divers centres de développement de la petite enfance de l'Ontario de la région de Waterloo ainsi que dans les logements subventionnés pour jeunes mères. Michelle est d'avis qu'il s'agit du moment opportun pour présenter le programme amies d'allaitement afin d'encourager les jeunes femmes enceintes à considérer le soutien à l'allaitement avant même la naissance du bébé. Nombre de femmes ont été dirigées vers le programme amies d'allaitement à la suite de l'atelier *Moi? Allaiter?*, même si les consultations en période postnatale sont toujours acceptées.



Un des premiers sujets abordés par l'atelier *Moi? Allaiter?* auprès des jeunes mères est l'argent. Michelle pose la question suivante : « Qui aimerait pouvoir s'offrir un nouveau iPhone? » En général, la majorité des participantes répondent par l'affirmative. Elle décortique les coûts financiers si ces mères n'avaient pas recours à l'allaitement maternel. Cet exercice vise à mettre l'accent sur le fait que les jeunes femmes qui n'allaitent pas pourraient avoir à consacrer 40 % de leur revenu à l'alimentation de leur bébé, ce qui laisse peu d'argent pour l'achat d'un nouvel iPhone.

Une mère a rapporté ce qui suit à propos de l'atelier *Moi? Allaiter?* et de son expérience avec son amie d'allaitement :

« Quand j'ai eu mon premier bébé, j'étais sûre que je l'allaiterais même si je n'avais aucune idée de ce que cela signifiait. Les professionnels de la santé peuvent bien vous encourager à allaiter, mais ils ne sont pas là au milieu de la nuit. Ils ne sont pas là non plus si les membres de votre famille ne vous soutiennent pas. Après avoir suivi l'atelier *Moi? Allaiter?*, j'étais plus convaincue que jamais de vouloir donner à mon enfant le meilleur départ possible. Je savais qui appeler en cas de problème. Je voulais appeler une personne qui avait vécu cette expérience. Une personne qui avait vécu ce problème et qui l'avait surmonté. C'est une chose de parler à quelqu'un qui connaît les raisons pour lesquelles vous devriez allaiter, mais c'en est une autre de parler à quelqu'un qui vous écoute, qui souligne vos victoires et vous fournit des conseils pratiques et utiles ainsi qu'un soutien en cas de besoin; cela donne du pouvoir. C'est grâce à mon amie d'allaitement que mon enfant a pu être nourri au sein pendant six mois. »



Le programme *amies d'allaitement* de la région de Waterloo compte actuellement 147 bénévoles formées, dont 14 mères provenant de segments dits prioritaires de la population, neuf étant des adolescentes. Quand une nouvelle mère est orientée vers le programme, Michelle lui attribue une bénévole, formée en bonne et due forme, qui instaure la relation. Ensemble, l'amie d'allaitement et la mère planifient l'horaire des rencontres, qui sont plus fréquentes au début de la période postnatale. De l'aide supplémentaire est également nécessaire lors des poussées de croissance du bébé à la sixième semaine, à trois mois, puis à six mois lors de l'introduction des aliments solides. L'équipe amie-mère maintient la relation aussi longtemps que nécessaire, le plus souvent pendant six à neuf mois.

Lors du jumelage entre les bénévoles et les mères, Michelle applique avec succès le critère de l'âge dans le cas des mères adolescentes. « Les adolescentes sont plus sensibles à la pression des pairs, aussi utilisons-la! Cela fonctionne! », déclare-t-elle.

L'influence des paires est importante. Elles peuvent jouer le rôle de modèle en matière d'allaitement. En ce sens, les normes et le soutien des paires peuvent mener à faire des choix salutaires comme l'allaitement maternel. Les jeunes mères sont motivées et encouragées à l'idée d'allaiter quand elles voient d'autres jeunes mères le faire. Avant de devenir enceintes, beaucoup de jeunes femmes n'ont pas pensé à la façon de nourrir leur bébé. Voilà pourquoi l'éducation prénatale et le contact avec d'autres mères sont importants.

Michelle a été témoin d'une prolongation de la durée de l'allaitement chez les femmes accompagnées par leurs paires. Elle en a également vu certaines d'entre elles devenir bénévoles à leur tour après avoir bénéficié d'un soutien. « C'est la preuve que notre programme fonctionne. », ajoute-t-elle.



Une bénévole affirme : « Mon rôle en tant qu'amie d'allaitement m'a donné l'occasion d'aider d'autres familles à offrir à leurs enfants le meilleur départ qui soit. Le fait de leur donner confiance et les moyens de le faire m'a permis de donner en échange de ce que j'ai reçu. J'ai bénéficié du soutien d'une amie d'allaitement à la naissance de mon premier enfant. C'est très valorisant de pouvoir utiliser mes connaissances comme amie d'allaitement et ma propre expérience pour aider les autres. »

Les bénévoles du programme *Amies d'allaitement* suivent une formation basée sur un cours de 20 heures de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Chaque bénévole reçoit un manuel avec des notes de cours, une description de son rôle et de ses fonctions et une

liste de ressources à utiliser selon les besoins des mères. La coordonnatrice du programme fournit également un soutien continu.

Le système de amies d'allaitement dans la région de Waterloo ne s'arrête pas après l'atelier prénatal ou après le jumelage. Le programme *Amies d'allaitement* prévoit un soutien de groupe au moyen de rencontres-allaitement hebdomadaires. Ces séances à la carte, gratuites, se déroulent dans la région en divers centres de développement de la petite enfance. Ce sont les mères elles-mêmes qui ont proposé l'idée des cafés-rencontre et qui ont demandé à recevoir de l'aide pour faire le tri du « trop plein d'informations ». Ces groupes informels sont également animés par des bénévoles qui abordent, au fil des semaines, divers sujets de discussion selon les besoins des participantes.

La création de liens est une des retombées positives de ces programmes dans la communauté. Les parents établissent un lien avec le centre de développement de la petite enfance, un lien qui perdure en période postnatale et lors du parentage. « C'est une situation mutuellement gagnante pour tout le monde », commente Michelle.

Que nous réservent les programmes d'allaitement chez les adolescentes dans la région de Waterloo? Michelle est en train de produire un documentaire sur l'allaitement maternel. Ce film devrait être diffusé partout au Canada. Lorsqu'interrogée sur les questions du respect de la vie privée et de la confidentialité en filmant des adolescentes, elle a répondu « Elles sont tellement enthousiastes d'y participer. Elles veulent être entendues. »

Un autre projet tout aussi intéressant vise la création d'une ressource illustrée qui sera utilisée à des fins éducatives. Elle explique : « Ce sont les adolescentes elles-mêmes qui ont exprimé l'idée d'avoir un livre illustré plutôt qu'un document écrit. Voilà un autre exemple qui démontre bien que nous devons les écouter. »

Elle a constaté de nombreux changements positifs chez les adolescentes qu'elle a aidées. À propos d'une de ces mères adolescentes, elle observe que : « Son expérience d'allaitement l'a rendue plus forte au point qu'elle a entrepris d'autres changements positifs dans sa vie et est retournée aux études. » Pour Michelle et les autres personnes du programme *Amies d'allaitement*, ces changements positifs valorisent le travail accompli dans le cadre du programme.

Intervenantes

- Michelle Buckner
Coordonnatrice, Breastfeeding Buddies, Kitchener Downtown Community Health Centre

Resources

Programme *Breastfeeding Buddies*, région de Waterloo (en anglais seulement)

Me? Breastfeed? (Moi? Allaiter?) (en anglais seulement)

ÉTUDE DE CAS N° 2 :

La ligue La Leche de London fait preuve d'acceptation

Tout le monde a des préjugés. Porter attention à ses idées préconçues, notamment en ce qui a trait à la grossesse chez les adolescentes, nous aidera dans notre travail auprès des jeunes mères.

« C'est notre devoir envers toute personne à qui nous rendons service, peu importe son âge, son niveau d'éducation ou son statut, et ce, afin d'offrir le meilleur soutien possible. » « Toute personne veut le meilleur pour son bébé, aussi devons-nous faire en sorte que cela se produise. », affirme Jennifer Prince, monitrice à la Ligue La Leche, à London, en Ontario.

Jen a fait l'objet de préjugés. Même si elle était mariée et âgée de 25 ans au moment de sa première grossesse, elle paraissait n'avoir que 15 ans en raison de son allure juvénile. « Une femme derrière moi au magasin disait aux gens tout autour qu'une personne de mon âge ne devrait pas être enceinte. », se remémore Jen. « Je me suis alors tournée vers elle en lui montrant ma bague de mariage et en lui révélant mon âge. Elle s'est alors excusée. »

Aujourd'hui mère de quatre enfants, elle a su transformer cette expérience embarrassante en une occasion d'apprentissage. Elle se souvient de cet incident lorsqu'elle rend service à de jeunes mères. Cet incident l'a aidé à traiter chaque personne qu'elle rencontre avec respect et dignité. Jen affirme que « Chaque mère mérite qu'on lui accorde une chance. Si nous croyons en leurs aptitudes, elles auront confiance en elles. » Jen rappelle aussi que « Si, comme le dit le proverbe africain, il faut un village pour élever un enfant, parfois, le jugement s'interpose au sein de ce village. Cela est d'autant plus vrai pour les mères marginalisées qui élèvent leurs enfants. »

Une des choses que Jen a retenu de sa formation comme monitrice de la Ligue La Leche est l'exercice portant sur les idées préconçues et l'acceptation¹. Elle se rappelle qu'on lui avait demandé de se remémorer une situation pouvant susciter une réaction instinctive et d'essayer de la considérer sous un autre angle. Elle avait utilisé l'exemple d'un tout petit utilisant une tétine. « Au lieu de juger négativement la mère du tout petit, j'ai appris à considérer les circonstances sous jacentes (p. ex., l'enfant est peut-être malade) et à faire preuve d'une plus grande ouverture. »

Selon l'article des monitrices de la Ligue La Leche intitulé *Keeping the LLL Message Clear*², les préjugés sont des idées qui façonnent nos attentes, qui déterminent ce que nous croyons être correct. En empêchant l'esprit de s'ouvrir à de nouvelles considérations, nos préjugés font obstacle à une bonne communication. Parce que nous nous sentons menacées, les préjugés nous poussent à formuler des messages qui mettent fin à la conversation. « Nous devons tenir nos croyances à distance et accepter les mères telles qu'elles sont », propose Jen.

Elle se souvient d'une jeune mère venue la voir pour obtenir de l'aide en matière d'allaitement alors qu'elle avait donné le biberon à son bébé. La jeune mère lui avait alors confié son histoire : « J'ai demandé à l'infirmière à l'hôpital pourquoi mon bébé recevait le biberon alors que je voulais l'allaiter et elle m'a répondu que ça ne pourrait pas fonctionner et qu'il valait mieux donner tout de suite le biberon. » Jen fait remarquer : « Parfois, ce n'est pas facile pour ces mères de demander de l'aide quand tout le monde doute d'elles. »



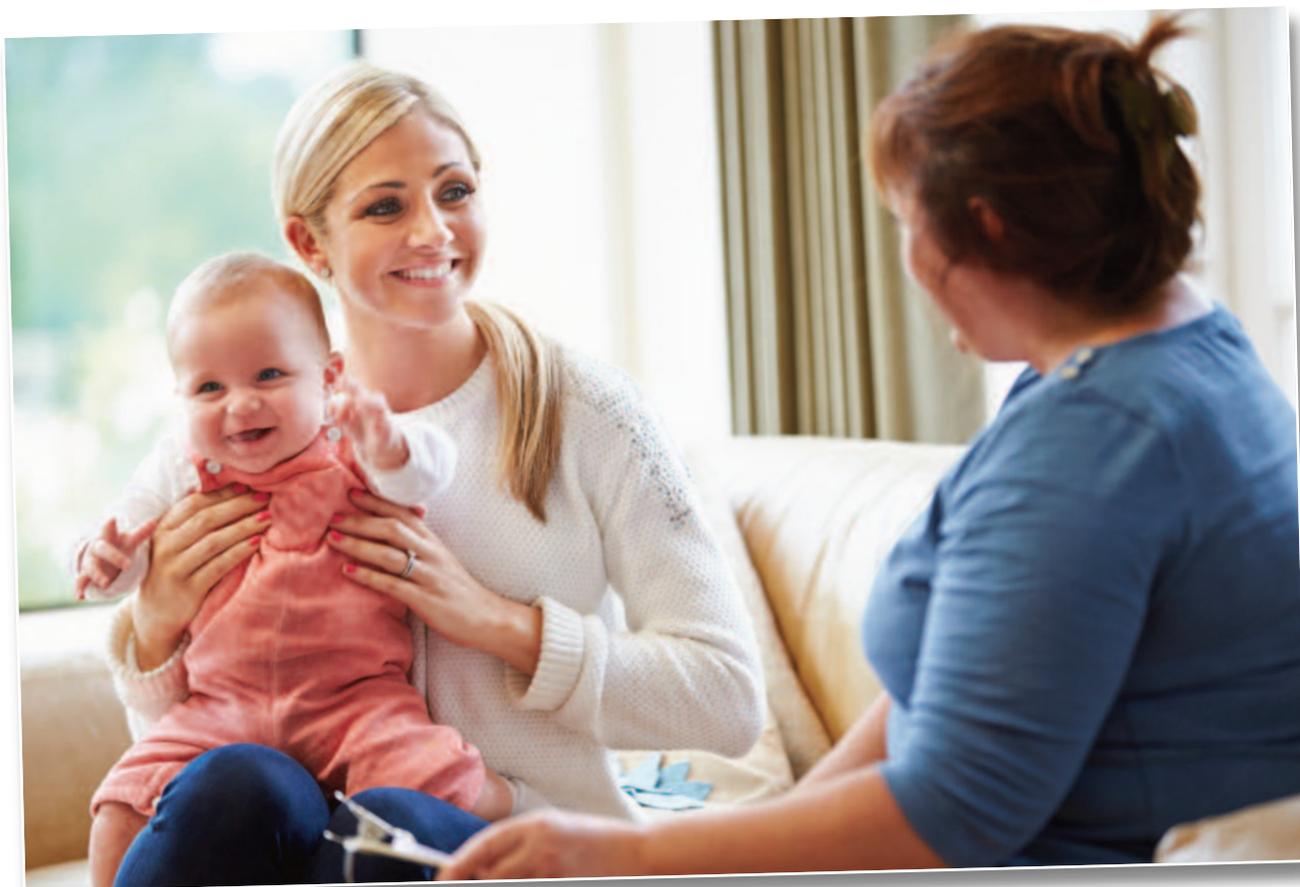
L'exercice d'évaluation du degré de partialité et d'acceptation suggéré par la Ligue La Leche¹ propose les étapes suivantes pour cerner les préjugés qui entravent la communication :

- Considérez une croyance à laquelle vous tenez fermement.
- Déterminez en les raisons.
- Comprenez et sachez discerner vos propres droits à vos croyances.
- Découvrez les raisons qui motivent certaines croyances et approches.
- Acceptez que les gens ayant des croyances différentes des vôtres aient cependant les mêmes droits.
- Intégrez volontiers les renseignements d'autrui aux vôtres dans le cadre de votre relation d'aide.

L'exercice d'évaluation du degré de partialité et d'acceptation proposé par la Ligue La Leche¹ ainsi que la philosophie de cette organisation, nous rappellent l'importance d'examiner nos convictions profondes et de discerner les raisons pour lesquelles nous les avons. Nous sommes confrontés au fait que d'autres personnes ont des valeurs différentes, poursuivent des buts différents que ces valeurs et ces buts prennent racine dans leurs expériences et méritent notre respect.

L'article *Keeping the LLL Message Clear*² soulève la question suivante : sommes-nous plus à l'aise de parler aux personnes qui partagent nos opinions, nos buts et nos valeurs qu'à celles qui vivent selon des valeurs culturelles que nous ne partageons pas?

En ce moment, la Ligue La Leche n'offre pas de groupe de soutien aux jeunes mères de London. Toutefois, Jen est sûre qu'un jour l'idée sera proposée à nouveau. « La situation est différente pour qui fréquente l'école secondaire ou le collège et pour qui vit avec un double revenu. », explique-t-elle. « Le besoin s'est fait sentir de créer un groupe pour les jeunes mères et pour le moment, toutes sont accueillies à bras ouverts à n'importe quelle réunion. »



Sarah a assisté à sa première réunion de la Ligue La Leche en compagnie d'une autre jeune mère prénommée Fleur. Elle était alors enceinte de sa fille au moment où elle a fait sa connaissance. Elles se sont rencontrées par la suite dans un autre groupe pour jeunes mères. Fleur allaitait alors son fils âgé de 1 an. Sarah se souvient avoir été étonnée au début et rapporte : « Je ne connaissais personne qui allaitait et je ne savais même pas si j'étais en mesure de le faire ». Fleur l'a toutefois convaincue et aux dires de Sarah : « Elle est à présent ma meilleure amie! » C'était il y a trois ans et depuis, les deux mères continuent d'allaiter leurs enfants et de s'entraider.

Sarah a également pu compter sur un conjoint coopératif. « À notre retour de l'hôpital, il a trouvé le site Web de la Ligue La Leche. Il a appelé la monitrice qui est venue directement à la maison et m'a aidé avec le positionnement. Dès le moment où j'ai appris comment la nourrir en position couchée, tout a été beaucoup plus facile. », se souvient Sarah.

Elle se rappelle des nombreux obstacles qu'elle a dû surmonter pour allaiter au sein. L'impression de ne pas avoir assez de lait, la congestion mammaire, le muguet, le reflux gastro-œsophagien et même une mastite, tous ces problèmes ne l'ont pas arrêtée. Elle se souvient que son amie Fleur et les monitrices de la Ligue La Leche l'ont incité à tenir bon et à continuer. À présent, elle veut que d'autres jeunes mères sachent quoi faire en cas de problèmes. Elle ajoute : « Il y a toujours une solution à tout problème, alors il ne faut jamais abandonner! »

Cette jeune mère dévouée a su résister aux critiques formulées par sa famille, par des professionnels et même par de parfaits inconnus. « J'ai subi des pressions de ma famille, qui me conseillait de donner la tétine, me disait que j'allaitais trop souvent mon enfant, me demandait de me couvrir quand j'allaitais en public. Tout le monde a un conseil à donner! », rapporte-t-elle. Elle se souvient aussi des gens qui la regardaient fixement quand elle allaitait dans l'autobus. C'est alors qu'elle a découvert la solution du portage. « Personne ne se doutait que j'allaitais. »

Sarah se dit très enthousiaste de l'acceptation dont la Ligue La Leche a fait preuve à son égard. À tel point qu'elle poursuit une formation pour devenir monitrice à la Ligue La Leche avec son amie Fleur. Sarah voudrait que les autres mères sachent qu'il leur faut quelqu'un pour les guider à travers cette expérience. Un système d'accompagnement à l'allaitement est nécessaire.

À London, la Ligue La Leche contribue à améliorer la situation des jeunes mères grâce à l'acceptation et au système de jumelage.



Intervenantes

- Jennifer Prince
Monitrice à la ligue La Leche
- Sarah
Mère allaitante

Références

1. La Leche League US West. (2012) *An Exercise to Explore Personal Bias*. Document consulté le 20 octobre 2015 à l'adresse : www.llusw.org/LAD/Bias%20Applicant%20-%20An%20Exercise%20to%20Explore%20Personal%20Bias%202013.pdf (en anglais seulement)
2. La Leche League International. (2006). « Keeping the LLL Message Clear »; *Leaven*; vol. 42, n° 3, juillet-septembre 2006. Document consulté le 20 octobre 2015 à l'adresse : www.llli.org/llleaderweb/lv/lvjulaugsep06p64.html (en anglais seulement)

ÉTUDE DE CAS N° 3 :

Sudbury préconise de « partir d'un bon pas » pour un avenir meilleur

Il faut tout un village pour élever un enfant.

– proverbe africain

Le projet *Partir d'un bon pas pour un avenir meilleur* a été lancé par le ministère des Services sociaux et communautaires de l'Ontario à la suite d'une étude sur la santé des enfants de l'Ontario révélant qu'un enfant sur six présente des problèmes d'ordre affectif ou comportemental. Les enfants vivant dans les foyers prestataires d'aide sociale ou dans des logements subventionnés étaient plus enclins à présenter ce genre de défis. Depuis plus de 25 ans, ce projet a contribué à améliorer la vie des enfants et de leurs familles en Ontario.



Grâce à ce programme, un financement a été accordé aux communautés à risque qui ont soumis des demandes de subvention afin de répondre aux objectifs suivants :

- Réduire l'incidence des problèmes sociaux, affectifs ou comportementaux chez les enfants;
- Promouvoir le développement social, affectif, comportemental, physique et éducationnel chez les enfants;
- Renforcer les aptitudes des parents et des familles à répondre efficacement aux besoins de leurs enfants;
- Développer des programmes de grande qualité axés sur les enfants (de la naissance à l'âge de 4 ans ou de 4 à 8 ans) et leurs familles afin de répondre efficacement aux besoins de la communauté;
- Encourager les parents et la communauté dans son ensemble à participer de concert avec les fournisseurs de services à la planification, à la conception et à la mise sur pied des programmes destinés aux enfants et aux familles;
- Établir des partenariats avec des fournisseurs de services existants et des organismes éducatifs en vue de coordonner conjointement les activités du programme.

Les communautés Flour Mill et Donovan de Sudbury ont reçu une subvention dans le cadre du projet *Partir d'un bon pas pour un avenir meilleur*. Grâce à cette subvention, ces communautés offrent à présent des activités axées sur les enfants et développent des programmes pour les résidents. Un de ces programmes, *Baby's Breath* (Souffle de bébé) offre un soutien hebdomadaire aux jeunes mères et aux familles depuis 2004.

Selon Johanne Thompson, gestionnaire du programme *Partir d'un bon pas pour un avenir meilleur* : « Nous racontons nos expériences et nous offrons un soutien nutritionnel en favorisant un climat d'acceptation. Nous donnons une éducation prénatale et parentale en adoptant une attitude non critique. » Le programme prévoit également de nombreuses autres formes de soutien, notamment lors de la phase de travail, à la naissance de l'enfant et lors de l'allaitement. Le personnel du programme fournit également une aide pour toute question de nature juridique au besoin ou liée au logement et aux soins de l'enfant. « Et bien sûr, on s'amuse! », ajoute Johanne. « Nous offrons diverses activités, comme écouter les battements de cœur du bébé, des séances de photos de grossesse ou de photos des parents avec bébé ainsi que du collimage. Nous prenons plaisir à souligner les jours fériés, à faire des excursions d'un jour, à faire des activités d'artisanat pour les bébés et les tout-petits et à organiser des groupes de jeu. »

Une mère fait le commentaire suivant : « Le programme *Baby's Breath*, m'a aidé à me donner confiance en tant que parent. Les gens croient en vous et savent que vous pouvez être un bon parent. » Une autre mère rapporte : « Quand je suis venue ici, je me suis fait des amies qui sont pour moi comme une seconde famille. »

Comme l'indique si bien le titre du programme *Partir d'un bon pas pour un avenir meilleur*, si les enfants connaissent un bon départ au début de la vie, ils sont plus susceptibles d'avoir un meilleur avenir. Quoi de mieux que l'allaitement maternel pour offrir à l'enfant un bon départ?

Au moyen du programme *Baby's Breath*, le soutien à l'allaitement pour jeunes mères est offert de multiples façons. Johanne mentionne que « Le contenu du cours prénatal prévoit des vidéos et des discussions. Nous discutons de sujets importants comme les préjugés associés aux mères adolescentes et ce à quoi il faut s'attendre lors du séjour à l'hôpital. » Les visites à domicile sont proposées à des moments clés, soit 48 heures et 72 heures après l'accouchement, puis une semaine plus tard. Les mères sont encouragées à fréquenter le groupe de soutien à l'allaitement aussitôt qu'elles se sentent prêtes. Elle ajoute : « Nous pouvons compter sur les services de Stephanie Langille, une consultante en lactation IBCLC. Elle œuvre bénévolement au sein du groupe de soutien à l'allaitement. »

Johanne et d'autres personnes engagées dans le programme ont remarqué de nombreuses retombées positives du programme *Baby's Breath*, dont une amélioration en matière de taux de démarrage de l'allaitement. « C'est rare à présent qu'une mère dans notre programme n'essaie pas d'allaiter », affirme Melissa Long, adjointe au programme *Partir d'un bon pas pour un avenir meilleur*. Elle ajoute que « les jeunes mères semblent être plus à l'aise avec l'allaitement ». Des renseignements sur les avantages de l'allaitement maternel sont fournis lors des discussions au sein du groupe. Les discussions servent aussi à démystifier les croyances relatives à l'image corporelle et à dissiper les doutes des mères adolescentes qui peuvent les faire hésiter à allaiter. Le programme contribue également à préparer les femmes enceintes à ce qu'elles seront appelées à vivre grâce à la visite de mères expérimentées qui viennent partager leur vécu. De l'avis de Melissa, « elles se montrent très encourageantes l'une envers l'autre ».

Elle a également observé une augmentation de la durée de l'allaitement chez les mères participant au programme *Baby's Breath*. « Nous avons même vu quelques jeunes mères allaiter au cours de la deuxième année. Et elles ne s'en cachent pas! », rapporte-t-elle. « Elles prennent même part à une action d'occupation de lieu public à l'échelle locale où les mères se réunissent et allaitent leur enfant au vu et au su de tous. »

Une autre retombée positive du programme *Partir d'un bon pas pour un avenir meilleur* est le groupe d'engagement des jeunes : *Mom2Mom*. C'est un groupe de soutien entre mères pour les femmes âgées de 19 à 21 ans inclusivement. Melissa fait remarquer que ce sont les mères elles-mêmes qui ont eu l'idée de ce groupe. « Avec *Baby's Breath*, elles ont découvert un endroit où elles se sentaient acceptées et ne voulaient plus le quitter », affirme-t-elle. « Lors des réunions mensuelles du groupe *Mom2Mom*, elles organisent et mettent sur pied des projets et des activités pour rejoindre d'autres femmes enceintes et d'autres jeunes mères. »

Un bon exemple du soutien mutuel apporté par le groupe *Mom2Mom* est la publication sur YouTube de la vidéo intitulée *We Are Teen Moms* (en anglais seulement). Dans cette vidéo poignante de six minutes, huit jeunes mères discutent de la stigmatisation et des stéréotypes associés à la grossesse chez les adolescentes.





Ces jeunes mères courageuses partagent dans leurs propres mots leur histoire collective de résilience, de force et de détermination à être de bons parents. Ce projet résulte de la collaboration du Service de santé publique de Sudbury et du district, de l'Université Laurentienne et du programme *Partir d'un bon pas pour un avenir meilleur*. Les jeunes mères ont fourni les photos de la vidéo. Elles racontent elles-mêmes leur histoire à l'aide de photos et d'images.

La citation suivante apparaît à la fin de la vidéo :

« Le fait d'être une jeune maman signifie que nous nous sommes rencontrés un peu plus tôt que prévu et que je t'aimerai donc plus longtemps. Certains ont dit que ma vie a pris fin quand j'ai eu un bébé, mais ma vie en fait venait tout juste de commencer. Tu ne m'as pas privée de mon avenir; tu m'en as offert un nouveau. »

–Anonyme

Intervenantes

- Melissa Long
Adjointe de programme, *Partir d'un bon pas pour un avenir meilleur*
- Johanne Thompson
Gestionnaire de programme, *Partir d'un bon pas pour un avenir meilleur*

Ressources

Baby's Breath – Teen Parent Program (en anglais seulement)

Partir d'un bon pas pour un avenir meilleur

We are Teen Moms, Sudbury (en anglais seulement)

ÉTUDE DE CAS N° 4 :

Programme *Ça mijote* (*Buns in the Oven*), à Ottawa, et autres petits miracles

Quelque chose se mijote à Ottawa. Le programme *Ça mijote* accueille les jeunes femmes enceintes et leurs partenaires à en apprendre davantage sur la grossesse, sur bébé et sur les habiletés fondamentales. Tout se déroule d'une façon amusante et interactive. Au cours de cette classe hebdomadaire de deux heures, les participants cuisinent et mangent ensemble. Ils peuvent emporter à la maison des aliments et des bons d'achat d'épicerie. « Nous sommes un endroit où les jeunes parents peuvent se réunir pour trouver du soutien et se sentir accueillis et acceptés. Ils partagent un repas et leur vécu », affirme Cathryn, gestionnaire des projets des programmes PACE et PCNP.

Deux centres de soutien destinés aux jeunes parents, le centre de l'Armée du Salut Bethany Hope et le centre de ressources de la Maison Sainte Marie, prodiguent des services aux jeunes parents de la région d'Ottawa depuis plus de 80 ans. Destiné aux jeunes parents, *Ça mijote* est un programme offert depuis plus de 20 ans où tout le monde cuisine. Kim Ledoux est la coordonnatrice du programme dans les deux centres de soutien. Elle souligne que les adolescentes enceintes se joignent au programme dès qu'elles apprennent qu'elles attendent un enfant. « Nous offrons différents types de soutien, y compris de l'éducation nutritionnelle, une aide alimentaire et un accompagnement social. », rapporte-t-elle. Les cours de cuisine donnent l'occasion de fournir des renseignements de base sur la nutrition, sur la notion de repas équilibrés, sur la grosseur des portions et sur la salubrité des aliments. Les recettes utilisées pour la préparation des repas tiennent compte d'un budget serré.

Outre le soutien nutritionnel, les séances sont l'occasion de fournir des conseils sur la santé prénatale et sur diverses questions touchant le mode de vie. De l'information est également transmise sur l'allaitement maternel, le développement des nourrissons et des enfants. L'accès libre au programme est également encouragé. Les personnes recommandées par la famille, les amis et les fournisseurs de soins de santé sont également acceptées. Toutefois, l'inscription doit être faite en période prénatale.

Les adolescentes enceintes ou les jeunes parents ont le choix de suivre le programme *Ça mijote* à l'un des deux endroits suivants : centre de l'Armée du Salut Bethany Hope ou le centre de ressources de la Maison Sainte Marie. À Ottawa, on compte en tout huit sites *Ça mijote* dont deux destinés à soutenir les jeunes femmes enceintes et les jeunes parents.

Les adolescentes enceintes ou les jeunes parents ont le choix de suivre le programme *Ça mijote* à l'un des deux endroits suivants : centre de l'Armée du Salut Bethany Hope ou le centre de ressources de la Maison Sainte Marie. À Ottawa, on compte en tout huit sites *Ça mijote* dont deux destinés à soutenir les jeunes femmes enceintes et les jeunes parents.

Le programme se poursuit même lorsque bébé vient au monde. En effet, les parents et leurs bébés peuvent continuer à participer au programme *Ça mijote* six mois après la naissance. Les avantages nutritionnels que procure l'existence de ce groupe se font sentir aussi au cours de la période postnatale, notamment lors du soutien à l'allaitement maternel. Kim rapporte que le groupe exerce une forte influence sur l'allaitement. Elle reconnaît le rôle important des mères allaitantes qui reviennent se joindre au groupe et deviennent des modèles à suivre.



Kim explique que « certaines adolescentes enceintes n'ont jamais vu une personne allaiter. Voir des femmes allaiter et partager leurs expériences a eu une influence positive sur leur décision d'allaiter. » Elle note d'ailleurs une augmentation en matière de taux de démarrage de l'allaitement. Elle espère bien que les effets positifs se feront sentir également sur la durée de l'allaitement. « L'allaitement devient de plus en plus visible ici. C'est dû en grande partie à sa promotion et à l'influence des mères jouant le rôle de modèle ».

Cathryn ajoute : « Le fait que les femmes (période prénatale et postnatale) puissent participer ensemble au programme pendant une assez longue période de temps favorise le développement d'un incroyable réseau de soutien social et d'éducation de mères à mères. »

La promotion de l'allaitement maternel se fait également par l'entremise d'une consultante en lactation. Chaque mois, elle rend visite au groupe pour enseigner l'allaitement maternel. « Il est important que les adolescentes établissent ce lien rapidement pour renforcer la confiance. Elles seront plus enclines à demander de l'aide quand elles allaiteront si ce lien a été créé. », commente Kim. Une aide individuelle en matière d'allaitement est disponible si nécessaire. Or, le plus souvent, les mères sont dirigées vers une des cliniques d'allaitement sans rendez vous de la ville pour le soutien à l'allaitement. Une aide individuelle est également disponible dans le cadre du programme de santé publique Ottawa « Bébés en santé, enfants en santé ».

Force est de constater les retombées positives sur l'allaitement qu'engendre le soutien par des paires à la Maison Sainte-Marie. Au point qu'une nouvelle initiative a été conçue pour promouvoir d'autant plus ce soutien. Grâce à une subvention du Centre de ressources Meilleur départ, le *Projet d'allaitement communautaire* a été lancé. Le but de ce programme d'allaitement destiné aux jeunes mères était de renforcer le modèle de soutien par des paires et d'encourager le soutien à l'échelle des organismes d'intervention. Créer un milieu propice à l'allaitement maternel et accroître l'intention et la durée de l'allaitement étaient autant d'objectifs poursuivis par ce programme.



Le projet d'allaitement communautaire a tenu des groupes de discussion composés de 17 jeunes femmes enceintes et mères. Les jeunes femmes ont apporté une contribution essentielle à l'élaboration et à l'orientation de la structure et du contenu de ce programme. Un concours a été organisé au Centre de ressources de la Maison Sainte Marie afin de trouver un nom approprié et un logo pour le programme de soutien par des paires. Le nom gagnant du programme est *Little Milk Miracles* (Les petits miracles lactés). L'idée est née d'une collaboration entre deux amies qui affirment que leurs bébés étaient de petits miracles, tout comme l'est le fait qu'elles continuent d'allaiter malgré les obstacles, qui tient également du miracle!

Les éléments caractéristiques du *Projet d'allaitement communautaire* étaient les suivants :

- La révision du contenu du cours prénatal en tenant compte des commentaires des jeunes mères.
- La formation du personnel pour garantir des connaissances de base en matière d'allaitement maternel, favorisant ainsi une culture vouée au soutien de l'allaitement.
- Le soutien par des paires dans le cadre d'un groupe de soutien où les membres se rencontrent chaque semaine : *Little Milk Miracles*. Les séances sont animées par des mères monitrices avec l'assistance du personnel.



« Tant le personnel que les jeunes sont très enthousiastes à l'égard des nouvelles initiatives. », déclare Cathryn. « Bien que ce soit encore en évolution, tout le monde est content du succès du projet jusqu'à présent. » Le programme se poursuit à la Maison Sainte-Marie, et certains de ces éléments sont également mis en place au centre Bethany Hope.

Les jeunes mères du programme *Ça mijote* viennent au Centre de l'Armée du Salut Bethany Hope et à la Maison Sainte Marie pour obtenir de l'information, de la nourriture et du soutien social. Cathryn affirme : « Elles repartent avec beaucoup plus. Elles gagnent en confiance, développent une meilleure estime de soi, se font de nouvelles amies et acquièrent de précieuses connaissances sur l'alimentation, la santé et l'art de devenir parent. »

Il est certain que le programme *Ça mijote* aide les jeunes parents et leurs bébés à bien se nourrir et à grandir sur tous les plans.

Intervenantes

- Cathryn Fortier
Gestionnaire des projets PACE et PCNP
- Kim Ledoux
Coordonnatrice du programme *Ça mijote*

Ressources

[Ottawa Breastfeeds](#) (informations en français)

[Jeunes parents d'Ottawa](#)

ÉTUDE DE CAS N° 5 :

PCNP encourage à une bonne alimentation grâce à l'allaitement maternel

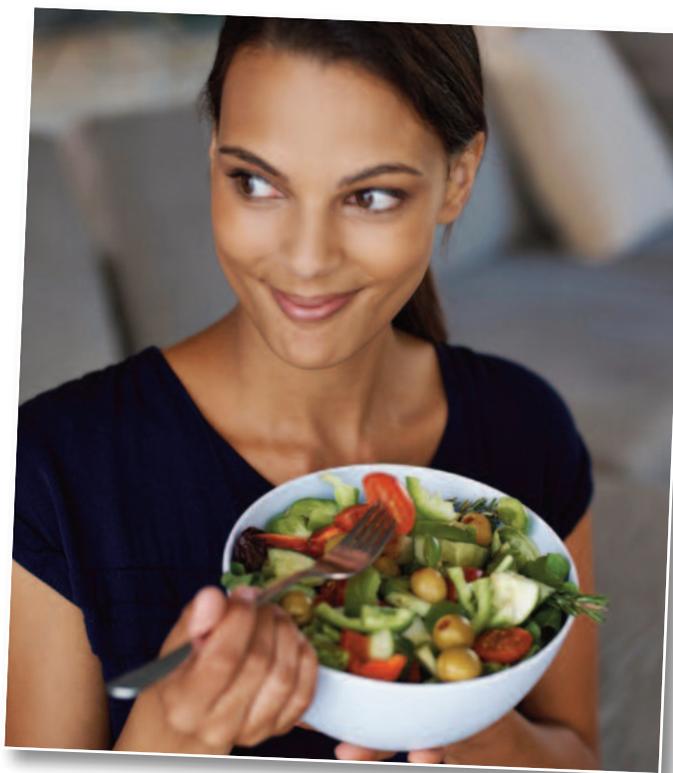
« Je mange vraiment bien; je suis peut-être aussi devenue plus consciente de mon alimentation. Nous en parlons beaucoup (d'alimentation) dans le groupe. »

– Anonyme

De nombreuses communautés bénéficient d'un financement du Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP). Selon l'Agence de santé publique du Canada, une évaluation récente du PCNP indique que le programme a des retombées positives sur la santé et le bien être des participantes et de leurs bébés. En outre, la participation au programme PCNP a été directement liée à une amélioration du taux de démarrage de l'allaitement et de sa durée.

Selon le document *Célébrer et consolider les réussites : Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP)*¹ (2010) :

- Les participantes ayant reçu une formation sur l'allaitement ainsi qu'un soutien étaient plus susceptibles d'initier l'allaitement.
- Les femmes qui étaient plus souvent en contact (p. ex., réunions hebdomadaires) avec les responsables du PCNP étaient quatre fois plus susceptibles d'allaiter plus longtemps leur nourrisson que celles dont les contacts étaient moins fréquents.
- Les femmes qui participaient plus longtemps aux projets du PCNP avaient 21 fois plus tendance à allaiter leur nourrisson plus longtemps que celles qui participaient pendant une période plus courte.



Un exemple de projet du PCNP est *Smart Start for Babies* (Un départ intelligent pour les bébés), un programme offert au bureau de santé Middlesex London. Il s'agit d'un programme d'éducation prénatale, animé par des infirmières en santé publique et des diététiciennes, offert gratuitement chaque semaine aux femmes enceintes et à leur partenaire (ou personne de soutien). Les séances visent les personnes en situation précaire ou à risque élevé et les adolescentes enceintes. Des bons de nourriture et des billets d'autobus (pour favoriser la fréquentation du groupe) sont remis aux participantes à chaque réunion. Elles bénéficient d'un repas et reçoivent de l'information sur la nutrition, les habitudes de vie, les soins au bébé et de l'éducation en matière d'allaitement. Les mères reçoivent également une carte-cadeau pour l'achat de vitamines prénatales.

Les participantes participent à la préparation des aliments pour l'ensemble de la classe, une occasion de promouvoir une saine alimentation. Jody Shepherd, une infirmière autorisée, anime le groupe des adolescentes en plus d'être la coordonnatrice du programme *Smart Start for Babies*. Aux dires de Jody, « Les conversations et la socialisation ne manquent pas dans la cuisine. Elles s'amuse et célèbrent leur succès. »



Encourageant l'adoption d'une saine alimentation, une autre initiative a remporté un vif succès : la distribution de coupons nommés *Harvest Bucks* (ou « dollars-récolte »). Les participantes au PCNP reçoivent des *dollars-récolte* pour se procurer des produits frais aux marchés locaux. « C'est une situation gagnant-gagnant », affirme Jody. « Les mères obtiennent des aliments sains et la communauté locale est soutenue. »

Jody rapporte que les séances prénatales offrent de précieux renseignements sur l'allaitement qui répondent aux questions pourquoi et comment. Une diététicienne parle de l'importance de l'allaitement. Habituellement, une consultante en lactation aborde le volet pratique de l'allaitement comme la peau contre peau, le positionnement (à l'aide de poupées) et l'expression manuelle (au moyen d'un sein factice pour démontrer l'expression du lait).

Plus récemment, des mères adolescentes qui allaitent ont été invitées à venir partager leurs expériences avec le groupe. « C'était génial! », raconte Jody. Elles ont mené la séance et, dans ce cadre informel, ont pu démontrer comment reconnaître les signes indiquant la faim du bébé et comment le prendre et bien le positionner pour l'allaiter. Le fait de voir des mères adolescentes donner le sein a permis aux adolescentes enceintes de reprendre confiance en leur capacité d'allaiter à leur tour avec succès. Ces classes dirigées par des paires ont remporté un tel succès qu'elles seront intégrées désormais dans le groupe *Smart Start for Babies* sur une base régulière.

Smart Start for Babies – Teens organise une foire sur le thème de la santé, intitulée *Teen Prenatal Health Fair*. À la foire, les fournisseurs de services travaillant avec les adolescentes et les jeunes adultes mettent sur pied un kiosque pour distribuer de l'information sur leurs services. Les mères adolescentes qui allaitent animent un autre kiosque où elles partagent avec les femmes enceintes de l'information sur l'allaitement maternel. « C'est une bonne façon d'obtenir de l'information et les mères adolescentes sont heureuses d'apporter leur aide. », affirme Jody.

Sarah et Chantelle sont deux des jeunes mères qui offrent un soutien par des paires dans le cadre des programmes du PCNP.

Sarah a décidé d'allaiter parce que sa mère l'avait fait. Elle est fière de dire : « Ma mère nous a donné le sein, à ma sœur et à moi. Je savais que c'était meilleur et plus économique que les préparations de lait. » Sa détermination à donner à son bébé que le meilleur l'a aidée à surmonter bien des obstacles, y compris une mastite alors que son fils n'avait que 5 mois. Elle aime le rapprochement que procure l'allaitement maternel avec son fils, désormais âgé de 10 mois, et dit vouloir continuer « tant et aussi longtemps qu'il le voudra ». La jeune mère ne mâche pas ses mots pour raconter les commentaires désobligeants sur l'allaitement dont elle a été l'objet. « J'ai reçu des commentaires positifs, d'autres vraiment déplacés et l'on m'a même demandé de me dissimuler. Je leur ai répondu d'aller eux se cacher! Vous mettriez-vous une couverture sur la tête quand vous mangez? », réplique-t-elle du tac au tac.

Chantelle a accouché quatre semaines plus tôt que prévu. Elle se souvient qu'elle exprimait manuellement son lait et qu'elle nourrissait ensuite son fils avec une seringue. Elle a tenu bon malgré la congestion mammaire et les mamelons plats jusqu'à ce que son fils soit capable de prendre le mamelon à l'aide d'une tétérèlle. « Je ne voulais pas utiliser la tétérèlle, aussi j'ai persisté à tenter de m'en passer. », se rappelle-t-elle. Finalement, au bout de six semaines, son fils a réussi à prendre le mamelon sans l'aide de la tétérèlle. Elle continue d'allaiter son enfant aujourd'hui âgé de 14 mois. Chantelle espère maintenir cette proximité toute spéciale avec son fils grâce à l'allaitement jusqu'à ce qu'il ait 18 mois ou aussi longtemps qu'elle le pourra.

Elle admet que le principal défi qu'il a fallu relever était de convaincre son compagnon de vie. « Il ne savait absolument rien sur l'allaitement. C'était tout nouveau pour lui. », ajoute-t-elle. Elle se souvient qu'il n'approuvait pas sa décision d'allaiter.

« C'était vraiment difficile de faire ce que je pensais être correct quand la personne qui est censée être là pour moi me dit que ce n'est pas une bonne chose. » Elle a persévéré à allaiter et son partenaire a finalement accepté l'idée quand leur fils avait 7 ou 8 mois. À présent, il lui dit que si jamais ils auront un autre enfant, il espère qu'elle l'allaitera. « Il a complètement changé d'opinion parce qu'il voit les avantages de l'allaitement pour notre fils. »

C'est pour cette raison que Chantelle voudrait qu'il y ait un cours pour promouvoir l'allaitement auprès des futurs papas. Elle exprime ainsi son point de vue : « Les pères ont besoin de savoir ce qu'ils peuvent faire pour soutenir la mère et favoriser l'allaitement. Ils ne doivent pas être tenus à l'écart. » Jody Shepherd partage son opinion et a déjà commencé à réfléchir à la façon d'éduquer les pères sur l'allaitement maternel dans le cadre du PCNP.

Sarah et Chantelle conviennent toutes deux que ce qui est important au bout du compte, est de savoir que ce qu'on fait est ce qu'il y a de mieux pour le bébé. Ce que disent les autres ne devrait pas avoir d'importance. Votre principale préoccupation consiste à nourrir votre bébé et à lui donner ce qu'il y a de mieux. Ces jeunes femmes se montrent très enthousiastes à l'idée d'aider les autres mères à allaiter, faisant figure de modèles. Elles souhaitent que d'autres mères, d'autres femmes enceintes vivent des moments magiques grâce à l'allaitement.

« J'ose espérer que l'éducation à l'allaitement et le soutien que Sarah et Chantelle ont reçu grâce au programme Smart Start for Babies — Teens du PCNP ont, en partie, contribué à forger leurs convictions sur la façon de nourrir leurs bébés. »

– Joan Hepp

Intervenantes

- Julie Castleman
Analyste principale des politiques, Agence de la santé publique du Canada
- Mary-Lynn Houston-Leask
Monitrice à la Ligue La Leche
Chef de projet des cercles de soutien pour l'allaitement maternel communautaire :
centre de ressources culturelles autochtones M'Wikwedong
- Jody Shepherd
Coordonnatrice de programme, *Smart Start for Babies* : Bureau de santé de Middlesex-London
- Chantelle, mère
- Sarah, mère

Ressources

Agence de la santé publique du Canada : Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP)

Smart Start for Babies (en anglais seulement)

Smart Start for Babies – Teens (en anglais seulement)

Références

1. Agence de la santé publique du Canada (2011). *Célébrer et consolider les réussites : Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP)*. Document consulté le 2 novembre 2015 à l'adresse : http://publications.gc.ca/collections/collection_2011/aspc-phac/HP10-18-2011-fra.pdf.