

Fiche de renseignements pour la sensibilisation en matière de santé

De la part des infirmières et des infirmiers

Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers

L'allaitement maternel : Pour le meilleur départ possible

L'allaitement maternel constitue l'alimentation idéale pour les nourrissons. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) affirme que les enfants devraient être nourris exclusivement au lait maternel pendant les six premiers mois de leur vie. On recommande d'attendre la fin de cette période pour leur donner d'autres types d'aliments, tout en poursuivant l'allaitement maternel pendant deux ans ou plus.

Afin de promouvoir et de soutenir l'allaitement maternel, l'OMS et l'UNICEF (Fonds des Nations Unies pour l'enfance) ont établi les « *Dix conditions pour le succès de l'allaitement maternel* ». Ces étapes permettent aux hôpitaux et aux centres de maternité de vous aider à allaiter votre bébé. Voici ces dix étapes :

1. Disposer d'une politique écrite sur l'allaitement maternel qui est examinée régulièrement avec le personnel de soins de santé.
2. Dispenser à tout le personnel une formation pour l'application de cette politique.
3. Fournir à toutes les femmes enceintes des renseignements sur les avantages et la prise en charge de l'allaitement.
4. Aider les mères à commencer l'allaitement dans la demi-heure qui suit l'accouchement.
5. Montrer aux mères comment allaiter et comment conserver une réserve de lait, même quand elles ne sont pas avec leur bébé.
6. Ne pas donner aux bébés naissants de la nourriture ou un breuvage autres que le lait maternel, sauf si ceci est nécessaire pour des raisons médicales.
7. Laisser les mères et les bébés ensemble 24 heures sur 24 (cohabitation).
8. Encourager l'allaitement maternel lorsque la mère le demande.
9. Ne pas donner de sucettes aux bébés qui sont allaités au sein.
10. Contribuer à la création de groupes de soutien consacrés à l'allaitement maternel et aider les mères à y avoir accès lorsqu'elles sortent de l'hôpital ou de la clinique.

Facteurs influençant votre choix sur l'allaitement maternel de votre bébé

Des études ont démontré que les femmes prennent cette décision avant ou pendant la grossesse. Voici les facteurs qui influencent votre choix :

- Vos intentions quant à l'allaitement de votre bébé – *Voulez-vous l'allaiter au sein?*
- Votre engagement vis-à-vis de l'allaitement maternel – *Combien de temps aimeriez-vous l'allaiter?*
- Votre attitude face à l'allaitement maternel – *Quels sont vos sentiments sur l'allaitement maternel?*
- Votre horizon ethnique – *De quelle façon votre famille soutient-elle l'allaitement maternel?*

- Votre système de soutien social – *Est-ce que votre collectivité a une attitude positive face à l'allaitement maternel?*
- Votre exposition à d'autres femmes qui ont allaité leur bébé au sein – *Connaissez-vous des femmes qui ont allaité leur bébé au sein?*

Comment les infirmières et les infirmiers peuvent vous aider dans votre choix d'allaiter votre bébé au sein :

Les infirmières et les infirmiers, ainsi que les autres professionnels de la santé, travailleront avec vous pour soutenir votre expérience d'allaitement maternel de diverses façons. Avant la naissance de votre bébé, des infirmières, des infirmiers ou d'autres professionnels de la santé vous poseront des questions au sujet de :

- votre décision concernant l'allaitement maternel;
- votre réseau de soutien, y compris votre famille, vos amis et les autres professionnels de la santé;
- l'attitude des gens de votre entourage face à l'allaitement maternel;
- certains facteurs médicaux actuels et antérieurs.

Après la naissance de votre bébé, des infirmières, des infirmiers ou d'autres professionnels de la santé examineront les éléments suivants :

- votre accouchement et les médicaments que vous êtes susceptible d'avoir reçus au cours du travail ou de l'accouchement;
- la santé physique de votre bébé;
- la position de votre bébé au sein, comment le bébé « s'accroche » et les signes d'après lesquels on peut juger que votre bébé reçoit du lait;
- la manière dont vous-même et votre bébé réagissez l'un envers l'autre et votre compréhension des habitudes d'allaitement de votre bébé;
- votre impression sur votre expérience d'allaitement maternel à l'hôpital et votre confiance vis-à-vis de l'allaitement maternel à la maison.

Voici comment les infirmières, les infirmiers et les autres professionnels de la santé peuvent vous influencer pour soutenir l'allaitement maternel :

- vous sensibiliser, afin que vous puissiez prendre des décisions éclairées face à l'allaitement de votre bébé;
- travailler avec vous pour accroître vos connaissances et vos compétences en matière d'allaitement maternel;
- s'assurer que vous connaissez vos droits relatifs à l'allaitement maternel de votre bébé;
- encourager la création d'un réseau de soutien de l'allaitement maternel;
- s'investir dans votre collectivité pour créer des espaces favorables à l'allaitement maternel;
- vous fournir des détails sur les ressources offertes par votre collectivité et par le biais desquelles vous pouvez obtenir des renseignements ou de l'aide sur l'allaitement maternel.

Cette fiche de renseignements a été élaborée pour compléter la Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers de la RNAO à l'intention des infirmières et des infirmiers. L'objectif de cette fiche est d'accroître vos connaissances et de vous inciter à participer plus activement aux décisions concernant votre santé. Le public peut consulter et télécharger gratuitement cette Ligne directrice sur les pratiques exemplaires, intitulée *Lignes directrices à l'intention des infirmières sur les pratiques exemplaires en allaitement naturel*, à l'adresse suivante :

www.rnao.org/bestpractices.



L'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario
Projet des Lignes directrices sur les
pratiques exemplaires en soins infirmiers
111, rue Richmond Ouest, bureau 1100
Toronto (Ontario)
M5H 2G4
Site Web : www.rnao.org

*Ce projet est financé par le ministère de la Santé et des Soins de
longue durée de l'Ontario*

La traduction française de ce document a été réalisée grâce au soutien de Santé Canada