

# Allaitement maternel

L'allaitement maternel présente des bienfaits pour l'enfant et la mère. En voici certains pour l'enfant :

- Le lait maternel contient tous les nutriments essentiels dont votre bébé a besoin jusqu'à l'âge de six mois.
- Il assure une hydratation suffisante jusqu'à cet âge.
- Il favorise un développement cérébral sain.



## QUAND DOIS-JE COMMENCER À ALLAITER MON ENFANT ?

- Commencez l'allaitement dans l'heure qui suit la naissance.
- Ce premier lait protège votre bébé des maladies infectieuses.
- Gardez à l'esprit que l'expérience de chaque mère est unique et ne se déroule pas toujours parfaitement.
- L'allaitement est un processus d'apprentissage. Cela peut prendre du temps pour que votre bébé et vous vous y adaptiez.



## COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE ALLAITER ?

- Si possible, allaitez votre bébé au moins la première année de sa vie. Le fait de continuer jusqu'à l'âge de deux ans procure des bienfaits supplémentaires pour sa santé.



## DOIS-JE DONNER DE L'EAU À UN BÉBÉ DE MOINS DE SIX MOIS ?

- Non. Donner de l'eau avant cet âge augmente le risque de diarrhée et de malnutrition.



## QUAND DOIS-JE COMMENCER À DONNER D'AUTRES ALIMENTS À MON BÉBÉ EN PLUS DU LAIT MATERNEL ?

- À partir de six mois, d'autres aliments doivent être incorporés à son alimentation.
- Si possible, optez pour un allaitement exclusif pendant les six premiers mois.



## QUE PUIS-JE FAIRE SI JE NE SUIS PAS EN MESURE D'ALLAITER ?

- Si vous constatez que vous n'êtes pas en mesure d'allaiter, il existe toujours des moyens de tisser des liens avec votre bébé et de le nourrir.
- Bien qu'il ne contienne pas tous les bienfaits du lait maternel, le lait infantile peut être utilisé comme substitut lorsque c'est nécessaire.
- Préparez-le avec de l'eau potable et suivez les instructions figurant sur l'emballage.
- Prenez contact avec votre prestataire de soins de santé.



## QUELS SONT LES SIGNES D'UN ALLAITEMENT RÉUSSI ?

- Vous pouvez voir et entendre le bébé avaler.
- Le bébé tète à un rythme régulier.
- Les bras et les mains du bébé sont détendus.
- Les couches sont régulièrement mouillées.
- Les selles passent du marron foncé au marron clair dès le troisième jour.

