

# **Trousse d'information et d'activités au sujet de l'allaitement maternel à l'intention des enseignants du secondaire**



**Groupe de travail sur la promotion de l'allaitement maternel de l'Association  
pour la santé publique de l'Ontario (OPHA)**

**Mai 2009**

## **Chère enseignante, cher enseignant,**

Le Groupe de travail sur la promotion de l'allaitement maternel de l'Association pour la santé publique de l'Ontario (OPHA) a préparé la trousse suivante pour vous aider à influencer de façon positive les attitudes des futurs parents et professionnels de notre société et à améliorer leurs compétences en matière d'allaitement maternel. La plupart des jeunes prennent inconsciemment des décisions sur les pratiques d'alimentation des bébés qui seront utilisées plus tard. C'est pourquoi il est important de parler tôt de la question de l'allaitement maternel et d'en discuter de diverses façons, afin de les habiliter à prendre de bonnes décisions plus tard dans la vie.

Enseigner l'allaitement maternel à vos élèves ne se limite pas à une explication de l'anatomie, de la physiologie ou de la santé. Cela consiste aussi à leur parler des moyens de trouver des ressources dans leur communauté, de régler les problèmes, de tenir compte des attitudes à l'égard de l'allaitement maternel, y compris la façon dont l'allaitement est représenté dans les médias, et d'examiner l'effet de l'allaitement maternel sur la mère, le bébé, la famille, la communauté et même l'environnement. Quand vous enseignez l'allaitement maternel à vos élèves, vous ne faites pas que leur parler de la santé; vous leur expliquez aussi qu'ils prennent des décisions qui auront un effet sur eux et sur les personnes qui leur seront chères.

Certaines personnes pourraient se sentir nerveuses ou mal à l'aise à l'idée de parler de l'allaitement maternel à leurs élèves. Il peut être difficile de parler d'un sujet que l'on ne connaît pas très bien ou qui évoque des sentiments personnels. Il existe des façons de surmonter ces difficultés. Vous trouverez dans la trousse des suggestions pédagogiques et des renseignements généraux pour vous aider à traiter des nombreux sujets liés à l'allaitement maternel. Il y a également des ressources et des personnes auxquelles vous pouvez vous adresser pour aider à vous faciliter la tâche.

Cette trousse se veut un guide et favorise la souplesse et la créativité en classe; elle n'est pas conçue pour être suivie à la lettre. On y présente plutôt une gamme d'activités pour vous permettre de choisir et de structurer des expériences d'apprentissage répondant aux besoins de vos élèves. Cette trousse se veut pratique afin d'intéresser les enseignants à inclure les leçons dans les matières scolaires et, en même temps, à promouvoir l'éducation en matière d'allaitement maternel.

**Bien cordialement,**

**Le Groupe de travail sur la promotion de l'allaitement maternel de l'OPHA**

## Table des matières

<b>Renseignements de base</b>	<b>5-8</b>
<b>L'acte extraordinaire qu'est l'allaitement maternel</b>	<b>9-13</b>
<b>Activité « Oranges et seins »</b>	<b>14-15</b>
<b>Activité de l'arbre généalogique de l'alimentation</b>	<b>16-17</b>
<b>Activité « Tentez-les avec des biscuits »</b>	<b>18-21</b>
<b>Influence de notre culture sur nos choix en matière d'alimentation des bébés</b>	<b>22-23</b>
<b>Activité « L'allaitement maternel et vous »</b>	<b>24-26</b>
<b>Entrevue avec une amie ou un membre de la famille</b>	<b>27-28</b>
<b>Questionnaire sur l'allaitement maternel</b>	<b>29-32</b>
<b>Mères célèbres qui ont allaité leur bébé</b>	<b>33-34</b>
<b>Activité « Merci d'allaiter »</b>	<b>35-38</b>
<b>Jeu des schémas d'alimentation</b>	<b>39-41</b>
<b>Activité « Je peux »</b>	<b>42-45</b>

## Renseignements de base

### Pourquoi l'allaitement maternel devrait-il faire partie du programme d'études secondaires?

Il y a de plus en plus de données qui indiquent l'effet important qu'a l'allaitement maternel sur la santé des mères et des bébés et ce, pendant toute leur vie. Santé Canada recommande maintenant d'alimenter le bébé au sein exclusivement durant les six premiers mois, puis de continuer l'allaitement maternel en ajoutant graduellement des aliments complémentaires, jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus.<sup>[1]</sup> Malgré cela, des statistiques canadiennes récentes indiquent que près de 83 % des mères allaitaient leur bébé pendant une semaine, mais seulement 56 % poursuivaient l'allaitement maternel pendant 3 mois ou plus et 24 % allaitaient toujours à 7 mois (Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2001).<sup>[2]</sup> À cause de ces taux, la réalité, c'est que beaucoup de jeunes n'ont jamais pu observer la pratique de l'allaitement maternel, ont peu d'information à ce sujet et ne savent pas où ils pourraient en obtenir. Les études secondaires offrent une occasion parfaite d'apprendre ces renseignements importants et utiles avant que les jeunes n'aient besoin de compétences parentales. C'est le moment idéal d'enseigner l'allaitement maternel.

Le lait maternel est le premier aliment inégalable des nouveau-nés. Il leur fournit tout ce dont ils ont besoin pendant les six premiers mois et il contient de précieux agents de lutte contre les maladies qui peuvent protéger les bébés à court terme et des composantes qui peuvent offrir une protection contre les maladies chroniques plus tard dans la vie.

L'allaitement maternel est exceptionnel en ce sens qu'il contribue à l'intelligence de l'enfant et peut favoriser le développement pendant l'enfance, surtout chez les prématurés. Il influe aussi sur la santé de la mère en offrant une protection contre l'ostéoporose, le cancer du sein préménopausique et certaines formes de cancer de l'ovaire.<sup>[3]</sup>

L'allaitement maternel a un effet indirect de protection de l'environnement puisqu'il ne contribue pas à la pollution environnementale (déchets provenant des emballages et pollution industrielle). De cette façon, l'allaitement maternel favorise la santé communautaire et mondiale.<sup>[4]</sup> La population adolescente peut être très ouverte aux questions touchant la santé mondiale et aux répercussions politiques, parfois controversées, de la sécurité alimentaire. L'information sur l'allaitement maternel offre un moyen d'échange de vues qui pourrait aussi avoir un effet sur les élèves à l'avenir quand l'allaitement maternel pourrait être choisi en raison de tous ses avantages pour la santé.

Parce que les jeunes de l'âge des élèves du secondaire sont, de nature, plus idéalistes que la population adulte, il convient de leur donner les renseignements appropriés sur l'allaitement maternel et les moyens de résister aux mythes populaires à ce sujet.

<sup>[1]</sup> La nutrition du nourrisson né à terme et en santé, Société canadienne de pédiatrie, Les diététistes du Canada et Santé Canada, 2005, <http://www.hc-sc.gc.ca>.

<sup>[2]</sup> Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) Cycle 1.1 2001, Fichier de microdonnées à grand usage, ministère de la Santé.

<sup>[3]</sup> American Academy of Pediatrics, Section on Breastfeeding, Breastfeeding and the use of human milk, Pediatrics, 2005;115: p. 496-506.

<sup>[4]</sup> Penny van Esterik, Towards Healthy Environments for Children (FAQ), WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) Breastfeeding and Environment working group. Octobre 2003.

## **Pourquoi est-il important que les femmes se renseignent sur l'allaitement maternel avant même de songer à la grossesse?**

Les recherches actuelles indiquent que les femmes décident de la méthode d'alimentation de leurs bébés longtemps avant de concevoir.<sup>[5]</sup> L'avantage que présente l'introduction précoce de la question de l'allaitement maternel réside dans le fait que les adolescents peuvent adopter une nouvelle attitude à l'égard de cette pratique, ce qui peut les préparer à leur futur rôle de mère ou de père. Les recherches semblent indiquer que le succès de l'allaitement peut dépendre en grande partie du soutien que les mères reçoivent de leur partenaire.<sup>[6]</sup> C'est pourquoi il est aussi important pour les garçons d'acquérir des connaissances sur l'allaitement maternel à l'adolescence.

Les médias et la commercialisation peuvent avoir un effet important sur les jeunes. Les médias ont eu une influence énorme sur la création de normes culturelles. En ce qui concerne l'allaitement maternel, les jeunes n'ont pas reçu de renseignements sur la façon dont l'anatomie et la physiologie du corps appuient l'allaitement. Cela ne fait pas partie du curriculum actuel en matière de santé. Par conséquent, la plupart des jeunes sont influencés par l'image corporelle illustrée dans les médias sans être au courant de l'autre fonction importante des seins féminins et des avantages pour la santé liés à l'allaitement maternel.

## **Qu'est-ce que les enseignants doivent savoir pour pouvoir enseigner l'allaitement maternel avec succès?**

Il y a plusieurs principes que les enseignants doivent connaître pour enseigner efficacement l'allaitement maternel.

- **L'allaitement maternel comporte des aspects importants pour la santé**

Le lait maternel est une substance exceptionnelle et possède des qualités antiseptiques qui aident à compléter le développement du système immunitaire immature des nouveau-nés. Les recherches ont démontré que l'allaitement maternel entraîne une réduction de certaines maladies, dont les suivantes : infections des voies respiratoires, infections de l'estomac et des intestins, otites moyennes et infections urinaires. Les bébés nourris au sein ont tendance à présenter une incidence réduite de maladies chroniques comme le diabète infantile et l'asthme chez les bébés à risque.<sup>[7]</sup>

L'allaitement maternel améliore le développement cérébral de l'enfant, grâce à la fois à la relation d'allaitement maternel et aux composantes du lait. Plus la durée de l'allaitement maternel est prolongée, plus l'effet sur le développement du cerveau de l'enfant est profond. Cela survient parce que l'allaitement favorise la formation de liens affectifs entre la mère et le bébé.<sup>[8]</sup>

---

<sup>[5]</sup> Le point sur l'allaitement maternel au Canada, Santé Canada, 1999, page 12.

<sup>[6]</sup> Le point sur l'allaitement maternel au Canada, Santé Canada, 1999, page 13.

<sup>[7]</sup> La nutrition du nourrisson né à terme et en santé, Société canadienne de pédiatrie, Les diététistes du Canada et Santé Canada, 2005, <http://www.hc-sc.gc.ca>.

<sup>[8]</sup> Watters, NE, MacDonald B. et Zaharia, M. (2000). *Neurodevelopmental Research: Implications for Excellent Caregiver Practices*. Ottawa.

L'allaitement maternel favorise la formation de liens affectifs entre la mère et le bébé. La relation établie grâce à l'allaitement maternel comporte une personne responsable essentielle et constante de l'activité centrale d'alimentation. De la même façon, les mères qui allaitent comptent sur leur bébé pour régler la production de lait, une fois celle-ci commencée. De nombreux adolescents peuvent considérer l'alimentation au biberon comme un moyen d'assurer une plus grande liberté à la mère, mais les élèves doivent connaître l'effet de l'allaitement maternel sur la formation des liens affectifs avec le bébé et la façon dont ces liens affectifs influent plus tard sur le développement et l'indépendance de l'enfant. C'est un concept essentiel à enseigner aux jeunes.

- **Les pratiques à la naissance et le contact précoce mère-enfant sont essentiels à l'allaitement maternel**

Certaines pratiques utilisées à la naissance sont nécessaires pour bien commencer l'allaitement maternel. Ces pratiques n'ont pas toujours été utilisées par le passé. C'est pourquoi les jeunes entendent dire que l'allaitement maternel n'a pas toujours été un succès pour leurs parents. Il est donc essentiel que les élèves apprennent ces méthodes importantes, dont voici certains exemples :

- assurer le contact peau à peau entre la mère et le bébé après la naissance
- assurer une bonne prise du sein et offrir tôt de petites tétées fréquentes les

premiers jours

- éviter de donner inutilement des suppléments de préparation lactée les premiers jours<sup>[9]</sup>

- **La plupart des problèmes liés à l'allaitement maternel peuvent être prévenus ou réglés à l'aide d'un soutien éclairé, fondé sur des données probantes. Il existe des méthodes connues de soutien aux mères qui allaitent.**

Il y a beaucoup de mythes au sujet de l'allaitement maternel. Ces mythes ont presque toujours été transmis d'une génération à une autre depuis que l'utilisation des préparations lactées est devenue plus fréquente. La plupart des gens ne savent pas qu'il y a très peu de femmes (moins de 1 %) qui sont incapables physiquement d'allaiter au sein. En fait, la plupart des gens ne savent pas reconnaître tôt les problèmes et prendre les mesures appropriées pour les corriger avec l'aide d'une personne bien informée. Les élèves doivent apprendre que presque tous les mythes qui préviennent le succès de l'allaitement peuvent être expliqués et corrigés. Des énoncés tels que « je n'avais pas assez de lait » ou « l'allaitement fait mal » s'expliquent logiquement. Quand les élèves apprennent de nouveaux concepts tels que « le retrait efficace du lait est essentiel à la production de lait » ou « une prise du sein inadéquate cause de la douleur lors de l'allaitement », ces mythes peuvent être expliqués. La plupart des problèmes peuvent être corrigés s'ils sont reconnus assez tôt. Les connaissances sur l'allaitement maternel ont progressé énormément au cours des 25 dernières années.

---

<sup>[9]</sup> Données scientifiques relatives aux dix conditions pour le succès de l'allaitement maternel, Organisation mondiale de la santé, Genève. 1998.

Le fait de savoir qu'il existe de l'aide à l'allaitement maternel et que des soutiens communautaires sont disponibles aide les élèves à acquérir des compétences en matière de résolution de problèmes et d'accès aux ressources communautaires offertes aux parents. Cela contribuera à leur efficacité quand viendra le moment d'allaiter. Le sentiment d'efficacité personnelle est un des principaux facteurs qui contribuent au succès plus tard.<sup>[10]</sup>

- **Les attitudes, les médias et la commercialisation influent sur les tendances en ce qui concerne l'allaitement maternel.**

Les industries ont utilisé l'image corporelle de la femme pour vendre des produits avec beaucoup de succès. Dans notre culture, l'allaitement au sein n'est pas un domaine lucratif pour les industries, et il est donc moins visible dans les médias modernes. C'est un fait sur lequel les jeunes doivent se pencher afin d'examiner les résultats de cette tendance et d'en constater les effets à long terme. Les jeunes doivent être encouragés à essayer d'examiner objectivement l'absence de représentation de l'allaitement maternel dans notre culture moderne et à comparer ce fait à la représentation historique.

La commercialisation des préparations lactées pour nourrissons est une question d'ordre politique. Il a été déterminé que la commercialisation agressive des préparations lactées est un des facteurs qui contribuent aux faibles taux d'allaitement maternel. L'Organisation mondiale de la santé a essayé d'aborder ce problème par la publication du Code international de commercialisation des substituts du lait maternel.<sup>[11]</sup> Malheureusement, l'application de ce code n'est pas surveillée et respectée de façon appropriée au Canada.<sup>[12]</sup> Les élèves doivent être au courant des effets indésirables que peuvent avoir des pratiques telles que la distribution aux mères d'échantillons gratuits de préparation lactée. L'utilisation de ces échantillons de préparation lactée au début de l'allaitement maternel peut entraîner une importante réduction de la production de lait de la mère et empêcher les bébés d'apprendre à bien téter, créant ainsi de nombreux problèmes relativement à l'allaitement maternel.

En résumé, l'allaitement maternel est une compétence essentielle nécessitant des connaissances préalables et l'acceptation au niveau des attitudes. Une des façons importantes d'accroître la probabilité du succès de l'allaitement maternel à l'avenir et donc d'améliorer la santé des bébés consiste à enseigner les concepts de l'allaitement maternel aux jeunes avant la conception. Pour obtenir d'autres renseignements et du soutien au sujet de l'allaitement maternel, veuillez communiquer avec Lori Levere, du Groupe de travail sur la promotion de l'allaitement maternel de l'Association pour la santé publique de l'Ontario, à l'adresse suivante :

[Lori.Levere@peelregion.ca](mailto:Lori.Levere@peelregion.ca).

---

<sup>[10]</sup> **Breastfeeding and Human Lactation**/edited by Jan Riordan-3<sup>e</sup> ed., p. 658.

<sup>[11]</sup> OMS/UNICEF (1981) *Code international de commercialisation des substituts du lait maternel*. Genève. Organisation mondiale de la santé/UNICEF.

<sup>[12]</sup> Sterken, E. **Out of the Mouths of Babes**, -How Canada's Infant Food Industry Defies World Health Organization Rules and puts Infant Health at Risk; INFACT Canada, Toronto © 2002 p. 4-21.

**Ressources supplémentaires en ligne :**

Le Department of Health de l'État de New York a créé une trousse d'activité éducative sur l'allaitement maternel en ligne à l'intention des élèves de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année. Ce document est destiné à aider les élèves à acquérir une attitude bien informée à l'égard de l'allaitement tout en étudiant d'autres domaines. Les leçons sont présentées d'une manière attrayante et facile à utiliser. Vous pouvez accéder à ce document à l'adresse suivante :

<http://www.health.state.ny.us/community/pregnancy/breastfeeding/level9.htm>.

La campagne « Be a Star » vise à accroître le nombre de jeunes mères de la région du Lancashire, en Angleterre, qui choisissent l'allaitement maternel. Les responsables espèrent y parvenir en faisant ressortir la beauté, la confiance et la fierté qu'apporte l'allaitement ainsi qu'en offrant de l'information et un soutien aux mères qui allaitent et en soulignant les bienfaits exceptionnels de l'allaitement maternel pour la santé des mères et des bébés. Ce site Web est accessible à l'adresse : <http://www.beastar.org.uk>.

Le site Web suivant propose une façon originale et novatrice d'obtenir des renseignements sur les transformations physiques et émotionnelles qui surviennent durant la grossesse, l'accouchement et les premières semaines qui suivent la naissance :

<http://www.anewlife.cipanb.ca/en.php>. Le contenu a été adapté en fonction du manuel *Grossesse en santé...Bébé en santé – UNE NOUVELLE VIE* © Province du Nouveau-Brunswick, 2006. Le site comprend huit modules d'apprentissage, dont un sur l'allaitement maternel, à l'intention des femmes enceintes, de leurs partenaires et de leurs familles.



## L'acte extraordinaire qu'est l'allaitement

### Temps requis :

- de 15 à 20 minutes

### Matériel :

- Diagramme de l'anatomie du sein
- Article « Votre bébé, le mammifère »

### Directives :

1. Remettez aux élèves une copie du diagramme de l'anatomie du sein.
2. Lisez aux élèves ou remettez-leur les renseignements de base.
3. Demandez aux élèves de nommer les parties du sein qui correspondent aux chiffres figurant sur le diagramme. (Vous pourriez utiliser le site Web <http://www.anewlife.cipanb.ca/en.php>, qui illustre l'anatomie du sein.)
4. Après cet exercice, lisez à la classe l'article ci-joint intitulé « Votre bébé, le mammifère ». Cet article a été rédigé par Diane Wiessinger, consultante en lactation.



### Renseignements de base :

Les glandes mammaires commencent à se développer durant l'adolescence. Pendant la grossesse, les seins, les aréoles et les mamelons grossissent. Le mamelon et l'aréole (peau foncée qui entoure le mamelon) deviennent plus foncés. Les experts croient que le changement de couleur de l'aréole pourrait aussi constituer une aide à l'allaitement. La nature offre un guide visuel qui aide les nouveau-nés à bien téter (c'est ici la nourriture!). Le nombre et le volume des alvéoles et des canaux augmentent et de toutes petites bosses, appelées les glandes de Montgomery (d'après l'obstétricien britannique qui a été le premier à les décrire), apparaissent autour de l'aréole. Ces glandes jouent aussi un rôle dans l'allaitement maternel; elles produisent une substance huileuse qui nettoie et lubrifie le mamelon durant la tétée.

Les changements importants qui s'effectuent à l'intérieur des seins sont peut-être encore plus remarquables que ces transformations visibles. Le placenta qui se développe stimule la production des hormones appelées oestrogène et progestérone; à leur tour, ces hormones stimulent le système biologique complexe qui rend la lactation possible. Blotti dans les cellules adipeuses et le tissu glandulaire se trouve un réseau complexe de canaux appelés canaux galactophores ou lactifères. Les hormones de la grossesse entraînent une augmentation du nombre et du volume des canaux; les canaux se divisent alors en des conduits plus petits, les canalicules, près de la paroi thoracique. À l'extrémité de chacun se trouve une grappe de petits sacs (ressemblant à une grappe de raisins), que l'on appelle des alvéoles. Un groupe d'alvéoles est un lobule, et un groupe de lobules forme un lobe. Chaque sein contient de 15 à 20 lobes, et chaque lobe est muni d'un canal lactifère.

Le lait est produit à l'intérieur des alvéoles, qui sont entourées de petits muscles qui compriment la glande et poussent le lait dans les canalicules. (On peut comparer les 15 ou 20 canaux lactifères à des pailles individuelles qui se termineraient toutes à l'extrémité du mamelon et qui

apporteraient le lait à la bouche du bébé). Le système de canaux lactifères atteint son plein développement au cours du deuxième trimestre, ce qui permet à la mère d'allaiter son bébé même s'il est prématuré.

En se préparant à la lactation, l'organisme apporte plus de sang aux alvéoles, de sorte que les seins sont plus larges et fermes. Au début de l'allaitement maternel, le bébé recevra du colostrum, une substance crémeuse, riche en protéines et faible en gras. Ce « premier lait » est produit lorsque les cellules au centre des alvéoles se dissolvent et s'écoulent par les canaux lactifères et le mamelon. Ce liquide précieux, facile à digérer, est plein d'anticorps appelés immunoglobulines qui luttent contre les maladies et qui renforcent le système immunitaire du bébé.

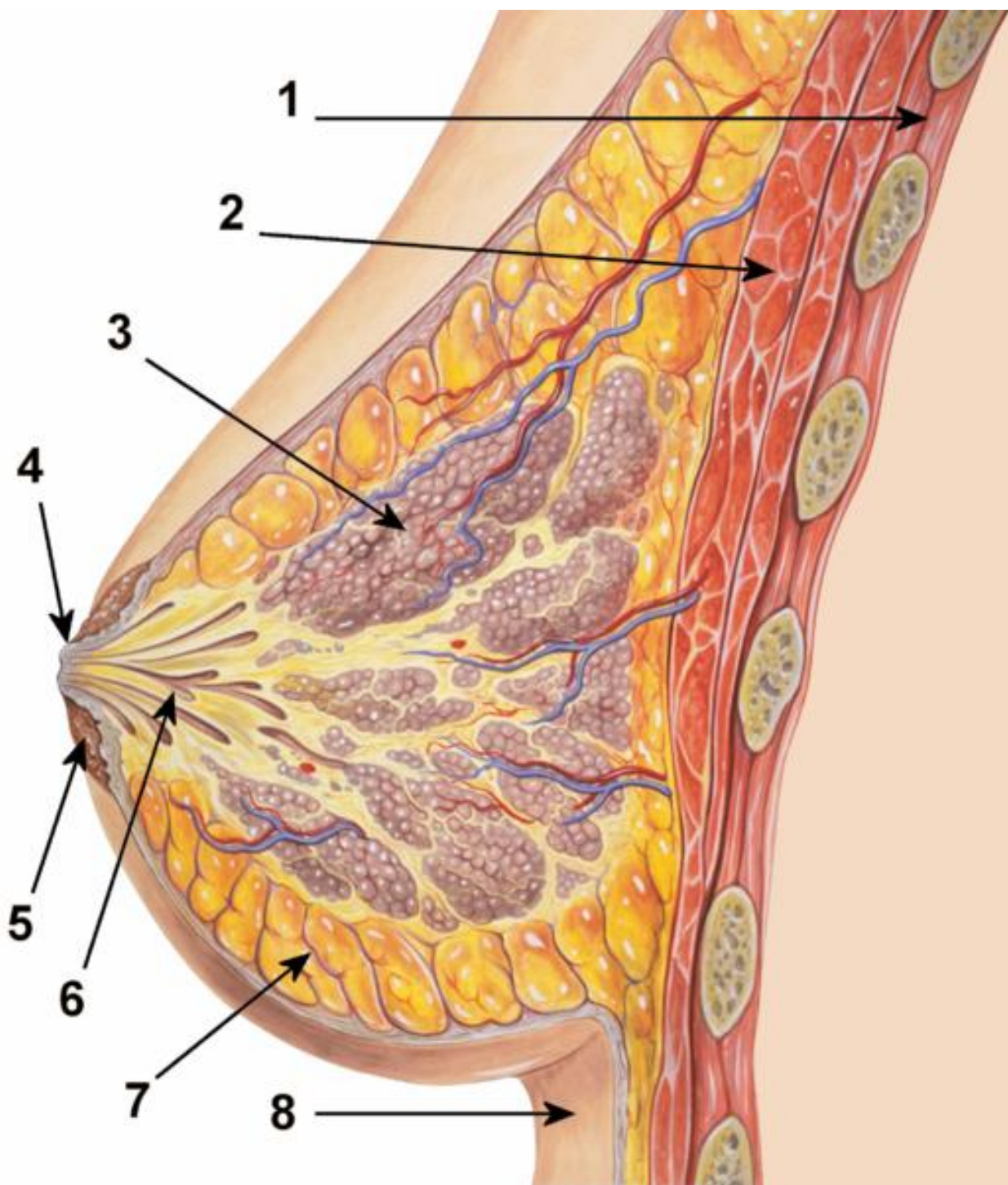
Lorsque le bébé tète, la succion stimule l'hypophyse, qui sécrète de l'ocytocine – ainsi que de la prolactine - dans le sang. Quand l'ocytocine atteint le sein, elle fait contracter les petits muscles qui entourent les alvéoles remplies de lait. Le liquide nourrissant se déverse dans le canal lactifère, qui le transporte au mamelon. En tétant, le bébé fait passer le lait du canal à sa bouche.

### **Anatomie du sein** (diagramme ci-dessous)

Légende :

1. paroi thoracique
2. muscles pectoraux
3. lobules
4. mamelon
5. aréole
6. canal lactifère
7. tissu adipeux
8. peau

## Anatomie du sein



Droit d'auteur le 3 septembre 2007. Illustrateur : Patrick J. Lynch.

## Votre bébé, le mammifère

Pensez à n'importe quel mammifère. Imaginez-le quand il est nouveau-né, immédiatement après sa naissance. Quelle est la première chose qu'il fait après avoir commencé à respirer et peut-être pris un moment de repos? Pensez maintenant à un autre mammifère, puis un autre encore. Pensez-vous vraiment que nous sommes les seuls mammifères au monde qui sont incapables de trouver leur source d'alimentation après leur naissance? Revenez maintenant au premier mammifère nouveau-né, et retournez-le mentalement sur le dos. Qu'est-ce qu'il fait? Essayez ensuite le deuxième mammifère, puis le troisième. Tous les mammifères nouveau-nés sont mal à l'aise sur le dos. Ils ne se sentent complètement en sécurité que s'ils sont à plat ventre par terre ou, dans le cas de ceux qui sont faits pour être portés, si un adulte les serre dans ses bras. C'est pourquoi vous voyez les bébés se calmer quand on les sort de leur lit ou de leur poussette. Leur *habitat naturel* est un corps adulte; quand on les sort de leur habitat, ils perdent de la compétence et de la confiance. Le fait de les prendre et de les serrer contre nous pour les calmer est un acte instinctif.

Pendant des générations, nous avons pensé que les bébés humains étaient de petits êtres impuissants, mais c'est parce que nous luttons contre nos instincts et que nous gardions nos bébés presque entièrement hors de leur habitat naturel. Même quand nous les prenions, nous ne les tenions pas nécessairement de manière à ce qu'ils aient le ventre bien pressé contre nous, et même si nous les tenions de cette façon, il y avait toujours des vêtements qui créaient une barrière. Pas étonnant que nous les trouvions impuissants. Enfilez un pyjama à un agneau, retournez-le sur le dos, éloignez-le de sa mère, et il vous semblera impuissant aussi!

Mais votre nouveau-né est vraiment un petit mammifère très, très compétent. Enlevez votre chemise et la sienne, tenez-le en position verticale entre vos seins, gardez le devant de son corps contre vous, et s'il a faim (et qu'il n'est pas affecté par les médicaments administrés à la naissance), il va ramper jusqu'à votre mamelon. Garanti. Il pourrait prendre le sein ou non; cela dépend de ses expériences antérieures et des vôtres. Mais il va absolument se rendre au mamelon. On vous a peut-être avertie de bien tenir le bébé quand il est dans vos bras, parce « les bébés peuvent glisser très rapidement de votre épaule ». En fin de compte, ils ne faisaient pas une chute maladroite : ils se rendaient au restaurant et nous leur bloquions la porte!

Prenez le temps d'observer votre petit mammifère dans son habitat naturel. Quand vous vous installez pour le nourrir, gardez tout le devant du corps du bébé contre vous et soutenez-le fermement derrière le dos et les épaules, en lui laissant la tête libre et en suivant la direction qu'il vous donne. Blottissez sa poitrine contre la base de la montagne qu'est votre sein, en tenant son dos et ses épaules tout contre vous. S'il commence à s'agiter, placez la partie inférieure de son visage contre une partie de votre sein... et regardez. Vous le verrez probablement pencher la tête en arrière, avancer la bouche et le menton et ouvrir la bouche toute grande, et il commencera à chercher énergiquement son repas. Ou allongez-vous sur le côté, en couchant votre bébé sur le côté de manière à ce qu'il soit tourné vers vous, juste au-dessous de votre sein, et regardez-le se remonter dans le lit pour atteindre le mamelon.

Il est beaucoup plus facile de s'occuper du bébé quand on se souvient qu'il n'est pas un extraterrestre nécessitant un manuel d'instructions. Votre bébé est simplement un petit mammifère, qui est vraiment très compétent. En fait, votre bébé **est** un manuel d'instructions. Pourvu qu'il ait son habitat naturel - vous.

**Résultats prévus :**

- Les participants pourront démontrer une meilleure compréhension de l'anatomie et de la physiologie du sein.
- Les participants seront en mesure d'expliquer les principes de base de la production lactée et de l'allaitement maternel.

## Activité « Oranges et seins »

### Temps requis :

- de 15 à 20 minutes environ

### Matériel :

- Oranges (3 quartiers par personne)
- Une paille, une tasse et une serviette de table pour chaque participant
- Poupées

### Renseignements de base :

L'astuce pour bien allaiter est de faire en sorte que le bébé prenne bien le sein. Un bébé qui prend correctement le sein reçoit correctement du lait. Un bébé qui ne prend pas bien le sein a des difficultés à recevoir suffisamment de lait, surtout si la sécrétion lactée de la mère est faible. Une mauvaise prise du sein, c'est comme donner au bébé un biberon avec une tétine dont le trou est trop petit; le biberon est plein de lait, mais le bébé n'en prendra pas beaucoup. Quand un bébé prend mal le sein, cela peut également causer des douleurs aux mamelons de sa mère. Et si le bébé ne reçoit pas suffisamment de lait, il restera au sein très longtemps, aggravant ainsi la douleur.



### *Expression du lait :*

De nombreuses femmes ont l'impression qu'il est essentiel d'avoir et d'utiliser un tire-lait pour allaiter. C'est faux. Il existe très peu de circonstances où il est nécessaire d'exprimer votre lait. Le tire-lait ne devrait pas remplacer le bébé. L'allaitement procure à vous et à votre bébé de nombreux bienfaits en plus de la nutrition. Aucun tire-lait n'est aussi efficace que le tire-lait naturel conçu pour votre corps : votre bébé! Un bébé qui tète bien est le meilleur tire-lait, par contre il est vrai que certains bébés ne tètent pas bien.

Beaucoup de femmes trouvent que l'expression manuelle du lait est une façon efficace d'extraire le lait quand il n'est nécessaire de le faire que de temps à autre. En effet, quand la sécrétion lactée n'est pas abondante (comme lors des premiers jours), il est souvent plus facile d'extraire du lait à la main qu'avec un tire-lait, et de nombreuses femmes trouvent que c'est la façon la plus facile d'extraire le lait également après la montée de lait.

Extraits provenant des articles « L'allaitement maternel : partir du bon pied » et « L'expression du lait », offerts à [www.nourri-source.org/allaitement/feuilletts](http://www.nourri-source.org/allaitement/feuilletts) Traductions des feuillets du D<sup>r</sup> Jack Newman intitulés « Starting out Right » et « Expressing Milk » offerts dans le site [www.bflrc.com/newman/handouts](http://www.bflrc.com/newman/handouts).

### Directives :

1. Demandez à chaque participant de prendre un quartier d'orange et une paille, et d'essayer d'aspirer autant de jus que possible du quartier d'orange par la paille. Demandez-leur

d'évaluer, selon une échelle de 1 à 10, l'efficacité de ce moyen d'enlever le jus de l'orange (1 – inefficace, 10 – efficace). Cette méthode obtient habituellement un résultat de 0 à 1 sur 10.

2. Demandez à chaque participant de prendre un autre quartier d'orange et une tasse, et de comprimer l'orange pour exprimer autant de jus que possible dans la tasse. Demandez-leur d'évaluer l'efficacité de cette méthode selon une échelle de 1 à 10. Cette méthode obtient habituellement un résultat de 5 à 7 sur 10.
3. Finalement, demandez-leur de prendre leur dernier quartier d'orange et d'en extraire autant de jus que possible en aspirant avec leurs lèvres et leur langue, mais non pas leurs dents, pour éviter d'endommager la chair de l'orange. Il doivent ensuite évaluer l'efficacité de la méthode. Cette méthode obtient habituellement un résultat de 9 à 10 sur 10.
4. À la fin de l'exercice, expliquez les raisons de faire l'exercice et présentez la description suivante.
  - **L'orange et la paille** représentent la quantité de lait que le bébé reçoit quand il tète le mamelon seulement.
  - **L'orange et la tasse** représentent la quantité de lait que le bébé reçoit d'un biberon ou d'un gobelet rempli de lait exprimé.
  - **La succion du morceau d'orange** représente la quantité de lait que reçoit le bébé qui tète correctement au sein de la mère. Cela imite la capacité qu'a le bébé, en prenant le sein à pleine bouche, d'extraire le lait du sein par l'action de massage qu'exercent ses lèvres, sa langue et ses gencives et par la succion quand il avale.
5. Terminez l'activité en expliquant les différentes façons d'obtenir du lait du sein, en faisant ressortir la bonne technique de mise au sein, qui est la plus efficace.

### Résultats prévus :

- Les participants seront étonnés par la différence entre les quantités de jus obtenues à l'aide des trois méthodes et seront plus conscients de la façon la plus efficace d'obtenir du lait du sein.
- Les participants pourront mieux comprendre l'importance d'une bonne position et d'une bonne prise du sein.

Cette activité a été adaptée avec autorisation de : Svensson, J. (2000). Breastfeeding and you: A handbook for antenatal educators. Commonwealth of Australia: Centre for Family Health and Midwifery.

## Activité de l'arbre généalogique de l'alimentation

### Temps requis :

- 15 minutes
- Dessiner l'arbre - 5 minutes
- Discussion en petits groupes - 10 minutes

### Matériel :

- Feuille de l'arbre généalogique de l'alimentation et stylo pour chaque participant

### Renseignements de base :

La façon dont les membres de la famille ont été nourris quand ils étaient bébés peut avoir une influence importante, que l'on ne reconnaît pourtant que rarement, sur l'expérience des nouveaux parents. C'est pourquoi il est utile que les femmes et les hommes examinent leur arbre généalogique de l'alimentation.

Svensson, J. (2000). Breastfeeding and you: A handbook for antenatal educators. Commonwealth of Australia: Centre for Family Health and Midwifery.

### Directives :

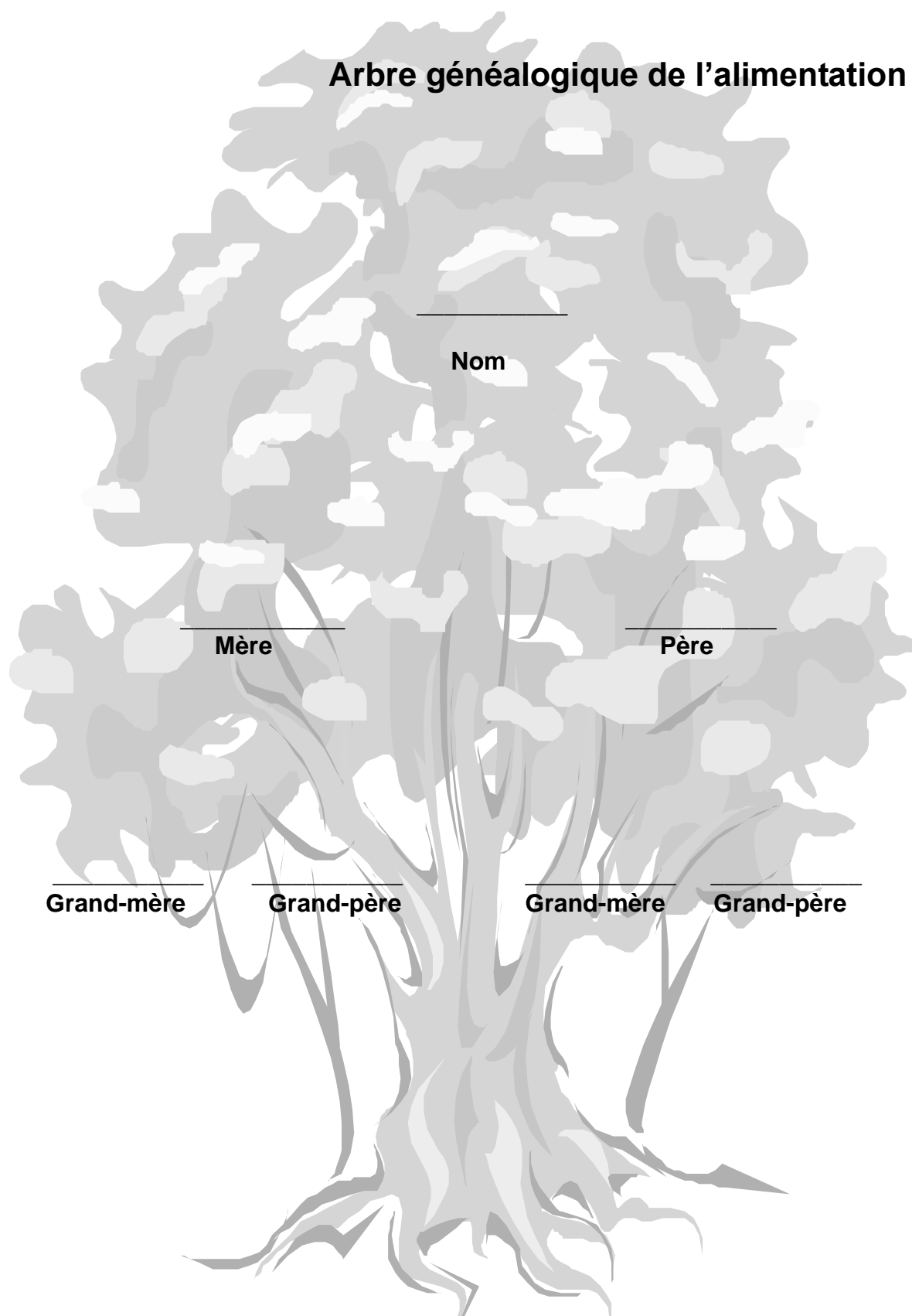
1. Chaque participant dessine son arbre généalogique sur une feuille de papier et inscrit sous chaque nom la façon dont la personne a été nourrie quand elle était bébé.
2. Demandez aux participants de commencer par leurs grands-parents s'ils savent comment ceux-ci ont été alimentés quand ils étaient bébés. S'ils ne le savent pas, ils peuvent commencer par leurs parents.
3. Donnez aux participants 5 minutes pour préparer leur arbre. Divisez le groupe en sous-groupes de 4 à 6 personnes. Demandez aux participants de comparer leurs arbres et de discuter de l'influence que les membres de la famille peuvent avoir sur leur expérience de l'alimentation du bébé.
4. Terminez l'activité par des remarques sur la façon dont les membres de la famille peuvent influencer sur l'allaitement maternel. Encouragez les participants à examiner davantage cette question et à en discuter avant d'avoir leur bébé, puisque cela peut aider à déterminer les membres de la famille qui offriront un soutien pendant les premières semaines suivant la naissance.
5. Tenez compte du fait que certains participants ne savent peut-être pas comment les membres de leur famille ont nourri leurs bébés. Il se peut que les méthodes d'alimentation n'aient pas été discutées au sein de la famille, que les participants aient été séparés de leur famille il y a des années ou qu'ils aient été adoptés. Comme l'expérience des amis peut aussi influencer sur leurs propres expériences et opinions, dites-leur qu'ils pourraient peut-être examiner l'expérience d'amis qui ont eu des bébés.

### Résultats prévus :

- Les participants comprendront la façon dont l'expérience des membres de leur famille en matière d'alimentation du bébé peut influencer sur leurs opinions et leur expérience.



## Arbre généalogique de l'alimentation



Comment les membres de votre famille ont-ils été alimentés quand ils étaient bébés?

## Activité « Tentez-les avec des biscuits »

### Temps requis :

- Environ 10 minutes

### Matériel :

- Biscuits maison déposés sur une assiette ou dans un panier
- Un paquet de biscuits peu coûteux disponibles dans le commerce, dans leur emballage ouvert

### Renseignements de base :

Avoir un bébé nécessite que l'on fasse beaucoup de choix. L'un des choix les plus importants et les plus lourds de conséquences a trait au mode d'alimentation de votre nouveau bébé.



Nous voulons faire le meilleur choix possible pour tout ce qui concerne nos enfants. Et l'allaitement maternel EST le choix naturel.

En voyant votre bébé grandir et se développer, nourri exclusivement de lait maternel, vous pouvez être fière du fait que votre corps puisse continuer à nourrir votre bébé comme il le faisait pendant la grossesse.

Autrefois, il n'était pas nécessaire de prendre une décision. La mère avait un bébé et lui donnait le lait maternel fourni par la nature. Au siècle dernier, la science s'est mise de la partie et on a laissé entendre aux femmes qu'elles pouvaient maintenant choisir facilement entre deux modes d'alimentation équivalents : le lait maternel ou les préparations lactées commerciales.

Parfois, les mères étaient même persuadées que les préparations lactées étaient supérieures au lait maternel. L'allaitement maternel n'était pas toujours encouragé – on ne le croyait pas important. Les recherches démontrent que cela n'est pas vrai. En fait, l'allaitement maternel est très important.

**LE LAIT MATERNEL EST UN CADEAU IRREMPLAÇABLE QUE LA MÈRE DONNE À SON BÉBÉ. IL REPRÉSENTE LE BON DÉPART DANS LA VIE QUE LA NATURE DESTINAIT AU BÉBÉ.**

### Le choix naturel pour les bébés

- Le lait maternel contient tous les nutriments dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois de sa vie au moins; il continue d'être l'élément le plus important de son régime pendant toute la première année, apportant au bébé la moitié au moins de ses nutriments jusqu'à son premier anniversaire et en fournissant jusqu'au tiers jusqu'à son deuxième anniversaire.
- Le colostrum que votre bébé reçoit les premiers jours et le lait maternel qui suit contiennent des anticorps qui assurent une résistance aux infections.
- La combinaison exceptionnelle d'acides gras et d'autres composantes du lait maternel contribue au développement optimal du cerveau; par conséquent, l'absence de ces éléments chez les bébés nourris au lait artificiel peut entraîner un quotient intellectuel moins élevé.

- Assurer que le bébé ne reçoive que du lait maternel pendant au moins six mois peut aider à minimiser les problèmes d'allergie.
- L'allaitement maternel assure le développement optimal de la vue, de la parole, des mâchoires et de la cavité orale.
- Les bébés qui ne sont pas nourris au sein ont moins de résistance aux maladies et sont plus susceptibles d'être malades. Outre les bienfaits pour la santé, l'allaitement maternel permet de réduire le nombre de visites au médecin et le temps passé à l'hôpital à cause de maladies.
- L'allaitement artificiel est lié à un risque plus élevé de syndrome de mort subite du nourrisson.
- Les bébés qui ne sont pas nourris au sein sont plus susceptibles de souffrir d'infections de l'oreille.
- L'allaitement artificiel peut accroître le risque de diabète infantile à l'avenir, et peut également augmenter les risques de maladie cardiaque.

### **Le choix naturel pour les mères**

- L'allaitement maternel aide votre corps à revenir plus rapidement à l'état où il se trouvait avant la grossesse. De nombreuses femmes constatent aussi qu'elles perdent du poids excédentaire en allaitant.
- Les femmes qui n'ont pas allaité leur bébé présentent un risque accru de cancer du sein ou des ovaires, de maladie cardiaque et d'ostéoporose.
- L'allaitement maternel peut retarder le retour des menstruations chez de nombreuses femmes. En plus d'être plus pratique, cela leur permet d'économiser et entraîne aussi une réduction de l'effet sur l'environnement des tampons et serviettes hygiéniques.
- L'effet contraceptif de l'allaitement maternel peut retarder le retour de la fertilité chez bien des femmes dont le bébé de moins de six mois est nourri exclusivement au sein et dont le cycle menstruel n'a pas recommencé. C'est la méthode contraceptive de l'aménorrhée due à la lactation, qui est efficace chez environ 98 % des femmes. S'il n'y a pas de changement du mucus vaginal de la femme, le risque d'ovulation est minime, mais s'il y a un changement, il peut être nécessaire de demander des conseils pour prévenir la grossesse.
- Il est habituellement facile et pratique d'allaiter au sein. Les bébés nourris au sein sont très faciles à transporter et vous disposez d'un aliment instantané, à la bonne température et prêt à servir où que vous soyez.

### **Le choix naturel pour l'environnement**

- L'impact de la production et de l'administration du lait maternel sur notre environnement et sur les ressources mondiales est bien inférieur à celui de toute autre méthode d'alimentation.
- L'allaitement maternel permet d'économiser des ressources alimentaires, du combustible et de l'énergie.
- L'allaitement maternel ne nécessite pas d'emballage, ni de produits chimiques pour la préparation ou la désinfection.

### Directives :

1. Préparez les deux types de biscuits. Essayez d'assurer qu'il s'agit de la même variété. Par exemple, si les biscuits maison sont des biscuits aux brisures de chocolat, les biscuits achetés en magasin devraient aussi être aux brisures de chocolat.
2. Invitez tous les membres du groupe à prendre un biscuit. Laissez-les manger leur biscuit. Quand ils auront terminé, demandez-leur quel type de biscuit ils ont pris et pourquoi ils ont choisi ce type. Leurs réponses pourront facilement être mises en corrélation avec les avantages de l'allaitement maternel et du lait maternel.
3. Habituellement, les biscuits maison partent rapidement, et les biscuits peu coûteux achetés en magasin restent dans leur emballage. Voici certaines raisons données fréquemment pour expliquer le choix des biscuits maison :
  - a) les biscuits maison sont faits avec amour
  - b) je sais ce que contiennent les biscuits maison, tandis que les biscuits achetés en magasin contiennent toutes sortes d'agents de conservation.
4. Attendez-vous à ce que quelqu'un aime la prévisibilité des biscuits achetés en magasin et profitez de cette occasion pour signaler la nécessité d'inclure une liste d'ingrédients sur l'emballage de tout produit fabriqué. Bien que les propriétés du lait maternel soient bien supérieures à celles de toute préparation lactée fabriquée, vous pouvez choisir de faire la comparaison entre les deux. Voici certains renseignements utiles que vous pouvez transmettre :

Si le bébé est prématuré, les seins produisent un lait dont la composition est différente et qui convient spécialement à un prématuré. En fait, chez les prématurés, le lait maternel peut représenter la différence entre la vie et la mort. De plus, le premier lait que reçoit le nouveau-né, le colostrum, diffère de nombreuses façons du lait mature. Il contient beaucoup d'anticorps et exerce une action laxative pour vider les intestins du nouveau-né des déchets accumulés pendant la période prénatale. Il n'est simplement PAS possible de reproduire cette substance merveilleuse!

La principale **protéine** du lait maternel est le lactosérum (petit-lait), qui est plus facile à digérer que la caséine (protéine principale du lait de vache). La protéine du lait maternel contient une grande quantité de taurine, un acide aminé qui joue un rôle important dans le développement du cerveau et des yeux.

Les **lipides ou graisses** du lait maternel se digèrent presque automatiquement, puisque le lait maternel contient également de la lipase, une enzyme qui dégrade les graisses. Les graisses sont la principale source de calories des bébés, dont la croissance nécessite BEAUCOUP de calories! De plus, les graisses du lait humain contiennent des quantités importantes de certains acides gras oméga-3, qui jouent également un rôle important dans le développement cérébral.

**Les vitamines et les minéraux** du lait humain sont *biodisponibles*, ce qui signifie qu'ils sont bien assimilés. Le lait maternel contient des substances qui favorisent l'absorption des minéraux et des vitamines.

**Stimulation immunitaire.** À chaque boire, la mère donne des millions de globules blancs vivants à son bébé pour l'aider à lutter contre de nombreuses maladies. Vous ne trouverez pas ces cellules vivantes dans les préparations lactées! De plus, quand la mère est exposée à un microbe, elle fabrique des anticorps à l'égard de ce microbe et les donne à son bébé par son lait. Le lait maternel contient aussi des facteurs qui empêchent les microbes de se fixer, et une longue liste d'autres facteurs antiviraux, antibactériens et antiparasitaires.

**Hormones et enzymes.** Le lait maternel contient beaucoup d'enzymes digestives et d'hormones. Ces substances contribuent toutes au bien-être du bébé. Chaque année, les chercheurs trouvent d'autres substances importantes dans le lait maternel. La science ne fait que commencer à comprendre tout ce qu'il y a dans le lait maternel qui aide à la croissance et au développement du bébé!

**Résultats prévus :**

- Les participants seront étonnés des propriétés merveilleuses du lait maternel et pourront comprendre que les préparations lactées pour nourrissons ne peuvent soutenir la comparaison.

Cette activité a été adaptée selon : Smith, Linda J. (2002). *Coach's Notebook: Games and Strategies for Lactation Education*. Jones & Bartlett Publishers.

## Influence de notre culture sur nos choix en matière d'alimentation des bébés

### Temps requis :

- Environ 10 minutes

### Matériel :

- Les énoncés énumérés ci-dessous doivent être rédigés pour que la classe puisse les voir.

### Renseignements de base :

Nous vivons actuellement dans une culture qui favorise l'alimentation au biberon, et il est donc difficile de se renseigner sur l'allaitement maternel. Notre société amoindrit l'importance de l'allaitement maternel de nombreuses façons, et notamment les suivantes :

- Bon nombre d'entre nous n'avons jamais vu un bébé prendre le sein.
- Presque aucun d'entre nous n'a vu un tout-petit allaité au sein, et il y a encore moins de personnes qui ont observé l'allaitement en tandem.
- Cependant, nous avons tous vu de nombreux bébés prendre le biberon, y compris des bébés dont le biberon était appuyé sur quelque chose.
- Pas étonnant que l'alimentation au biberon nous semble la façon normale de nourrir les bébés!
- De nombreux bébés alimentés au biberon sont illustrés dans les films et les émissions de télévision, mais les représentations de bébés nourris au sein sont plus ou moins limitées aux films anthropologiques (on nous montre habituellement une femme affamée tenant un bébé dénutri à son sein apparemment vide—pouvons-nous nous empêcher d'avoir l'impression que l'allaitement maternel est réservé aux personnes déshéritées, pauvres, sans instruction et souffrant de la faim, alors que l'alimentation au biberon est destinée aux personnes modernes et en santé?). Il y a relativement peu de films qui présentent des bébés nourris au sein.
- Dans bien des livres d'enfants, l'alimentation au biberon est représentée comme étant la façon normale (et habituellement la seule façon) de nourrir un bébé. Peu de livres d'enfants illustrent des bébés nourris au sein (bien qu'heureusement, leur nombre semble augmenter).
- Il y a beaucoup d'ensembles de poupées alimentées au biberon, mais peu de poupées nourries au sein.

Notre société a terriblement besoin de mères qui allaitent leur bébé ouvertement, en public. Il nous faut aussi des livres et des émissions de télévision comprenant des mères qui allaitent leur bébé. Nos enfants ont besoin de poupées nourries au sein, et non pas de poupées nourries au biberon.

Si une fillette grandit en pensant que l'allaitement maternel est le mode normal d'alimentation du bébé, elle sera beaucoup plus susceptible de l'essayer et, sachant qu'un grand nombre de femmes peuvent le faire sans difficulté, elle aura plus confiance en sa capacité d'allaiter son bébé. L'enfant qui, pendant son enfance, voit que l'allaitement maternel est la façon normale d'alimenter les bébés, sera beaucoup moins susceptible, à l'âge adulte, d'être perturbé à l'idée

qu'une mère puisse allaiter son bébé en public ou en privé. Cette personne aura probablement tendance à appuyer sa conjointe dans le cadre de l'allaitement maternel, et aura également une attitude amicale envers toutes les femmes qui allaitent leur bébé en public.

Cette activité est un exercice d'imagination. Quand nous sommes entourés d'une culture, bien souvent, nous ne sommes pas conscients de la façon dont les normes culturelles se manifestent dans nos actions.

### **Directives :**

1. Voici certains énoncés qui décriraient une société qui favorise l'allaitement maternel. Demandez à la classe d'ajouter d'autres énoncés indiquant leurs propres idées sur la façon dont les choses pourraient être différentes si l'allaitement maternel devenait la norme.
  - Les livres d'enfants présentent des illustrations de bébés qui se nourrissent au sein.
  - Des bébés sont allaités au restaurant et personne ne le remarque.
    - Les préparations lactées pour bébés ne sont pas fabriquées en quantités énormes et par conséquent, les ressources naturelles sont conservées et les emballages ne remplissent pas l'espace des décharges.
  - On voit les vedettes des téléromans allaiter leurs bébés.
  - Les Guides reçoivent un insigne pour leurs connaissances sur l'allaitement maternel.
  - Les adolescentes apprennent tôt le fonctionnement de leurs seins.
  - Les enseignantes qui allaitent peuvent amener leur bébé au travail pour le nourrir.

Ajoutez maintenant vos propres énoncés...

### **Résultats prévus :**

- Les participants pourront démontrer une compréhension du besoin d'appuis d'ordre politique, social et culturel pour les femmes et les enfants et du fait que dans la société d'aujourd'hui, on ne valorise pas les enfants et les familles.

## Activité « L'allaitement maternel et vous »

### **Renseignements de base :**

L'éducation en matière d'allaitement maternel a tendance à être concentrée sur les aspects physiques et biologiques de l'allaitement. Cependant, il est tout aussi important d'examiner et de discuter les sentiments des personnes relativement à l'allaitement maternel et les répercussions que les gens croient que l'allaitement aura sur leur vie. La décision d'allaiter est souvent prise avant la conception sans comprendre vraiment la nature individuelle du processus.

Svensson, J. (2000). Breastfeeding and you: A handbook for antenatal educators. Commonwealth of Australia: Centre for Family Health and Midwifery.

### **PREMIÈRE MÉTHODE (groupes de personnes du même sexe) :**

#### **Temps requis :**

- 30 minutes en tout
- Discussion en petits groupes – 15 minutes
- Présentation des commentaires au grand groupe et discussion – 15 minutes

#### **Matériel :**

- Cartes comprenant chacune une question déclencheuse
- Papier et stylo pour chaque petit groupe

#### **Directives :**

1. Divisez le grand groupe en 4 groupes de personnes du même sexe.
2. Remettez à chaque groupe les questions déclencheuses.
3. Demandez aux participants de discuter des questions et de résumer leurs commentaires sur la feuille de papier.
4. Prévoyez 15 minutes pour la discussion.
5. Terminez les discussions en demandant au porte-parole de chaque groupe de présenter les commentaires au grand groupe.
6. Faites suivre les présentations d'une discussion générale au sujet de ce que l'allaitement maternel signifie pour les participants, pour leurs partenaires et pour leurs familles.
7. Terminez l'activité en présentant un résumé des questions qui ont été discutées et encouragez les participants à examiner davantage cette question et à en discuter avant d'avoir leur bébé, puisque cela peut les aider à déterminer les personnes qui leur offriront un soutien pendant les premières semaines après la naissance.



## **DEUXIÈME MÉTHODE (feuilles de graffiti) :**

### **Temps requis :**

- 25 minutes
- Feuilles de graffiti – 10 minutes
- Présentation des commentaires au grand groupe et discussion – 15 minutes

### **Matériel :**

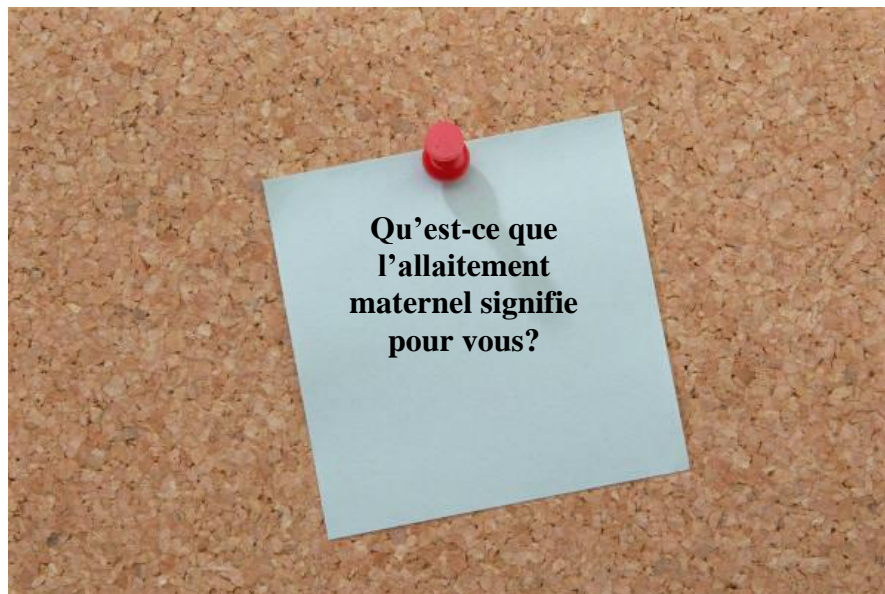
- Feuilles de graffiti comprenant chacune un énoncé déclencheur
- Stylos

### **Directives :**

1. Déposez les feuilles de graffiti et les stylos sur des tables ou des chaises dans la pièce ou le couloir, ou affichez-les au mur.
2. Expliquez le but de l'activité (reportez-vous aux renseignements de base) et demandez aux participants de circuler dans la pièce pour inscrire leur réponse aux énoncés déclencheurs sur la feuille de papier placée sous la feuille de graffiti.
3. À la fin de l'exercice, demandez aux participants de recueillir les feuilles de graffiti et de revenir au grand groupe pour présenter leurs commentaires et discuter de ce que l'allaitement maternel signifie pour eux, pour leurs partenaires et pour leurs familles.
4. Encouragez-les à examiner davantage cette question et à en discuter avant d'avoir leur bébé, car cela peut les aider à déterminer les personnes qui leur offriront un soutien au cours des premières semaines suivant la naissance.

### **Résultats prévus :**

- Les participants pourront démontrer une compréhension des aspects sociaux et émotionnels de l'allaitement maternel.



## QUESTIONS DÉCLENCHÉES

1. Qu'est-ce que l'allaitement maternel signifie pour vous?
2. Qu'est-ce (ou quelle est la personne) qui a influé sur vos pensées ou vos sentiments à l'égard de l'allaitement maternel?
3. Quel effet l'allaitement maternel aura-t-il sur votre relation avec votre partenaire?
4. Qu'est-ce que votre mère pense de l'allaitement maternel?
5. Qu'est-ce que votre famille pense de l'allaitement maternel?
6. Qu'est-ce que vous ressentez quand vous voyez une femme allaiter son bébé en public?
7. Qu'est-ce que vous pensez que le bébé ressent quand il se nourrit au sein?
8. Où iriez-vous ou à qui vous adresseriez-vous pour obtenir de l'aide ou du soutien à l'allaitement maternel?

## Entrevue avec une amie ou un membre de la famille

### Temps requis :

- 30 minutes

### Renseignements de base :

L'entrevue a pour but de découvrir comment les gens prennent une décision au sujet de l'alimentation de leurs bébés. Parfois les ressources disponibles et les connaissances de la personne peuvent influencer sur ces décisions.

Les connaissances et les ressources relatives à l'allaitement maternel ont changé de façon spectaculaire au cours des 25 dernières années, ce qui deviendra évident pendant la réalisation de cet exercice.

### Directives :

#### Première partie de l'activité

Les élèves sont chargés d'interviewer une parente ou une amie qui a eu un enfant au cours des 25 dernières années. Les élèves posent les questions suivantes :

- Quelle méthode d'alimentation du bébé as-tu utilisée?
- Comment en es-tu arrivée à cette décision?
- Est-ce que ta famille t'a aidée à prendre cette décision?
- Qu'est-ce que ton médecin t'a conseillé de faire?
- Si tu as choisi l'alimentation au biberon, qu'est-ce qui t'a amenée à prendre cette décision?
- Si tu as choisi l'allaitement maternel, qu'est-ce qui t'a amenée à prendre cette décision?
- Qu'est-ce qui t'a aidée pendant que tu allaitais ton bébé?
- Est-ce que la méthode que tu as choisie était un choix populaire à ce moment? C.-à-d. est-ce que c'était la méthode que la plupart de tes amies choisissaient?

#### Deuxième partie de l'activité

La deuxième partie est fondée sur les réponses données à la première partie.

Si votre sujet a choisi l'alimentation au biberon et que cette décision était liée à des difficultés concernant l'allaitement maternel, déterminez les ressources communautaires locales qui l'auraient aidée à allaiter son bébé.

Si votre sujet a choisi l'alimentation au biberon en raison de ses croyances et de ses valeurs relativement à l'allaitement maternel, trouvez des renseignements à la bibliothèque ou dans Internet qui pourraient appuyer ces croyances ou ces connaissances.

Si votre sujet a choisi l'allaitement maternel, déterminez quelles ressources communautaires qui existent aujourd'hui l'auraient aidée à continuer de le faire.

(Suggestion) Cherchez dans les pages bleues de l'annuaire téléphonique le numéro de votre bureau de santé local et demandez à cet organisme quelles ressources sont offertes dans votre communauté aux femmes qui allaitent.

Demandez aux élèves ce qu'ils ont appris en faisant cet exercice?

**Résultats prévus :**

- Les participants comprendront que les femmes qui allaitent ont besoin de renseignements exacts et d'un soutien adéquat de la part de leur famille, de leurs amis et d'autres mères pour assurer le succès de l'allaitement maternel.

## Questionnaire sur l'allaitement maternel

### Temps requis :

- 15 minutes

### Matériel :

- Questionnaire sur l'allaitement maternel

### Directives :

1. Remettez aux participants une copie du questionnaire sur l'allaitement maternel.
2. Donnez 10 minutes aux participants pour répondre au questionnaire.
3. Examinez les réponses avec le groupe à l'aide de la feuille-réponses.



## Questionnaire sur l'allaitement maternel

1. Les préparations lactées modernes sont très semblables ou identiques au lait maternel. V ou F
2. Les bébés allaités au sein sont malades moins souvent que les bébés nourris au biberon. V ou F
3. La plupart des gens pensent qu'il est inacceptable d'allaiter un bébé en public. V ou F
4. La plupart des femmes ne produisent pas assez de lait pour pouvoir allaiter. V ou F
5. L'allaitement au sein pendant un an ou plus rend le bébé trop dépendant. V ou F
6. Les mères qui allaitent doivent manger des aliments spéciaux. V ou F
7. Les femmes qui allaitent ne peuvent pas sortir et s'amuser avec leurs amis. V ou F
8. Si une mère doit prendre des médicaments, elle peut quand même allaiter. V ou F
9. Si la mère doit retourner au travail après six semaines, il ne vaut pas la peine qu'elle allaite. V ou F
10. Les mères qui ont fait percer leurs mamelons peuvent quand même allaiter. V ou F

**Réponses de l'animateur :**

1. Les préparations lactées modernes sont très semblables ou identiques au lait maternel.

**Faux :** Les préparations lactées ne contiennent pas les anticorps, les cellules vivantes, les enzymes ou les hormones que l'on trouve dans le lait maternel. Le lait maternel est conçu pour chaque bébé en particulier et change avec le temps. Les préparations lactées sont fabriquées à partir de lait de vache ou de soya et ne changent pas d'une tétée à une autre.

2. Les bébés allaités au sein sont malades moins souvent que les bébés nourris au biberon.

**Vrai :** Des études ont démontré que les bébés nourris au biberon ont des taux plus élevés de nombreuses maladies telles que les maladies gastro-intestinales ou respiratoires et les otites moyennes.

3. La plupart des gens pensent qu'il est inacceptable d'allaiter un bébé en public.

**Faux :** La plupart des gens pensent que c'est bien d'allaiter un bébé discrètement en public ou devant d'autres personnes. Selon le Code des droits de la personne de l'Ontario, vous avez le droit d'allaiter votre bébé dans des aires publiques telles que restaurants, magasins et parcs.

4. La plupart des femmes ne produisent pas assez de lait pour pouvoir allaiter.

**Faux :** Presque toutes les mères peuvent allaiter si elles disposent des renseignements et du soutien appropriés.

5. L'allaitement maternel pendant un an ou plus rend le bébé trop dépendant.

**Faux :** Les études démontrent que les bébés dont les besoins sont satisfaits promptement se sentent aimés et en sécurité et deviennent des adultes plus indépendants.

6. Les mères qui allaitent doivent manger des aliments spéciaux.

**Faux :** Les mères qui allaitent ne sont pas obligées de manger des aliments spéciaux. Une alimentation conforme aux recommandations du Guide alimentaire canadien répond aux besoins nutritionnels de la mère, afin de préserver sa force et sa santé.

7. Les mères qui allaitent ne peuvent pas sortir et s'amuser avec leurs amis.

**Faux :** Les mères qui allaitent peuvent amener leur bébé et l'allaiter dans des lieux publics si elles le désirent. Elles peuvent aussi laisser le bébé avec une gardienne qui peut lui donner un biberon s'il a faim.

8. Si la mère doit prendre des médicaments, elle peut quand même allaiter.

**Vrai :** La plupart des médicaments sont compatibles avec l'allaitement maternel. Si la mère doit prendre un médicament qui peut présenter un danger pendant l'allaitement, elle peut décider de tirer son lait et de le jeter jusqu'à ce qu'elle ait fini de prendre le médicament. La mère doit toujours vérifier auprès de son fournisseur de soins de santé avant de prendre un médicament.

9. Si la mère doit retourner au travail après six semaines, il ne vaut pas la peine qu'elle allaite.

**Faux :** Même si la mère n'allait qu'un seul jour, son bébé recevra la meilleure alimentation possible et des anticorps importants. De nombreuses mères continuent d'allaiter après leur retour au travail.

10. Les mères qui ont fait percer leurs mamelons peuvent quand même allaiter.

**Vrai :** Beaucoup de femmes qui se sont fait percer les mamelons ont réussi à allaiter. Les anneaux doivent être enlevés.



## Mères célèbres qui ont allaité leur bébé

### Temps requis :

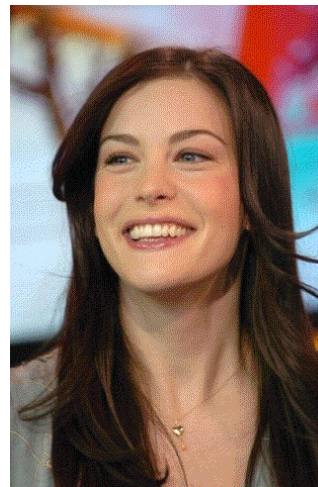
- 10 minutes

### Matériel :

- Liste de mères célèbres qui ont allaité leur bébé

### Renseignements de base :

De plus en plus de célébrités annoncent publiquement qu'elles allaitent leur bébé! C'est une démarche importante, parce que les nouvelles mamans ont besoin de nouveaux modèles de rôle. Le fait d'entendre l'expérience des célébrités peut motiver les femmes et les encourager à réussir, en plus d'aider à dissiper les mythes et les renseignements erronés. Les célébrités peuvent être de puissants agents de changement.



Les adolescents cherchent à se définir par leurs vêtements, leur jargon, leurs expériences, leurs coiffures et, surtout, les groupes auxquels ils s'associent. Les images de la culture populaire constituent souvent la base externe en fonction de laquelle les adolescents forment leurs pensées, leurs opinions et leurs associations. En fait, les adolescents établissent leur identité en grande partie en conformité avec des images de la culture populaire. Ils considèrent ces images comme étant la norme au point de vue social, et donc un moyen d'acquérir l'acceptation sociale qui est si essentielle à leur maturation personnelle.

### Directives :

1. Faites connaître à vos élèves la liste figurant à la page suivante et discutez de la façon dont les célébrités sont semblables à des vendeurs. Bien qu'elles n'essaient peut-être pas explicitement de convaincre leur auditoire, elles modifient inconsciemment les pensées de leur public. Cela se manifeste par l'appui apporté par des vedettes, les interviews de presse, les vêtements portés à l'occasion d'événements publics, les articles qui favorisent les célébrités, les produits portant la marque de célébrités et l'image de marque générale des célébrités; tous ces éléments créent des épidémies d'acceptation sociale au sein de divers groupes sociaux.

### Résultats prévus :

- Les participants pourront démontrer une compréhension du rôle que jouent les célébrités en influençant les normes sociales.



### **Mères célèbres qui ont allaité leur bébé**

Christie Brinkley, modèle  
 Hillary Clinton, secrétaire d'État américaine  
 Katie Couric, journaliste américaine  
 Diana, princesse de Galles  
 Céline Dion, chanteuse  
 Tracy, actrice, épouse de Michael J. Fox  
 Jennie Garth  
 Melissa Gilbert, actrice  
 Kathie Lee Gifford, animatrice d'infovariétés  
 Tipper Gore, épouse d'Al Gore  
 Linda Hamilton, actrice  
 Faith Hill, chanteuse  
 La mère de Michael Jordan l'a allaité pendant 3 ans et a déclaré qu'elle croyait que c'était la raison pour laquelle il est un si bon athlète  
 Lucy Lawless, actrice  
 Sophia Lauren, actrice  
 Pamela Anderson Lee (avec des implants)  
 Madonna, chanteuse et actrice  
 Laurie Metcalf, actrice  
 Elle MacPherson, mannequin  
 Demi Moore, actrice  
 La reine Elizabeth II d'Angleterre a allaité le prince Charles  
 Mary Lou Retton, gymnaste, médaillée d'or olympique  
 Cathy Rigby, gymnaste, médaillée d'or olympique  
 Joan Rivers, animatrice d'infovariétés et comédienne  
 Carly Simon, chanteuse  
 Meryl Streep, actrice  
 Margaret Thatcher, ancien premier ministre d'Angleterre  
 Rita Wilson, actrice, épouse de Tom Hanks  
 Salma Hayek, actrice  
 Gabrielle Reece, athlète professionnelle  
 Liv Tyler, actrice  
 Jennifer Garner, actrice  
 Rachel Weisz, actrice  
 Christina Aguilera, chanteuse  
 Gwen Stefani, chanteuse

### **Mères célèbres qui ont allaité des jumeaux**

Patricia Richardson, actrice  
 Jane Seymour, actrice (connue pour son rôle de Dr Quinn)  
 Cybil Shepard, actrice  
 Cynthia Watros, actrice de la série Titus (Fox)  
 Angelina Jolie, actrice

## Activité « Merci d'allaiter »

### Temps requis :

- de 15 à 20 minutes

### Matériel :

- Cartes de remerciement déjà rédigées

Merci!

### Directives :

1. Remettez une carte de remerciement à chaque personne qui assiste au cours prénatal.
2. Demandez à chaque personne de lire sa carte au groupe.
3. Discutez de chaque carte de remerciement avec le groupe.
4. Établissez une liste des avantages de l'allaitement maternel.

### Avantages de l'allaitement maternel

#### 1. Merci d'allaiter, parce que le lait maternel est facile à digérer et qu'il m'aide à avoir des selles fréquentes et régulières.

Le lait maternel se digère facilement et rapidement. Le lait maternel, particulièrement le colostrum, a un effet laxatif qui aide le bébé à avoir des selles fréquentes.

#### 2. Merci d'allaiter, parce que le fait de m'allaiter à la demande m'a appris à écouter quand mon corps me dit que j'ai assez mangé.

L'allaitement à la demande permet au bébé de suivre les signes qui lui sont donnés – le bébé apprend à respecter les messages provenant de son corps plutôt qu'à « finir le biberon ». Le bébé nourri au sein est moins susceptible de devenir obèse que le bébé alimenté au biberon (effet lié à la dose, donc plus l'allaitement maternel est prolongé, moins le bébé est susceptible de devenir obèse).

#### 3. Merci d'allaiter, parce qu'à chaque tétée, je peux me serrer contre toi et apprendre à te connaître. Je me sens rassuré, stimulé et en sécurité.

Le contact peau à peau a un effet positif sur le rythme cardiaque, le rythme respiratoire, les niveaux d'oxygène, la tension artérielle et l'état affectif. La voix de la mère et le contact visuel stimulent et rassurent le bébé, qui peut aussi écouter les battements du cœur de sa mère pendant la tétée. L'allaitement maternel contribue à la formation de liens affectifs entre la mère et son enfant.

#### 4. Merci d'allaiter, parce que votre enfant a un quotient intellectuel plus élevé.

Des prématurés auxquels du lait maternel avait été administré à l'aide d'un tube (par conséquent : aucune différence sur le plan du contact peau à peau) avaient un quotient intellectuel de 8 points plus élevé à l'âge de 8 ans.

#### 5. Merci d'allaiter, parce que votre bébé a eu moins d'infections.

Taux réduits de gastro-entérite, d'infections respiratoires, de méningite et d'otite moyenne.

**6. Merci d'allaiter, parce que je suis moins susceptible de devenir obèse.**

L'allaitement à la demande permet au bébé de suivre les signes qui lui sont donnés – le bébé apprend à respecter les messages provenant de son corps plutôt qu'à « finir le biberon ». Le bébé nourri au sein est moins susceptible de devenir obèse que le bébé alimenté au biberon (effet lié à la dose, donc plus l'allaitement maternel est prolongé, moins le bébé est susceptible de devenir obèse).

**7. Merci d'allaiter, parce que votre enfant a moins de caries et démontre un meilleur développement des muscles du visage et de la mâchoire.**

Réduction du taux de carie dentaire et de carie de la petite enfance. Meilleur développement des muscles du visage et de la mâchoire. Les taux de malocclusion diminuent au fur et à mesure que la durée de l'allaitement maternel augmente.

**8. Merci d'allaiter notre enfant, parce que le lait maternel le protège contre les infections et est sécuritaire, pratique et économique.**

Le lait maternel ne coûte rien, sauf pour ce qui est des aliments supplémentaires pour la mère.

**9. Merci d'allaiter notre enfant, parce que l'allaitement maternel est bon pour ta santé et qu'il favorise le bien-être physique et affectif de notre bébé.**

Le contact peau à peau a un effet positif sur le rythme cardiaque, le rythme respiratoire, les niveaux d'oxygène, la tension artérielle et l'état affectif. La voix de la mère et le contact visuel stimulent et rassurent le bébé, qui peut aussi écouter les battements du coeur de sa mère pendant la tétée. L'allaitement maternel contribue à la formation de liens affectifs entre la mère et son enfant.

**10. T'allaiter m'a permis d'économiser des fonds précieux que je peux utiliser pour acheter d'autres choses dont tu as besoin.**

Le lait maternel ne coûte rien, sauf pour ce qui est des aliments supplémentaires pour la mère.

**11. T'allaiter m'a permis d'économiser du temps précieux que je peux ensuite passer avec toi.**

Le lait maternel est toujours prêt à utiliser et à la bonne température, ce qui permet à la mère de gagner du temps.

**12. L'allaitement maternel m'a permis d'avoir des contacts étroits et fréquents avec toi, pour que je puisse te toucher et te regarder dans les yeux.**

Permet le contact peau à peau entre la mère et le bébé, ce qui favorise la formation de liens affectifs entre eux.

**13. Merci d'allaiter, parce que cela nécessite de l'énergie et m'aide à perdre du poids.**

Les mères qui allaitent sont plus susceptibles de revenir à leur poids d'avant la grossesse que les mères qui nourrissent leur bébé au biberon. La production de lait utilise de 200 à 500 calories par jour, en moyenne, ce qui aide à perdre du poids.

**14. Merci d'allaiter, parce que cela aide l'utérus à reprendre sa taille et sa forme d'avant la grossesse.**

L'ocytocine, une hormone sécrétée pendant l'allaitement maternel, cause des contractions utérines qui aident l'utérus à revenir aux dimensions préalables à la grossesse.

**15. Merci d'allaiter, parce que cela me donne une protection contre la perte osseuse.**

Protection contre l'ostéoporose (perte osseuse).

**16. Merci d'allaiter, parce le retard de la reprise des menstruations m'a permis de refaire mes réserves de fer.**

La reprise des menstruations est retardée à cause du faible niveau d'oestrogène, ce qui donne le temps de refaire les réserves de fer. L'efficacité de l'allaitement maternel en matière de prévention de la grossesse est de 98 % **SI** :

1. Vos menstruations ont-elles recommencé?
2. Est-ce que vous donnez régulièrement des suppléments ou passez de longues périodes sans allaiter, durant le jour (plus de 4 heures) ou la nuit (plus de 6 heures)?
3. Votre bébé a-t-il plus de 6 mois?

Si vous répondez « oui » à l'une ou l'autre de ces questions, le risque de grossesse augmente.

La quantité de fer que l'organisme utilise pour produire du lait est bien inférieure à celle qui est perdue lors des menstruations. Cela entraîne une réduction du risque d'anémie ferriprive.

**17. Merci d'allaiter, parce que cela rend la mère moins susceptible de souffrir d'un cancer du sein, du col utérin ou des ovaires.**

Incidence réduite de cancer du sein, de l'utérus et des ovaires.

**18. Merci d'allaiter notre bébé, parce que je constate que cela crée un lien affectif intense entre toi et notre enfant et j'en suis reconnaissant.**

L'allaitement maternel offre à la mère et au bébé une occasion de former des liens affectifs.

**19. Merci d'allaiter notre enfant parce que je peux passer tout mon temps à parler au bébé, à lui chanter des chansons et à jouer avec lui.**

Quand la mère allaite, le partenaire peut passer son temps à stimuler le bébé.

**20. Merci d'allaiter notre bébé parce que cela me rassure de savoir que nous avons donné à notre bébé le meilleur départ possible dans la vie.**

Les parents trouvent rassurant de savoir que l'allaitement maternel offre de nombreux bienfaits à leur bébé et qu'ils donnent à leur bébé le meilleur départ possible dans la vie.

**Résultats prévus:**

- Les participants pourront acquérir des connaissances sur les avantages de l'allaitement maternel.

## Jeu des schémas d'alimentation

### Temps requis :

- de 15 à 20 minutes

### Matériel :

- Feuilles de travail des schémas d'alimentation
- Stylos ou crayons
- Tableau à feuilles mobiles ou tableau blanc et marqueur à essuyage à sec



### Renseignements de base :

La taille de l'estomac du nouveau-né constitue un élément clé de l'apprentissage, car il aide les parents à comprendre que les boires doivent être plus petits et plus fréquents, et que la période entre les boires augmentera au fur et à mesure que le bébé prendra du poids.

L'estomac du jeune bébé est petit et le lait maternel se digère rapidement. Ces deux faits physiologiques laissent entendre que les nouveau-nés seront plus satisfaits s'ils reçoivent de petits boires fréquents au lieu de tétées données selon un horaire fixe, aux 3 ou 4 heures. Les 2 ou 3 premiers jours après la naissance, les seins de la mère ne produisent que de petites quantités de colostrum, un liquide riche en protéines et facile à digérer qui regorge de facteurs immunitaires et qui prépare le système digestif du bébé aux boires plus abondants qui suivront. Voici donc un autre fait biologique qui suggère que de petits boires fréquents sont préférables pour les nouveau-nés. De plus, ce n'est probablement pas un hasard si des boires fréquents assurent également que les bébés soient souvent tenus dans les bras de leur mère et aient beaucoup de contacts peau à peau. Ces effets secondaires de l'allaitement maternel fréquent satisfont le besoin d'interaction humaine et de protection du bébé. Des tétées fréquentes et précoces donnent aussi aux nouveau-nés l'occasion de s'exercer à téter quand le sein est relativement vide, ce qui les prépare en vue de la quantité plus abondante de lait qui sera offerte par la suite. Du côté de la mère, des tétées précoces et fréquentes sont associées à une sécrétion lactée plus abondante et plus stable pendant les mois à venir. De plus, les mères qui passent plus de temps à tenir leur bébé dans leurs bras apprennent plus rapidement à comprendre les signes que présente le bébé.

Traduction de renseignements provenant du texte « Feeding on Cue » de La Leche League International, obtenus le 19 mars 2007 du site <http://www.llli.org/NB/NBJulAug03p126.html>.

### Directives :

1. Distribuez les feuilles du « jeu des schémas alimentaires » et des crayons à tous les participants.
2. Donnez de 5 à 10 minutes à la classe pour remplir la feuille.
3. Posez à la classe les questions suivantes et discutez des réponses, en faisant le lien avec l'allaitement maternel (Vous pourriez peut-être écrire les questions sur le tableau à feuilles mobiles ou le tableau blanc) :

- a). À quelle fréquence avez-vous mangé?
- b). Quel ustensile avez-vous utilisé pour manger?
- c). Quelle a été la durée des repas?
- d). Pourquoi voudriez-vous qu'un repas dure plus longtemps?
- e). Comment vous sentez-vous si vous avez vraiment faim ou soif et que vous ne pouvez pas obtenir d'eau ou de nourriture?
- f). Si vous deviez essayer de doubler votre poids, que feriez-vous?

- Réponses aux questions et façon dont elles se rapportent à l'allaitement :

1. Toutes les 1 à 3 heures – souligner l'importance d'allaiter fréquemment le nouveau-né, aux 2 ou 3 heures.
2. Les ustensiles utilisés comprennent fourchettes, cuillères, etc. L'utilisation de baguettes à riz ou de la main non dominante pour manger pourrait entraîner de la frustration et de la confusion – souligner le fait que l'utilisation de tétines artificielles (biberons ou sucettes) au cours des six premières semaines d'allaitement peut entraîner une préférence et causer des difficultés lors de la mise au sein.
3. Les repas durent habituellement de 20 à 30 minutes – souligner que les séances d'allaitement durent souvent au moins 20 à 30 minutes chacune ou plus.
4. Un repas qui dure plus de 20 à 30 minutes permet la conversation, les échanges sociaux et la détente – souligner que les nouveau-nés aiment se sentir près de vous, se sentent réconfortés et détendus dans vos bras, et aiment entendre le son de votre voix. N'essayez pas d'accélérer la tétée : profitez-en avec votre bébé. Surveillez votre bébé et non pas l'horloge.
5. Les adultes se sentent souvent de mauvaise humeur, fatigués et irritables s'ils ne mangent pas quand ils ont faim ou ne boivent pas quand ils ont soif – souligner que les nouveau-nés peuvent aussi être irritables s'ils ne sont pas nourris quand ils ont faim, et ils peuvent devenir très fatigués s'ils ne reçoivent pas les calories dont ils ont besoin par le biais du lait maternel. Allaiter votre bébé à la demande, quand il a faim, et ne retardez jamais le boire.
6. Pour doubler leur poids, les adultes mangeraient plus souvent, prendraient un repas pendant la nuit et choisiraient des aliments contenant plus de calories – souligner que les nouveau-nés grossissent très rapidement et qu'ils doublent leur poids de naissance en 5 à 6 mois. Parce que leur estomac est petit (taille d'une balle de golf), ils doivent être allaités fréquemment (aux 2 ou 3 heures), la nuit comme le jour. N'oubliez pas que des poussées de croissance surviennent à 2 ou 3 semaines, 6 semaines, 3 mois et 6 mois, et que le bébé peut avoir besoin d'être allaité encore plus souvent. En outre, plus le bébé tète longtemps à un sein, plus il reçoit de lait de fin de tétée.

### Résultats prévus :

- Les participants pourront comprendre les besoins nutritionnels du bébé et la nécessité de l'allaiter fréquemment.



## JEU DES SCHÉMAS D'ALIMENTATION

Écrivez les heures où vous prendrez quelque chose à manger ou à boire aujourd'hui. Comptez tous les repas, les collations, les boissons (y compris l'eau bu lors du brossage des dents et à la fontaine), les pauses café, etc. Placez un astérisque à côté des repas et indiquez la durée du repas.

HEURE (p. ex. : 7 h)	ALIMENT OU BOISSON (p. ex. : collation, boisson ou repas)	* DANS LE CAS DES REPAS, INDIQUEZ LA DURÉE DU REPAS

Temps moyen écoulé entre chaque épisode où vous avez bu ou mangé : \_\_\_\_\_

Ustensiles utilisés pour manger (fourchette, cuillère, etc.) : \_\_\_\_\_

Durée moyenne des repas : \_\_\_\_\_

Dessinez un diagramme de la taille de l'estomac d'un nouveau-né (taille d'un pois chiche ou d'une petite bille en verre) :

Écrivez plusieurs mots décrivant ce que vous ressentez quand vous avez vraiment faim ou soif et que vous n'avez pas accès à de l'eau ou de la nourriture :

---

Calculez ce que serait le double de votre poids (p. ex. 160 lb x 2 = 320 lb) : \_\_\_\_\_

## Activité « Je peux »

### Temps requis :

- de 10 à 15 minutes

### Matériel :

- Contenant métallique plein d'énoncés portant sur des mythes

### Renseignements de base :

- La famille de la mère et la communauté où elle vit peuvent avoir une influence importante sur son expérience d'allaitement.
- Il existe souvent des pratiques et des « règles » concernant l'allaitement, et si elles sont opposées à celles qui sont considérées comme étant les pratiques courantes, les nouveaux parents peuvent être très perplexes.
- Les femmes et les hommes doivent être au courant de ce problème, mais ils doivent aussi se rendre compte du fait que les connaissances et les pratiques sont limitées dans le temps et particulières à la culture et que, par conséquent, ce qui est courant aujourd'hui peut ne pas l'être demain.



### Directives :

- Demandez à chaque participant de prendre une carte dans le contenant et de détruire le mythe sur l'allaitement maternel à l'aide des énoncés « JE PEUX ».

#### 1. Mythe : **Beaucoup de femmes ne produisent pas assez de lait. C'est faux!**

##### **JE PEUX produire assez de lait pour mon bébé.**

La grande majorité des femmes produisent plus de lait que nécessaire. En effet, la surabondance de lait est fréquente. La plupart des bébés qui grossissent lentement ou qui perdent du poids le font non pas parce que la mère ne produit pas assez de lait, mais parce qu'ils n'arrivent pas à boire le lait qui est disponible. La raison la plus fréquente est que le bébé ne prend pas le sein correctement. C'est pourquoi il est si important que quelqu'un de compétent montre à la mère dès le premier jour comment mettre son enfant correctement au sein. (Source : « Quelques mythes sur l'allaitement, Jack Newman – Site Web de la Fédération Nourri-Source ([www.nourri-source.org/allaitement/feuilletts](http://www.nourri-source.org/allaitement/feuilletts)), « Traduction de l'article n° 11, « Some Breastfeeding Myths » par Jack Newman, MD, FRCPC. Janvier 2003. Version française révisée en février 2003 par Stéphanie Dupras, IBCLC, RLC ».)

#### 2. Mythe : **Il est normal que l'allaitement fasse mal. C'est faux!**

##### **JE PEUX allaiter sans douleur ou sensibilité aux mamelons.**

Bien qu'une certaine sensibilité soit relativement fréquente pendant les quelques premiers jours, cela ne doit pas durer et surtout ne doit pas être au point que la mère appréhende le

moment de la tétée. Toute douleur pénible est anormale et est presque toujours due à une mauvaise prise au sein. Il ne faudrait jamais négliger une douleur au sein qui ne s'améliorerait pas au bout de 3 à 4 jours ou durerait plus de 5 ou 6 jours. Une nouvelle douleur après une période où tout va bien peut être due à une candidose des mamelons. Limiter la durée des tétées ne prévient pas les douleurs. Interrompre l'allaitement pour permettre aux mamelons de guérir devrait être fait en dernier recours seulement. (Source : « Quelques mythes sur l'allaitement », Jack Newman – Voir les renseignements donnés sur la source au mythe n° 1.)

**3. Mythe : Les bébés doivent savoir boire au biberon. Il faut toujours introduire un biberon avant que le bébé refuse d'en prendre un. C'est faux!**

**JE PEUX allaiter sans donner de biberon à mon bébé durant les 4 à 6 premières semaines.**

Bien que beaucoup de mères décident d'introduire le biberon pour un certain nombre de raisons, il n'y a aucune obligation à ce que le bébé apprenne à l'utiliser. En effet, il n'y a pas d'avantage au fait que le bébé prenne le biberon. Étant donné que les femmes canadiennes sont censées avoir droit à 52 semaines de congé de maternité, le bébé peut commencer l'alimentation solide vers 6 mois, bien avant que la mère retourne travailler à l'extérieur. Le bébé peut aussi prendre les liquides ou les nourritures en purée à la cuillère. Autour de 6 mois, l'enfant peut commencer à boire à la tasse, et même s'il met plusieurs semaines à apprendre à boire correctement, il finira toujours par y arriver. Si la maman veut introduire le biberon, il vaut mieux qu'elle attende que son bébé ait bien appris à téter pendant 4 à 6 semaines, et qu'après elle ne l'utilise qu'occasionnellement. Il arrive cependant que des bébés qui ont bien pris le biberon à 6 semaines le refusent à 3 ou 4 mois, même s'ils ont pris le biberon régulièrement (bébés futés). Ne vous inquiétez pas et utilisez la cuillère et la tasse. Donner le biberon quand l'allaitement ne se passe pas bien n'est pas une bonne idée, et cela rend généralement l'allaitement encore plus difficile. Pour votre bien-être et celui de votre bébé, n'essayez pas de l'affamer pour l'obliger à se soumettre. Faites-vous aider. (Source : « Encore d'autres mythes », Jack Newman – Site Web de la Fédération québécoise Nourri-Source ([www.nourri-source.org/allaitement/feuilletts](http://www.nourri-source.org/allaitement/feuilletts)). « Traduction de l'article n° 13, « Still More Breastfeeding Myths », par Jack Newman, MD, FRCPC. Janvier 2005. Version française, avril 2005 par Stéphanie Dupras, IBCLC, RLC ».)

**4. Mythe : Il est indécent d'allaiter en public. C'est faux!**

**JE PEUX allaiter n'importe quand, n'importe où.**

C'est l'humiliation et le harcèlement que subissent les femmes qui allaitent qui est indécent. Les femmes qui essayent de donner ce qu'il y a de mieux à leur bébé ne devraient pas être forcées par les complexes et le manque de compréhension des autres à rester chez elles ou à allaiter dans les toilettes publiques. Les gens que cela gêne n'ont qu'à regarder ailleurs. Les enfants qui voient une femme allaiter ne subissent pas de choc psychologique. Au contraire, ils découvrent quelque chose d'important, de beau et de fascinant. Ils pourraient même apprendre que les seins ne servent pas uniquement à vendre de la bière. En voyant une autre mère allaiter son enfant en public, les femmes qui ont laissé leur bébé à la maison avec un biberon pourraient être encouragées à emmener leur bébé avec elles la prochaine fois. (Source : « Encore d'autres mythes », Jack Newman - Voir les renseignements donnés sur la source au mythe n° 3.)

**5. Mythe : Les femmes dont les seins n'ont pas grossi ou ont peu grossi pendant la grossesse ne produiront pas assez de lait. C'est faux!**

**JE PEUX allaiter même si mes seins sont petits.**

Il y a très peu de femmes qui ne peuvent pas produire assez de lait (mais elles peuvent quand même allaiter tout en donnant des compléments au moyen d'un dispositif d'aide à l'allaitement). Certaines de ces femmes ont dit que leurs seins n'avaient pas grossi pendant la grossesse. Cependant la grande majorité des femmes dont les seins ne semblent pas avoir grossi pendant la grossesse produisent largement assez de lait pour nourrir leur enfant. (Source : « Encore d'autres mythes », Jack Newman - Voir les renseignements donnés sur la source au mythe n° 3.)

**6. Mythe : Une mère dont les seins ne semblent pas pleins a peu de lait. C'est faux!**

**JE PEUX allaiter même si mes seins ne semblent pas pleins.**

Les seins n'ont pas besoin de sembler pleins pour produire bien assez de lait. Il est normal que les seins d'une femme qui allaite soient souples étant donné que son corps s'adapte à la demande du bébé. Ceci peut se produire soudainement et aussi tôt que 2 semaines après la naissance et même parfois plus tôt. Les seins ne sont jamais « vides », et ils produisent du lait pendant que le bébé tète. Est-ce que le bébé reçoit du lait au sein? C'est ce qui est important, et non la sensation d'avoir les seins pleins ou pas. (Source : « Encore d'autres mythes », Jack Newman - Voir les renseignements donnés sur la source au mythe n° 3.)

**7. Mythe : Il n'est pas normal d'allaiter un enfant jusqu'à 3 ou 4 ans, cela lui fait du tort en créant une relation de trop grande dépendance entre la mère et l'enfant. C'est faux!**

**JE PEUX allaiter mon enfant jusqu'à 3 ou 4 ans.**

Depuis les débuts de l'humanité, la règle pour la plupart des cultures de civilisations humaines a été d'allaiter les enfants pendant 2 à 4 ans. Cela ne fait qu'une centaine d'années qu'on perçoit l'allaitement comme étant une relation qu'on doit limiter. Les enfants allaités au cours de leur troisième année ne sont pas plus dépendants. Au contraire, ils ont tendance à faire preuve d'une plus grande confiance en eux, donc à être plus indépendants. C'est eux qui prennent la décision d'arrêter l'allaitement, encouragés avec douceur par leur mère, et cela leur donne confiance en eux. (Source : « Encore d'autres mythes », Jack Newman – Voir les renseignements donnés sur la source au mythe n° 3.)

**8. Mythe : Une mère qui fume ferait mieux de ne pas allaiter. C'est faux!**

**JE PEUX allaiter même si je fume.**

Une mère qui n'arrive pas à arrêter de fumer devrait quand même allaiter. Il a été démontré que l'allaitement réduit les effets négatifs du tabac sur les poumons du bébé, par exemple. L'allaitement est bon pour la santé de la mère et du bébé. Il vaudrait mieux que la mère ne fume pas, mais si elle ne peut pas arrêter ou même réduire sa consommation de tabac, il vaut mieux fumer et allaiter que fumer et ne pas allaiter. (Source : « D'autres mythes sur l'allaitement », Jack Newman – Site Web de la Fédération québécoise Nourri-Source ([www.nourri-source.org/allaitement/feuilles](http://www.nourri-source.org/allaitement/feuilles)). « Traduction de l'article n° 12, « More Breastfeeding Myths », révision janvier 2005, par

Jack Newman, MD, FRCP. 2005. Version française, avril 2005 par Stéphanie Dupras, IBCLC, RLC ».)

**9. Mythe: L'expression du lait est une bonne manière de savoir quelle quantité de lait la mère produit. C'est faux!**

**JE PEUX tirer mon lait ou l'exprimer à la main pour qu'une autre personne puisse nourrir le bébé, mais la quantité de lait qui est exprimée n'est pas un bon indicateur de la quantité de lait que contient le sein.**

La quantité de lait qui peut être exprimée dépend de nombreux facteurs, y compris le degré de stress de la mère. Le bébé qui tète correctement peut obtenir bien plus de lait que sa mère ne peut en exprimer. L'expression du lait peut seulement vous aider à savoir quelle quantité de lait vous pouvez exprimer. (Source : « Quelques mythes sur l'allaitement », Jack Newman – Voir les renseignements donnés sur la source au mythe n° 1.)

**10. Mythe : Les femmes qui ont les mamelons plats ou invaginés ne peuvent pas allaiter. C'est faux!**

**JE PEUX allaiter si j'ai les mamelons plats ou invaginés.**

Les bébés ne tètent pas le mamelon, ils tètent le sein. Bien qu'il soit peut-être plus facile pour un bébé de prendre le sein quand le mamelon est proéminent, il n'est pas indispensable que le mamelon ressorte. Une bonne mise en route de l'allaitement permettra généralement d'éviter tout problème. Quelle que soit la forme de leurs mamelons, toutes les femmes sont parfaitement capables d'allaiter. Avant, on suggérait souvent à la mère d'utiliser une tétérèlle pour aider l'enfant à prendre le sein. Il ne faut pas utiliser ce gadget, surtout dans les premiers jours qui suivent la naissance! Son utilisation entraîne souvent une diminution de la quantité de lait bue par le bébé et une inquiétante perte de poids. Et après, l'enfant a encore plus de mal à prendre correctement le mamelon. Si au départ l'enfant n'arrive pas à prendre correctement le sein, il y arrivera souvent plus tard. Les seins changent dans les quelques semaines qui suivent la naissance et à condition que la mère maintienne correctement sa production lactée, le bébé réussira la plupart du temps à bien prendre le sein, au plus tard à l'âge de 8 semaines. Obtenez de l'aide et le bébé pourra peut-être prendre le sein plus tôt. (Source : « Encore d'autres mythes », Jack Newman – Voir les renseignements donnés sur la source au mythe n° 3.)

**Résultats prévus :**

- Les participants auront l'occasion de reconnaître l'existence de mythes relativement à l'allaitement maternel et de les clarifier.