

2

Module 2

L'importance de l'allaitement

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

- L'importance de l'allaitement pour le bébé, la mère et la communauté
- Prendre des décisions éclairées
- La culpabilité

L'enfant nouveau-né ne demande que trois choses : la chaleur des bras de sa mère, le lait de ses seins et la sécurité de sa présence. L'allaitement réunit les trois.

Grantly Dick-Read





Raisons d'allaiter

pour le bébé

L'importance de l'allaitement pour le bébé :

- Le lait maternel est fait pour les bébés humains.
- Le lait maternel contient des cellules souches et d'autres cellules vivantes.
- Il soutient le développement normal du cerveau.
- Il fournit une protection unique en son genre contre les virus, microbes, et autres maladies, y compris le cancer, la maladie de Crohn, etc.
- Il réduit les risques de développer plus tard des maladies comme le diabète.
- Il renforce le lien d'attachement et aide la mère à s'attacher à son bébé.
- Il réduit les risques de syndrome de mort subite du nourrisson.

L'allaitement est un cadeau que la mère s'offre à elle-même, à son bébé et à la planète.

Pamela K. Wiggins



Raisons d'allaiter

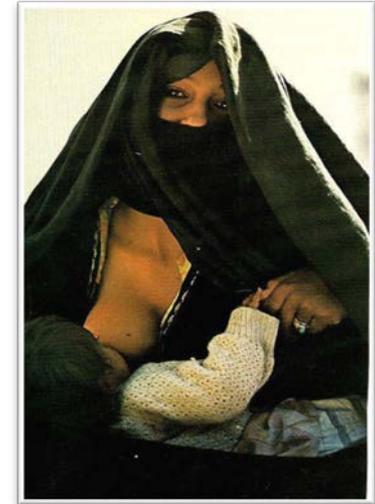
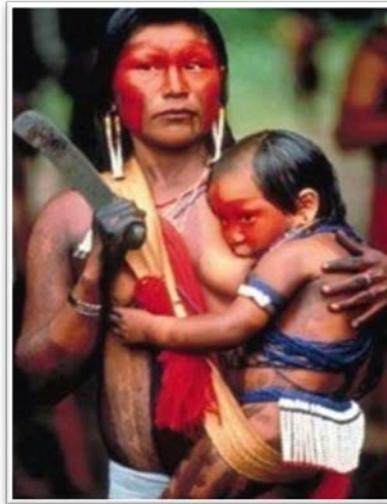
pour la mère

L'importance de l'allaitement pour la mère :

- Aide l'utérus à retrouver à sa taille d'avant la grossesse.
- Réduit les risques d'hémorragie post-partum.
- Retarde le retour à la fertilité.
- Réduit le risque de cancer du sein ou des ovaires.
- Réduit les risques de développer plus tard des maladies comme le diabète.
- Augmente chez la mère le sentiment de bonheur et la confiance en sa capacité à être parent.
- Réduit le stress financier pour les familles; les mères peuvent nourrir leur bébé sans le coût des préparations pour nourrissons.

Imaginez que le monde ait créé un nouveau « produit miracle » pour nourrir et immuniser chacun des enfants qui naissent sur la Terre. Imaginez aussi que ce produit soit disponible n'importe où, n'ait besoin d'aucun stockage ou d'aucune livraison, et qu'il aide les mères avec la planification familiale et qu'il réduise leurs risques de cancer. Enfin, imaginez que le monde refuse de l'utiliser.

Frank A. Oski



Raisons d'allaiter

pour la communauté

L'importance de l'allaitement pour la communauté :

- Économique pour les familles.
- Respectueux de l'environnement : pas de déchets.
- Réduit les coûts liés aux soins de santé.
- Aide à économiser à long terme pour les soins de santé.
- Réduit l'absentéisme et les congés de maladie des mères qui retournent travailler.

Prendre des décisions éclairées (Partie 1)

2



Activité : Vous souvenez-vous?

2



Questions :

- Vous souvenez-vous la première fois que vous avez vu quelqu'un allaiter?
- Vous souvenez-vous de qui c'était?
- Qu'avez-vous pensé alors?
- Quand avez-vous pour la première fois décidé d'allaiter votre bébé?
- Qui vous en a parlé?
- Quand avez-vous pour la première fois recherché de l'information sur l'allaitement?
- À qui avez-vous demandé de l'aide, du soutien ou de l'information?

Ce que de nombreuses femmes ont révélé :

- Elles n'avaient jamais vu un bébé au sein avant d'avoir accouché.
- Leur décision d'allaiter a été prise en début de grossesse.
- Elles ont participé à des cours prénataux, mais n'ont pas consulté d'information relative à l'allaitement avant la naissance du bébé.
- Elles avaient rarement parlé de l'allaitement avec un médecin ou une sage-femme avant la naissance de leur bébé.

Prendre des décisions éclairées (Partie 2)

2



Les marraines d'allaitement peuvent aider les mères à apprendre à allaiter avant leur accouchement!

L'entraide :

- Favorise le succès de l'allaitement pour les mères; leur confiance en elles-mêmes augmente quand elles comprennent les éléments de base de l'allaitement.
- Aide à normaliser l'allaitement avant la naissance.
- Permet aux femmes enceintes de voir un bébé téter sans ressentir de gêne.
- Permet de créer un groupe de soutien qui se poursuivra après la naissance du bébé.
- Aide les mères à trouver des ressources dans la communauté et à prendre des décisions fondées sur de l'information exacte.

Qu'est-ce que cela signifie?

- Être capable de trouver et de comprendre les informations liées à la décision d'allaiter ou non.
- Comprendre les risques et les avantages de l'allaitement, et avoir l'occasion d'en discuter.
- Prendre une décision en connaissant les avantages et les risques, et en sachant ce qui convient pour chaque femme dans sa situation et son contexte particuliers.

Les choix faciles et difficiles

Les gens prennent des décisions tous les jours. Certaines décisions sont faciles à prendre : « quelles chaussettes vais-je porter aujourd'hui? ». D'autres sont plus difficiles à prendre : elles nécessitent de recueillir des informations et prennent du temps.





Comment les marraines d'allaitement aident les mères à prendre des décisions en toute connaissance de cause?

- Écouter les histoires des mères sans les juger.
- Avoir de l'empathie pour les mères en difficulté et les décisions qu'elles essaient de prendre.
- Fournir aux mères de l'information fondée sur des faits et des ressources pour les aider dans leur prise de décision.
- Encourager les mères à utiliser le processus BRAIN.
- Être consciente des préjugés individuels (les nôtres et ceux des mères).

Aider les mères à prendre des décisions

P – Points positifs : Quels sont les avantages, bienfaits ou points **positifs** associés avec cette option?

E – Et

N – Quels sont les désavantages, risques, ou points **négatifs** associés avec cette option?

S – Quelles autres **solutions** sont possibles?

E – Quand vous **envisagez** chaque possibilité, qu'en dit votre intuition?

R – Que se passerait-il si vous ne faisiez **rien**? Quelle est l'étape suivante?

Poursuivez la réflexion sous cet angle jusqu'à ce qu'une décision soit prise



L'histoire de deux mères...

Situation 1

« L'allaitement de mon nouveau-né se déroule bien, mais je me sens un peu coupable, car mon partenaire et mon enfant de 3 ans se sentent un peu mis à l'écart. Je sais que c'est un changement important, mais l'allaitement constitue le meilleur choix pour notre famille. Nous avons pris notre décision en nous basant sur toutes les études qui ont été faites et ce choix me convient... ça ne veut pas dire que certains jours ne sont pas difficiles. »

Mère anonyme

Situation 2

« J'ai allaité ma petite fille durant près de huit semaines. Pour faire court, elle est maintenant exclusivement nourrie avec des préparations pour nourrissons. Je me suis sentie coupable de prendre la décision d'arrêter d'allaiter, car je connaissais les risques associés à la consommation de ces préparations. Cependant, mon bien-être émotionnel était plus important que l'allaitement pour être une bonne mère. J'ai pris la bonne décision pour nous ».

Mère anonyme

Pourquoi les mères ressentent-elles de la culpabilité?

- Les mères ressentent de la culpabilité quand elles se rendent compte ou imaginent qu'elles ont fait trop de compromis par rapport à leurs attentes ou à celles des autres personnes.

Qu'est-ce qui contribue au fait qu'une mère puisse ressentir de la culpabilité?

- Ses attentes envers elle-même sont trop irréalistes.
- Une pression réelle ou perçue de la part des autres (les médias, les membres de la famille, les amis).
- Les informations et les ressources peuvent être vagues et contradictoires.
- Faible soutien.
- Le fait de se sentir seule et isolée.
- Le fait de ne pas prendre soin de ses propres besoins.



Comment peut-on résoudre le sentiment de culpabilité?

- En ayant la possibilité de parler de ce sentiment.
- En acceptant que vous avez pris la bonne décision au moment où vous l'avez prise, en fonction des informations qui étaient disponibles à ce moment-là.

L'importance de prendre soin de soi

- Comment vivez-vous le stress?
- Dans quelle partie de votre corps ressentez-vous le stress (ventre, épaules, tête)?
- Comment prenez-vous soin de vous?



Le rôle de la marraine d'allaitement :

- Écoutez! Écoutez! Écoutez!
- Ayez de l'empathie pour la mère : prendre des décisions importantes peut être difficile et stressant.
- Fournissez aux mères les informations les plus récentes pour les aider à prendre des décisions fondées sur ce qui convient le mieux pour elles et pour leur famille.
- Soutenez les mères dans leurs décisions, même s'il s'agit d'une décision différente de celle que vous auriez prise.
- Partagez l'idée que « tout le monde **ne rentre pas** dans le même moule ».
- Encouragez les mères à prendre soin d'elles-mêmes.



La « mère »

Mon partenaire veut donner à notre bébé une préparation pour nourrissons la nuit, pour que je puisse dormir davantage; ma production de lait m'inquiète aussi.

La « marraine » peut se demander :

- Comment dois-je réagir?
- Quelles questions dois-je poser?
- Quelles informations dois-je donner à la mère?
- Comment conclure la visite ou la conversation?