



## L'allaitement est synonyme de bien-être

**Le lait maternel est l'aliment traditionnel originel.**

L'allaitement procure de nombreux bienfaits à la mère et à son bébé – il leur permet de demeurer forts et en santé.

*best start*  
*meilleur départ*



# L'allaitement peut favoriser l'autonomie des femmes

**En allaitant, les femmes  
alimentent la vie.**

**best start  
meilleur départ**

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

by/par health **nexus** santé



# Il faut tout un village pour élever un enfant

**Apprendre à être parent est un travail d'équipe.**

Les tantes, les grand-mères et les sœurs peuvent  
prêter main-forte.

***Demander de l'aide est un signe de force.***

**best start  
meilleur départ**



## Être à l'écoute des besoins de la mère et de ses questions sur l'alimentation des nourrissons

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

*best start  
meilleur départ*



## 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, et ce, quelle que soit leur décision.**

*best start*  
*meilleur départ*



# Excellence

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

*best start  
meilleur départ*

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

by/par health **nexus** santé



## En soutenant l'allaitement, les pères peuvent aider leur bébé à devenir fort

Les pères peuvent aider en cajolant leur bébé, en permettant à la mère de se reposer et de bien manger, et en lui disant qu'elle fait du bon travail.

*best start*  
*meilleur départ*



# L'allaitement : une réappropriation de nos traditions

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

Le lait maternel est l'aliment traditionnel originel.

**best start  
meilleur départ**