



# Allaiter votre bébé

New  Nouveau  
Brunswick

# L'allaitement est important pour vous et votre bébé

Le lait maternel protège votre bébé des infections et comporte des éléments spécifiques pour aider votre bébé à grandir et à se développer. Santé Canada recommande de ne donner à votre bébé que du lait maternel au cours des six premiers mois, ainsi qu'un supplément de vitamine D. À partir de six mois, il est temps d'introduire la nourriture solide tout en poursuivant l'allaitement jusqu'à deux ans et plus.

## De plus, l'allaitement :

- respecte l'environnement;
- réduit les coûts de soins de santé de votre famille et de la société;
- est une source de nourriture fiable pour votre bébé ou votre jeune enfant en cas de pannes de courant, de tempêtes, d'éclosions de maladies infectieuses.

## Raisons supplémentaires d'allaiter votre bébé :

- Moins d'infections pulmonaires et des oreilles.
- Moins de maux d'estomac et de ventre causant de la diarrhée.
- Moins de risque du syndrome de mort subite du nourrisson.
- Moins de risque de cancers infantiles.
- Moins de risque d'obésité ou de surpoids.

## Les mères qui N'ALLAIENT pas présentent un risque accru :

- d'hémorragie post-partum;
- de diabète de type 2;
- de cancer du sein et des ovaires.

Découvrez dix bonnes raisons d'allaiter votre bébé à l'adresse :

[https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/enfance-adolescence/etapes-enfance-petite-enfance-naissance-deux-ans/allaitement-nutrition-nourrisson/10-bonnes-raisons-allaiter-votre-bebe.html](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/enfance-adolescence/etapes-enfance/petite-enfance-naissance-deux-ans/allaitement-nutrition-nourrisson/10-bonnes-raisons-allaiter-votre-bebe.html).

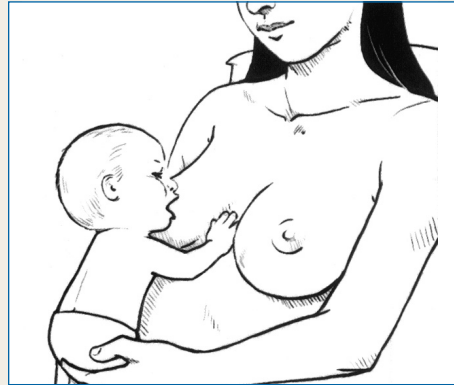
Lisez les dix conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel qui vous aideront à faire de l'allaitement une expérience encore plus réussie et agréable : [https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/enfance-adolescence/etapes-enfance-petite-enfance-naissance-deux-ans/allaitement-nutrition-nourrisson/conseils-utiles-reussir-allaitement-maternel.html](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/enfance-adolescence/etapes-enfance/petite-enfance-naissance-deux-ans/allaitement-nutrition-nourrisson/conseils-utiles-reussir-allaitement-maternel.html).

# Guider votre bébé pour qu'il prenne le sein

Guider votre bébé pour qu'il prenne le sein est une façon simple et naturelle de permettre à votre bébé de prendre le sein. C'est aussi utile lorsque votre bébé apprend à s'allaiter, lorsqu'il a de la difficulté à prendre le sein ou lorsque vos mamelons sont douloureux.



- Commencez lorsque votre enfant est calme.
- Assoyez-vous confortablement en appuyant votre dos.
- Placez votre bébé sur votre poitrine entre vos seins en ayant un contact peau contre peau.



- Votre bébé va commencer à bouger la tête de haut en bas à la recherche de votre sein.
- Soutenez le cou de votre bébé, ses épaules et ses fesses pendant qu'il essaie de prendre votre sein.



- Votre bébé va trouver votre mamelon.
- Votre bébé va pousser son menton dans votre sein, ouvrir la bouche vers le haut et prendre votre sein.
- Il peut être utile de rapprocher les fesses de votre bébé plus près de votre corps ou de soutenir le dos et les épaules de votre bébé.
- Une fois que votre bébé aura pris le sein, vous et votre bébé pourrez trouver une position confortable.

# Positions d'allaitement



## Position de madone inversée

Cette position donne de bons résultats :

- lorsque vous apprenez à allaiter
- si vous avez un petit bébé



## Position de madone

Cette position donne de bons résultats :

- lorsque vous êtes à l'aise d'allaiter



## Position du football

Cette position donne de bons résultats :

- si vous apprenez à allaiter
- si vous avez un petit bébé
- si vous avez de gros seins
- si vos mamelons sont aplatis ou douloureux
- si vous avez eu une césarienne



## Position couchée sur le côté

Cette position donne de bons résultats :

- si s'asseoir est trop douloureux pour vous
- si vous désirez vous reposer en allaitant
- si vous avez des gros seins
- si vous avez eu une césarienne

## Essayez plusieurs positions. Pour toutes les positions, assurez-vous :

- d'être détendue et confortable
- d'avoir un bon support pour votre dos et vos bras
- que la tête et le corps du bébé soient élevés jusqu'à votre poitrine
- que la poitrine du bébé soit face à et en contact avec la vôtre (mettre votre bébé sur le côté - sauf pour la position du football - pour la position du football, mettre votre bébé sur le dos ou légèrement tourné vers la poitrine)
- que le nez du bébé fasse face à votre mamelon (approcher votre bébé vers vous plutôt que de vous pencher ou de pousser le mamelon dans sa bouche)
- que le menton de votre bébé touche d'abord au sein
- que lorsque la bouche de votre bébé est grande ouverte, vous l'approchez de votre poitrine en rapprochant ses fesses.

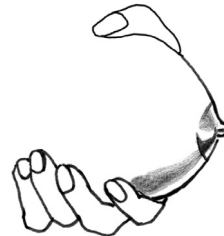
# Aider votre bébé à prendre le sein

1



Assoyez-vous confortablement et trouvez une position qui vous convient. Consultez la section sur les «Positions pour allaiter».

2



Vous voudrez peut-être prendre votre sein en main. Placez vos doigts sous le sein, à l'exception du pouce sur le dessus.

3



Mettez le nez de votre bébé face à votre mamelon. Effleurez les lèvres de votre bébé avec votre mamelon. Attendez jusqu'à ce que la bouche de votre bébé s'ouvre comme pour un bâillement...

4



... Ensuite, attirez d'abord délicatement le menton de votre bébé sur votre sein. Il doit avoir en bouche une grande partie de l'aréole (partie foncée entourant le mamelon).

5



Votre bébé a pris le sein adéquatement lorsque :

- sa bouche est grande ouverte
- ses lèvres sont retroussées
- son menton est enfoui dans votre sein
- il tète et avale le lait

6



Si votre bébé s'endort après quelques minutes, appuyez sur votre sein pour forcer l'écoulement du lait. Mais, n'appuyez pas jusqu'à ce que ce soit douloureux. Cela aidera votre bébé à recommencer à téter...

7



...essayez aussi d'enlever les vêtements de votre bébé ou de changer sa couche. Massez délicatement le dos, les pieds ou les mains de votre bébé.

8



Pour retirer le bébé, il faut commencer par arrêter la tétée. Vous pouvez :

- glisser votre doigt dans la bouche de votre bébé **OU**
- pousser le menton de votre bébé vers le bas

9

- Lorsque la tétée de votre bébé n'est plus «forte et lente» et votre sein semble plus souple, donnez l'autre sein.
- Votre bébé ne tétera peut-être le deuxième sein que pendant une courte période.
- Lors de la prochaine tétée, offrez le sein que votre bébé a pris en dernier. C'est souvent le sein que vous sentirez le plus plein.

# Bien commencer l'allaitement

- **Le contact peau à peau pendant une heure ou deux**, juste après la naissance, est un excellent moyen d'aider votre bébé à s'adapter à son nouvel environnement. Il vous aide aussi à vous détendre et à faire connaissance avec votre bébé. Pendant ce temps-là, votre bébé présentera des signes qu'il est prêt à prendre le sein. Le fait d'allaiter dès que le bébé est prêt après la naissance vous aide à produire une bonne quantité de lait et fait en sorte que le bébé reçoit les éléments de protection contenus dans le colostrum. Le peau à peau est important, que vous accouchiez par voie vaginale ou par césarienne. Discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé pour obtenir de plus amples renseignements.
- **Obtenez de l'aide pour allaiter.** Demandez de l'aide si vous éprouvez des difficultés. Lors de votre hospitalisation, demandez au personnel de vous aider. De retour à la maison, consultez l'endos de ce livret pour obtenir les numéros d'aide à l'allaitement.
- **Donnez seulement du lait maternel à votre bébé.** Le lait maternel est le seul aliment dont un bébé en santé a besoin durant les six premiers mois de sa vie. Offrir des aliments ou des boissons supplémentaires ne fera que ralentir votre production de lait maternel et pourrait affecter la santé de votre bébé (par exemple, votre bébé pourrait être plus susceptible de souffrir d'allergies).
- **Allaitez souvent.** Durant le premier mois, la plupart des bébés vont téter 8 fois ou plus dans une période de 24 heures. Il n'y a pas d'heures précises pour allaiter votre bébé. Allaitez votre bébé s'il semble avoir faim (consultez la section sur les « Questions au sujet de l'allaitement »).
- **Prenez une décision éclairée en matière de biberons, sucres et de tétines pour votre bébé.** Lui donner une tétine, une suce ou un biberon trop tôt peut nuire à l'allaitement. Si vous avez l'intention d'en utiliser, demandez à votre fournisseur de soins de santé comment le faire en toute sécurité.

# Comment déterminer si votre bébé boit assez de lait maternel

Signes indiquant que votre bébé tète bien :

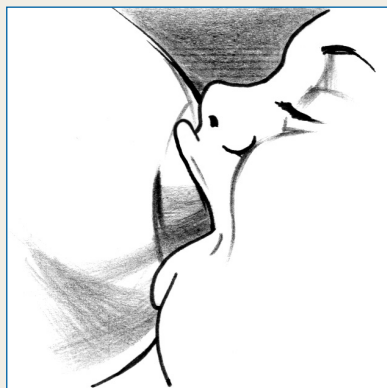
Vous allez voir :

## 1. Des suctions profondes et lentes

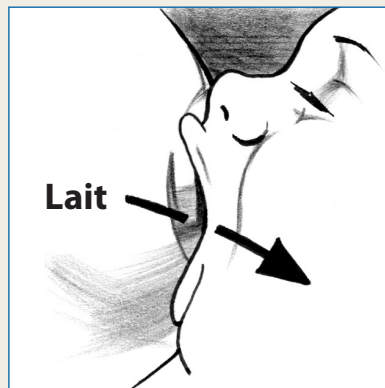
- Au début de la tétée, votre bébé tétera rapidement et superficiellement. Lorsque votre lait maternel commencera à s'écouler, la succion deviendra lente et profonde. Il devrait aussi y avoir une pause durant la tétée lorsque la bouche de votre bébé est la plus grande ouverte. Votre bébé boit du lait durant cette pause.

Vous :

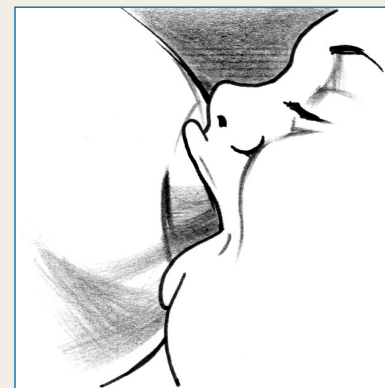
- sentirez que votre bébé tire sur votre sein sans douleur.
- entendrez votre bébé avaler (c.-à-d., une expiration tranquille «kaa kaa kaa»).



Bouche qui s'ouvre.



Pause lorsque la bouche est grande ouverte. Votre bébé boit le lait durant la pause.



Bouche qui se ferme.

## 2. Couches mouillées et selles

Âge du bébé	Couches mouillées chaque jour L'urine doit être d'incolore à jaune pâle à tout âge et son odeur presque inexistante	Selles chaque jour
1 jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>Au moins une couche mouillée (une couche mouillée représente environ 2 cuillerées à table ou 30 ml d'eau versée sur une couche sèche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Au moins une à deux selles collantes, vertes foncées/noires (méconium)</li> </ul>
2 jours	<ul style="list-style-type: none"> <li>Au moins deux couches mouillées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Au moins une à deux selles collantes, vertes foncées/noires (méconium)</li> </ul>
3 jours	<ul style="list-style-type: none"> <li>Au moins <b>trois</b> couches <b>très</b> mouillées (une couche très mouillée veut dire au moins 2 à 3 cuillerées à table ou 30-45 ml d'eau sur une couche sèche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>trois selles ou plus, brunes/vertes/ou jaunes</li> </ul>
4 jours	<ul style="list-style-type: none"> <li>Au moins <b>quatre</b> couches <b>très</b> mouillées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>trois selles ou plus, brunes/vertes/ou jaunes</li> </ul>
5-6 jours et plus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Au moins <b>six</b> couches <b>très</b> mouillées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>trois grosses selles ou plus, molles, jaunes, granuleuses (une grosse selle est du format d'un 25 sous ou plus grosse) <b>Il ne devrait pas y avoir de méconium dans les selles du bébé à cet âge</b></li> </ul>
6 semaines à 6 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>Au moins <b>six</b> couches <b>très</b> mouillées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3-4 par jour ou <b>une grosse</b> selle molle, jaune granuleuse par semaine</li> <li>Après six semaines, certains bébés allaités peuvent avoir une grosse selle jaune chaque 1 à 7 jours. C'est normal du moment que les selles soient molles comme du dentifrice ou granuleuses et liquides et que le bébé soit en santé. Il est aussi normal que certains bébés allaités aillent à la selle plusieurs fois par jour.</li> </ul>



### 3. Prise de poids

- Les bébés perdent du poids les premiers jours après la naissance.
- Votre bébé devrait revenir à son poids à la naissance d'ici l'âge de 10 à 14 jours.
- Ensuite, votre bébé prend du poids chaque semaine.

### 4. Autres signes indiquant que votre bébé boit assez de lait maternel

- La bouche de votre bébé est rose et mouillée.
- Les yeux de votre bébé sont expressifs.
- Votre bébé bouge activement.
- Votre bébé lâche le sein en ayant l'air détendu et endormi.
- Vos seins semblent plus souples et moins gonflés après l'allaitement.

**Demandez de l'aide si vous craignez que votre bébé ne boive pas assez de lait maternel.  
La plupart des problèmes sont faciles à régler.**

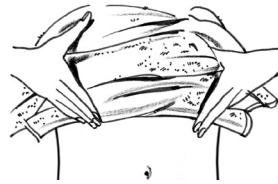


# Soins à apporter aux seins qui sont durs

- Si vos seins deviennent durs, votre bébé aura peut-être du mal à téter.



Prenez une douche chaude jusqu'à ce que le lait maternel commence à couler OU



...mettez une serviette chaude sur vos seins pendant quelques minutes jusqu'à ce que le lait s'écoule

Masser délicatement vos seins en direction du mamelon.



...exprimez ensuite du lait maternel jusqu'à ce que la région de l'aréole soit plus souple (consultez la section sur «Expression du lait maternel»).



Allaiter votre bébé chaque fois qu'il le demande, jusqu'à ce que vos seins ne soient plus durs.

Après l'allaitement, si vos seins sont encore gonflés ou inconfortables, vous pouvez mettre des compresses froides sur vos seins pendant quelques minutes. Cela peut aider à réduire le gonflement. Tirer son lait manuellement peut aussi aider à ramollir le sein.

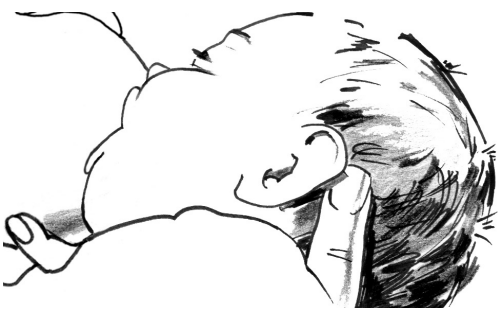
Il faut obtenir de l'aide immédiatement si vous :

- n'arrivez pas à assouplir vos seins ou avez des problèmes à allaiter
- avez une région douloureuse et rouge sur votre sein
- faites de la fièvre
- vous sentez malade.

**Consultez l'endos de ce livret pour obtenir les numéros de téléphone d'aide à l'allaitement.**

# Prendre soin des mamelons douloureux

- Vos mamelons risquent d'être endoloris durant la première semaine suivant la naissance. Cela devrait s'améliorer de jour en jour.
- Allaiter ne devrait pas être douloureux lorsque le bébé est dans la bonne position et qu'il a une bonne prise de votre sein.



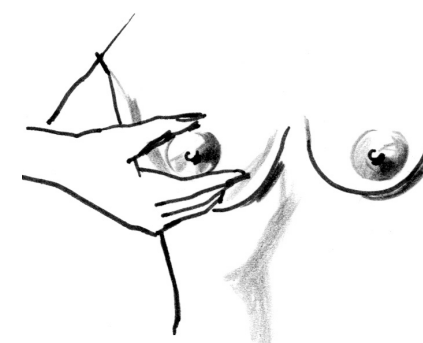
Votre bébé a une bonne prise de votre sein lorsque :

- sa bouche est grande ouverte
- ses lèvres sont retroussées
- son menton est appuyé sur votre sein
- il tète et avale le lait



Votre bébé a la bonne position lorsque :

- sa tête et son corps sont élevés jusqu'à votre sein
- sa tête est au niveau de votre sein
- sa poitrine fait face à la vôtre
- sa bouche fait face à votre mamelon



Après l'allaitement :

- Exprimez du lait et étendez-le sur le mamelon et l'aréole
- Laissez le lait sécher avant de remettre votre soutien-gorge

Si vous désirez retirer votre bébé du sein, il faut premièrement arrêter la tétée.

Vous pouvez :

- glisser votre doigt dans la bouche de votre bébé OU
- pousser le menton de votre bébé vers le bas

Allez chercher de l'aide immédiatement si :

- vos mamelons sont encore douloureux même après avoir vérifié que votre bébé est bien placé et qu'il prend bien le sein.

**Consultez l'endos de ce livret pour obtenir les numéros de téléphone d'aide à l'allaitement.**

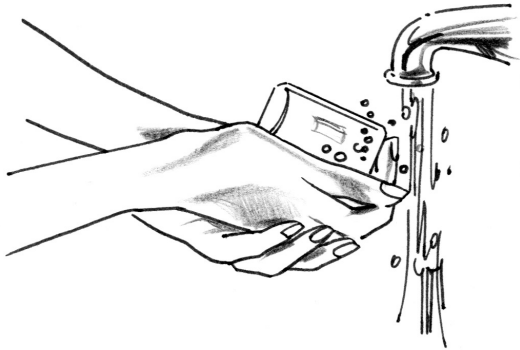
# Expression du lait maternel

**Vous voudrez peut-être tirer votre lait maternel si :**

- votre bébé n'a pas une bonne prise de vos seins parce qu'ils sont trop durs
- vous désirez donner du lait maternel à votre bébé même lorsque vous êtes absente
- vous avez besoin d'augmenter votre production de lait maternel

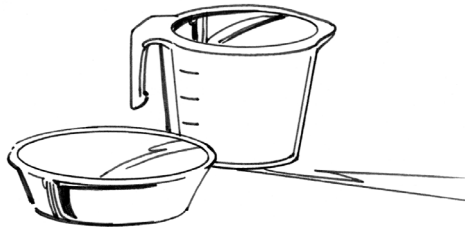
## Comment exprimer le lait maternel manuellement

1



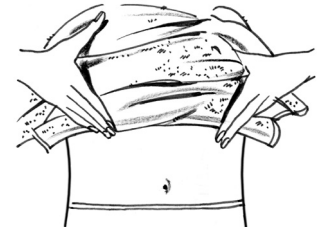
Se laver les mains à l'eau et au savon.

2



Si votre bébé est en santé, vous servir d'un verre ou d'un contenant en plastique rigide propre pour y mettre le lait maternel que vous allez exprimer. "Propre" veut dire que vous l'avez lavé à l'eau chaude et savonneuse, bien rincé à l'eau chaude et laissé séché à l'air.

3



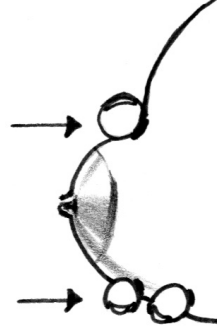
Placer une serviette chaude sur vos seins pendant quelques minutes. Masser ensuite délicatement votre sein en direction du mamelon. Vous pouvez aussi rouler délicatement votre mamelon entre votre pouce et votre doigt jusqu'à l'écoulement du lait.

4



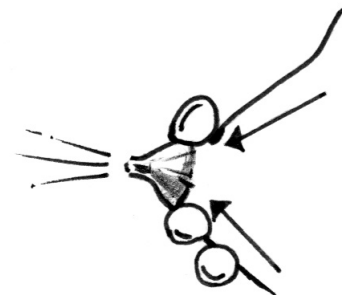
Placer votre pouce et vos deux doigts suivants, à environ 1 po ½ de votre mamelon ou le long du rebord de l'aréole.

5



Pousser avec votre pouce et vos deux doigts en direction de votre poitrine.

6



Rouler votre pouce et vos deux doigts ensemble.

- Répéter les étapes 4, 5 et 6 jusqu'à ce que le lait s'écoule lentement; passer ensuite à l'autre sein.
- Changer de sein à quelques reprises lorsque l'écoulement du lait commence à diminuer. S'assurer de bien presser votre pouce et vos deux doigts, le long de toutes les régions entourant votre mamelon.
- Beaucoup de mères ont plus de facilité à exprimer le lait le matin lorsque leurs seins sont plus pleins ou après avoir allaité le bébé.
- Lorsque vous apprenez à exprimer le lait, il n'en sortira peut-être que quelques gouttes. L'expression du lait maternel deviendra plus facile avec le temps.

# Entreposer le lait maternel

## Entreposer le lait maternel

- Le lait fraîchement exprimé peut être entreposé à la température de la pièce (moins que 25° C ou 77° F) pendant six heures tout au plus.
- Le lait maternel fraîchement exprimé doit être mis au frais s'il n'est pas utilisé dans les six heures. Cela dit, il est préférable de le refroidir tout de suite si on ne l'utilise pas.

## Contenants pour entreposer le lait maternel

- Utiliser des contenants en verre ou en plastique rigide avec un couvercle étanche à l'air (par exemple, des petits récipients et bouteilles avec couvercles).
- Des sacs de congélation spéciaux pour le lait maternel peuvent aussi être utilisés.
- Ne pas utiliser de sacs à biberon pour les bouteilles. Ces sacs en plastique plus minces pourraient se briser durant la congélation.

## Nettoyer les contenants

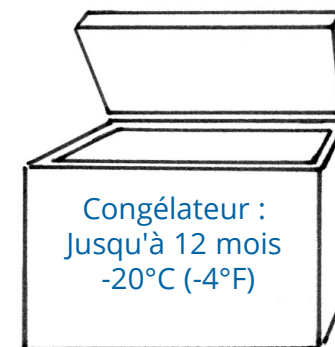
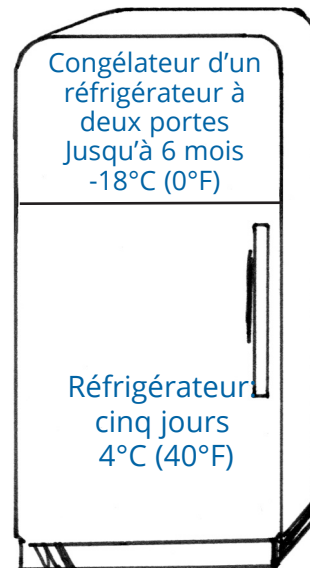
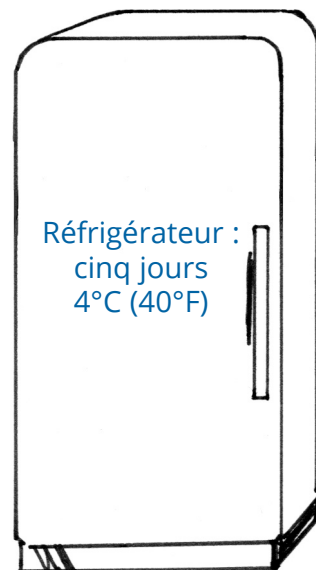
- Si le bébé est en santé, laver les contenants à l'eau chaude savonneuse et bien rincer à l'eau chaude. Laisser les contenants sécher à l'air sur une surface propre et sèche, à l'écart de l'aire de préparation des aliments.

## Conseils pour l'entreposage du lait maternel

- Étiqueter les contenants en indiquant la date et l'heure.
- Il n'est pas recommandé d'utiliser des tétines de biberon comme capuchons étant donné qu'elles laissent passer les bactéries par le trou.
- Toujours faire refroidir le lait fraîchement exprimé avant de l'ajouter à du lait congelé ou refroidi.
- Remplir le récipient jusqu'à 1 cm (1/2 po) du bord avant de congeler le lait en portions alimentaires.

**Si votre bébé est prématuré (né plus tôt que prévu) ou est à l'hôpital, questionnez votre infirmière au sujet de l'entreposage du lait maternel et du nettoyage des contenants. L'hôpital pourra peut-être vous fournir des contenants stérilisés.**

## Le lait maternel peut être entreposé selon les méthodes suivantes :



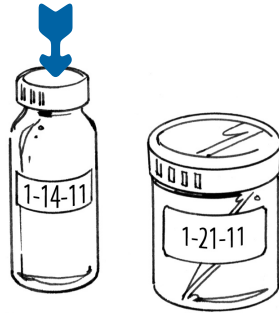
## IMPORTANT :

- Mettre les contenants à l'arrière du réfrigérateur et du congélateur, là où la température est la plus froide.
- Une fois la période d'entreposage écoulée, jetez le lait maternel.

# Dégeler le lait maternel congelé

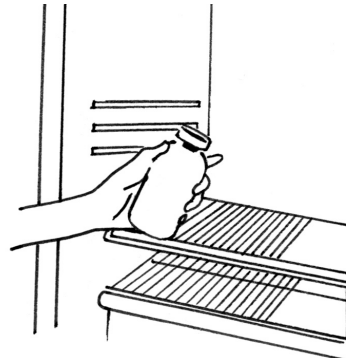
- Le lait maternel congelé qui a été dégelé peut se conserver au réfrigérateur pendant 24 heures.
- Ne pas recongeler du lait maternel qui a déjà été dégelé.

## 1 Utilisez d'abord



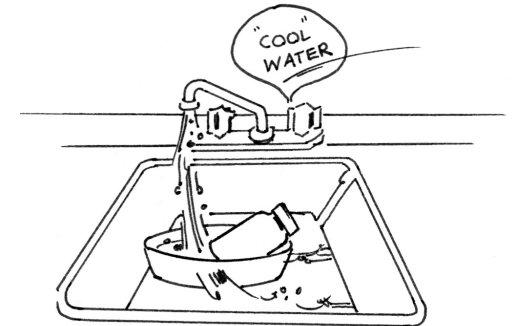
Vérifiez la date se trouvant sur le lait maternel entreposé. Utilisez d'abord le contenant ayant la date la plus ancienne.

## 2



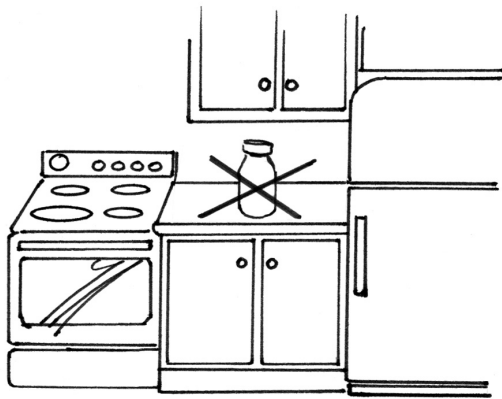
Décongelez le lait maternel en le laissant dans le réfrigérateur pendant quatre heures OU....

## 3



...faites couler de l'eau froide sur le contenant. Une fois que le lait a commencé à décongeler, faites couler l'eau chaude pour finir de décongeler.

## 4



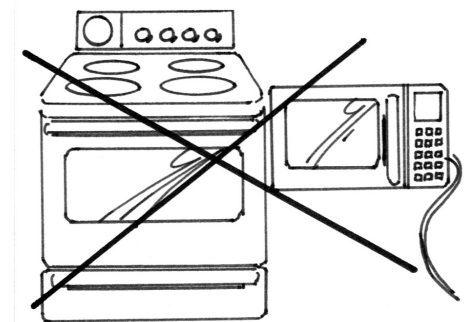
Ne le faites jamais dégelé à la température de la pièce.

## 5



Réchauffez le lait maternel en mettant le contenant dans un bol d'eau très chaude.

## 6



Ne faites pas dégelé ou chauffer le lait maternel sur la cuisinière ou au four micro-ondes. Ne recongelez pas le lait maternel déjà dégelé.

## Conseils d'alimentation

- Brassez le lait maternel réchauffé et testez sa température sur votre poignet avant de l'utiliser.
- Tenez votre bébé dans vos bras lorsque vous lui donnez du lait maternel qui a été exprimé.
- Rendez la période d'alimentation agréable pour vous et votre bébé. Parlez et souriez souvent.
- Faites faire un rot à votre bébé, au besoin.
- Utilisez le lait maternel réchauffé en dedans d'une heure. Jetez le lait qui reste.

# Questions au sujet de l'allaitement

- Question :** Combien de temps après avoir quitté l'hôpital, devrai-je amener mon bébé chez le médecin pour un bilan de santé?

**Réponse :** Une infirmière, une sage-femme, une conseillère en lactation ou un médecin devrait revoir votre bébé de deux à trois jours après avoir quitté l'hôpital. Le deuxième bilan de santé de votre bébé devrait avoir lieu en dedans des deux semaines suivant sa naissance. Votre fournisseur de soins de santé primaires devra effectuer ce deuxième bilan de santé.
- Question :** Quelle est la signification de «poussées de croissance»?

**Réponse :** Les poussées de croissance se produisent lorsque la croissance de votre bébé est rapide et qu'il a besoin d'être allaité plus souvent. Elles se produisent à l'âge d'environ deux semaines, six semaines, trois mois et plus tard. Le fait d'allaiter plus souvent produira plus de lait pour votre bébé.
- Question :** Comment puis-je savoir si mon bébé a faim?

**Réponse :** Les signes indiquant que votre bébé a faim et doit être allaité:

  - fait des mouvements rapides des yeux sous les paupières lorsqu'il commence à se réveiller pour s'alimenter
  - fait des mouvements de succion et de lèchement avec la bouche
  - met ses mains dans la bouche
  - s'étire et s'agite de plus en plus
  - émet des petits sons

**Allaitez votre bébé lorsqu'il est calme, avant qu'il ait trop faim et se mette à crier.**
- Question :** Devrais-je donner des vitamines à mon bébé?

**Réponse :** Santé Canada recommande de donner chaque jour 400 UI de vitamine D aux bébés nourris au sein. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé primaire ou à votre pharmacien.
- Question :** Est-ce que je peux continuer à allaiter si je suis malade ou si je prends des médicaments?

**Réponse :** Dans la plupart des cas, continuer à allaiter ne comporte pas de risques. Renseignez-vous auprès d'une clinique d'allaitement, d'un pharmacien ou d'un fournisseur de soins de santé primaires.
- Question :** Que devrais-je manger ou boire lorsque j'allaiter?

**Réponse :** L'allaitement ne nécessite pas un régime spécial. Dans le monde entier, des personnes allaitent; pourtant, elles ne mangent ni ne boivent toutes la même chose. Certaines s'inquiètent de la qualité nutritive de leur lait parce que leur régime n'est pas « idéal ». Elles ne devraient pas. Essayez d'adopter un régime équilibré inspiré du Guide alimentaire canadien. Il se peut que la sensation de faim et de soif soit plus forte qu'à l'habitude en raison du fait que vous dépensez de l'énergie pour allaiter.
- Question :** Qu'en est-il si l'on fume/vapote, consomme de l'alcool ou du cannabis?

**Réponse :** Si vous fumez ou vapotez, il est préférable d'arrêter si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Cela dit, étant donné que l'allaitement protège de nombreux effets néfastes du tabagisme, il est toujours plus sûr d'allaiter, même si vous n'arrêtez pas de fumer. Pour vous aider à arrêter de fumer, consultez l'information dans les ressources reprises au dos de cette brochure.

Il est plus sûr de ne pas boire d'alcool pendant l'allaitement, surtout si votre bébé est très jeune. Il peut être acceptable de prendre un petit verre occasionnellement, si vous prenez certaines précautions pour limiter la présence d'alcool dans le lait. Consultez les ressources au dos de cette brochure pour en savoir plus sur la consommation d'alcool et l'allaitement.

On ignore encore la quantité de cannabis pouvant être consommée sans danger pendant la grossesse et l'allaitement. Pour un plus d'information sur le cannabis, consultez les ressources au dos de cette brochure.
- Question :** Où puis-je m'adresser pour m'aider avec l'allaitement?

**Réponse :** Consultez l'endos du présent livret.

# Ressources importantes pendant la grossesse et après

## Cours prénatal sur l'allaitement

La préparation à l'allaitement vous donne de l'assurance. Si vous voulez avoir davantage confiance en vous, vous pouvez notamment vous inscrire à un cours prénatal. Le gouvernement du Nouveau-Brunswick (GNB) propose un cours prénatal gratuit, en ligne, sur l'allaitement. Votre famille et vous pouvez accéder au cours ici : <https://www.gnb.ca/allaitement>

## Ressources communautaires

Pour obtenir des ressources sur l'alimentation des nourrissons et les services de soutien dans votre région, consulter le site suivant : <https://www.gnb.ca/allaitement>

## Autres ressources utiles

### Sommeil sécuritaire pour votre bébé

Vous devriez, vous et toute personne prenant soin de votre bébé, vous renseigner sur le sommeil sécuritaire, pour chaque période de sommeil. Pour en savoir plus, consultez le site : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/enfance-adolescence/etapes-enfance/petite-enfance-naissance-deux-ans/sommeil-securitaire/sommeil-securitaire-votre-bebe-brochure.html>.

### Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du gouvernement du Nouveau-Brunswick

Cette page Web contient de l'information pour les parents et les familles, notamment sur la manière de bénéficier du **Programme de prestation prénatale et du Programme de prestation postnatale**, qui offrent une aide financière à certaines femmes enceintes ou jeunes mères pour l'achat de nourriture. Pour un complément d'information et savoir si vous pouvez prétendre à ces programmes, consultez le site : <https://www.gnb.ca/gardedesenfants>

## Tabagisme, vapotage, consommation de cannabis ou de l'alcool

### Cesser de fumer

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/cesser-fumer/services-provinciaux-territoriaux.html>

### Est-il sécuritaire de consommer du cannabis pendant la période précédant la conception, la grossesse et l'allaitement?

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/medicaments-et-produits-sante/est-il-securitaire-consommer-cannabis-conception-grossesse-allaitement.html>

### Les risques du cannabis pour la fertilité, la grossesse, l'allaitement et le rôle parental (*téléchargement gratuit*)

<https://resources.beststart.org/fr/a30f-les-risques-du-cannabis-htmlpage/>

### La consommation d'alcool et l'allaitement - (*téléchargement gratuit*)

<https://resources.beststart.org/fr/product/a28f-consommation-alcool-et-allaitement-feuillet/>

Ces ressources sont disponibles ici :

