

V. 23/02/15

Faire un choix éclairé quant à l'alimentation de votre bébé

Le type d'alimentation que vous donnerez à votre bébé est l'une des décisions les plus importantes que vous prendrez en tant que parent. Ces informations vous aideront à faire un choix éclairé quant à l'alimentation de votre bébé.

Les experts de la santé et les docteurs recommandent d'**allaiter votre bébé exclusivement pendant les 6 premiers mois**. Cette période écoulée, il est préférable de continuer à allaiter votre bébé pendant qu'il s'habitue aux aliments solides.

Les experts de la santé en question comprennent : American Academy of Pediatrics (Académie américaine de pédiatrie), American Congress of Obstetrics and Gynecologists (Congrès américain des obstétriques et gynécologues), l'Organisation mondiale de la santé, Centers for Disease Control (Centres pour le contrôle des maladies), et le Ministre américain de la Santé.

Pourquoi mon bébé devrait-il être nourri exclusivement au lait maternel ?

- Le lait humain est fait pour les bébés. Le lait maternel contient tout ce dont un bébé a besoin pour grandir en bonne santé.
- Le lait maternel procure à votre bébé des nutriments et des anticorps qui combattent les infections, lesquels ne font pas partie du lait maternisé.
- Le lait maternel est meilleur pour l'estomac de votre bébé, qui aura sans doute moins de problèmes de crachats et de constipations.
- Les enfants nourris au sein ont de meilleurs résultats lors d'examens de lecture, mathématiques et apprentissage.



En tant que mère, quels sont les avantages de l'allaitement pour moi ?

- L'allaitement vous aide à avoir un rapprochement spécial avec votre bébé
- Vous aurez peut-être moins de saignements et courez moins de risques d'infection après l'accouchement
- Votre famille fera des économies !
 - L'équipement pour nourrir et le lait maternisé coutent des milliers de dollars la première année
 - Moins de factures pour soins médicaux
 - Moins de jours de congés pris à cause d'un nourrisson malade
- Moins de déchets - L'allaitement n'est pas néfaste envers notre planète.



Existe-t-il des risques pour la santé de mon bébé s'il n'est pas allaité ?

Les nourrissons qui reçoivent du lait maternisé ont des taux plus élevés de :

- syndrome de la mort subite du nourrisson
- obésité en tant qu'enfant ou adulte
- maladies graves nécessitant des soins hospitaliers
- infections graves des poumons, oreilles, gorge, reins et intestins
- maladies à vie graves telles que l'asthme, le diabète, les cancers infantiles, les maladies intestinales (*maladie de Crohn, la colite ulcéreuse et la maladie cœliaque*)
- maladies cardiaques et hypertension
- allergies
- maladies cutanées (eczéma)

Existe-t-il des risques pour ma santé si je n'allaiter pas ?

L'allaitement offre des avantages pour la santé des femmes. Les femmes que n'allaitent pas courent davantage de risques de souffrir de maladies chroniques lorsqu'elles vieillissent, telles que :

- le diabète
- l'hypertension
- les maladies cardiaques
- le cancer du sein
- le cancer de l'utérus et des ovaires
- les maladies des os (ostéoporose)
- l'arthrite

Le lait maternisé est important pour le développement d'un système immunitaire sain. Donner du lait maternisé peut éliminer certains des avantages du lait maternel et mettre en danger la santé de votre bébé

- Le lait maternisé peut changer la façon dont le système immunitaire de votre bébé se développe. Nos systèmes immunitaires nous protègent des infections et maladies.
- Donner du lait maternisé peut diminuer la quantité de lait que vous produirez. Plus vous allaiterez, plus vous produirez de lait.

Existe-t-il des raisons liées à la santé pour lesquelles je ne devrais pas allaiter mon bébé ?

Les seules raisons pour lesquelles vous ne devriez pas allaiter sont :

- une infection par VIH
- des abus de drogues et/ou d'alcool
- certains traitements par radiation pour le cancer
- certains médicaments tels que les médicaments contre le cancer, et certains autres pour lesquels les risques qu'ils feraient courir à votre bébé supplanteraient les avantages de l'allaitement



Discuter avec votre gynécologue-obstétricien/consultant en lactation en cas de :

- varicelle/zona non-traités actifs
- lésions d'herpès actives sur vos seins
- infection de tuberculose active
- intervention chirurgicales des seins ancienne

Existe-t-il d'autres moyens pour allaiter mon bébé ?

Vous pouvez continuer à donner du lait maternel à votre bébé après être retournée travailler. Certaines femmes choisissent de donner le lait maternel dans un biberon ou par d'autres méthodes.



La méthode d'alimentation de votre bébé est un choix personnel. Le personnel de santé peut vous aider à prendre cette importante décision.

Pour plus d'informations sur l'allaitement :

- American Academy of Pediatrics (Académie américaine de pédiatrie) <http://www2.aap.org/breastfeeding/>
- Black Breastfeeding Mothers Association (Association des mères allaitantes noires) <http://blackbreastfeedingmothers.org>
- International Lactation Consultant Association www.ilca.org
- La Leche League International (Ligue internationale La Leche) www.llli.org
- Stanford University – L'allaitement <http://newborns.stanford.edu/breastfeeding>
- U.S. Department of Health and Human Services (Ministère américain de la Santé et Services sociaux) Office on Women's Health (Bureau sur la santé des Femmes) www.womenshealth.gov

Références :

- American Academy of Pediatrics (Académie américaine de pédiatrie)(2012) Breastfeeding and the Use of Human Milk Pediatrics 2012;129:e827–e841
- ACOG Committee Opinion No. 361 (2013) Breastfeeding: Maternal and Newborn Aspects
- AWHONN Breastfeeding Position Statement 2015 JOGNN 44 (1) 145-150
- CDC (2011) The Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding www.cdc.gov
- Specifications Manual for Joint Commission (v2015A) Perinatal Care Measure: Exclusive Breast Milk Feeding
- Organisation mondiale de la Santé (2014) Rapport global sur la nutrition <http://www.who.int/nutrition/fr/>