

# CONSEILS POUR DES HABITUDES DE SOMMEIL SAINES ET SÉCURITAIRES CHEZ LES BÉBÉS DE 0 À 12 MOIS

## Le saviez-vous?

5

Thème

L'allaitement et le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)

Titre

Le saviez-vous? L'allaitement réduit les risques de SMSN.

**Le lait maternel, fourni en n'importe quelle quantité et pour n'importe quelle durée, a un effet protecteur contre le SMSN.**

- ◆ Allaiter votre bébé. Le lait maternel, fourni en n'importe quelle quantité et pour n'importe quelle durée, a un effet protecteur contre le SMSN. Un allaitement exclusif durant les six premiers mois offre une meilleure protection.
- ◆ Vous pouvez allaiter votre bébé à l'endroit où vous dormez. Cela peut faciliter l'allaitement et vous aider à réagir plus rapidement aux signaux de votre bébé lorsqu'il a faim ou qu'il a besoin de réconfort.
- ◆ Lorsque vous êtes prête à dormir, déposez votre bébé dans son berceau, son lit ou son moïse. C'est pour lui l'endroit le plus sécuritaire.
- ◆ Continuez à allaiter même si vous fumez. Il est préférable de fumer une cigarette tout de suite après avoir allaité; cela réduira la quantité de nicotine présente dans le lait maternel lors de la prochaine tétée.

Liens :

- ◆ Centre de ressources Meilleur départ. [www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/index.html](http://www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/index.html)
  - L'allaitement, ça compte : Guide essentiel sur l'allaitement pour les femmes et leur famille
  - Breastfeeding for the Health and Future of Our Nation (en anglais seulement). [www.beststart.org/resources/aboriginal\\_health.html](http://www.beststart.org/resources/aboriginal_health.html)
- ◆ Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario. <http://allaiterenontario.ca/>
- ◆ Ligue La Leche Canada (en anglais seulement). [www.lllc.ca/](http://www.lllc.ca/)