

# Allaitement et bien-être : pour les mères, les familles et la communauté

## BIEN-ÊTRE

Le lait maternel est l'aliment traditionnel originel. L'allaitement est une excellente façon d'assurer le bien-être de votre bébé.

## AUTONOMIE

L'allaitement peut favoriser l'autonomie.

## APPRENDRE À ÊTRE PARENT EST UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

Il faut tout un village pour élever un enfant, et les communautés qui croient en l'allaitement sont un soutien indispensable aux parents.

## ÊTRE À L'ÉCOUTE DES BESOINS DE LA MÈRE ET DE SES QUESTIONS

Cela permet d'offrir à la mère le soutien dont elle a besoin pour prendre de saines décisions.

## AUCUNE MÈRE NI AUCUN BÉBÉ LAISSÉS POUR COMPTE

Nous avons tous un rôle à jouer pour soutenir les mères dans la prise de décisions éclairées en matière d'alimentation de leur nourrisson, et ce, quelle que soit leur décision.

## EXCELLENCE

L'allaitement permet à la mère et à son bébé de demeurer forts en leur procurant de nombreux bienfaits.

## SOUTIEN

Quand une mère allaite, elle a besoin d'encouragement et de soutien pratique – par exemple, de l'aide pour effectuer les tâches ménagères, prendre soin des autres enfants, faire les courses et surveiller le bébé quand elle dort ou se repose.

## DURABILITÉ

Le lait maternel « *tire sa source de nos ancêtres pour alimenter nos générations futures* ».

## RESSOURCES

- Service de soutien à l'allaitement offert jour et nuit au 1 866 797 0000.
- Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario, à l'adresse [www.allaiterenontario.ca](http://www.allaiterenontario.ca).

Adapté avec la permission de la Régie de la santé des Premières Nations.



**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

2019