



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**