







## Fiches renforçant l'autonomie des parents

| STADE PRÉNATAL   |  |   |
|--|--|---|
| Premier trimestre  | Deuxième trimestre   | Troisième trimestre   |
| <p>Renseignez-vous sur les cours sur l'allaitement offerts en personne ou en ligne dans votre communauté. Même si ce n'est pas votre premier bébé, une mise à jour peut être utile.</p> <p>L'OMS et l'UNICEF encouragent les familles attendant un bébé à en apprendre davantage sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'importance de l'allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois</li> <li>○ L'importance de poursuivre l'allaitement au moins jusqu'à deux ans</li> <li>○ Les effets des préparations pour nourrissons et la prise d'une décision éclairée</li> <li>○ L'importance d'un contact peau à peau immédiat et ininterrompu dès la naissance</li> <li>○ L'importance de l'amorce rapide de l'allaitement</li> <li>○ L'importance de la cohabitation mère-bébé à l'hôpital et à domicile</li> <li>○ Les bases en matière de positionnement et de prise du sein</li> <li>○ La reconnaissance des signes de faim chez le nourrisson</li> </ul> | <p>À mesure que votre bébé se développe dans votre utérus, vos seins se préparent à le nourrir. La production de colostrum (premier lait) commence vers le milieu du deuxième trimestre.</p> <p>Il existe plusieurs formes et tailles de seins et de mamelons. Les bébés peuvent téter presque tous les seins!</p> <p>Pratiquez l'autoexamen des seins pour mieux les connaître. Y a-t-il des zones fermes? Des zones souples?</p> <p>Si vous souffrez d'un problème de santé ou avez subi une chirurgie du sein ou de la paroi thoracique, parlez-en à votre professionnel de la santé ou à un spécialiste pour savoir si vous aurez des besoins particuliers liés à l'allaitement.</p> | <p>Apprenez l'importance du contact peau à peau avec bébé dès la naissance.</p> <p>Apprenez à pratiquer un contact peau à peau sécuritaire avec votre bébé.</p> <p>Apprenez comment exprimer votre lait manuellement. Il est parfois recommandé d'exprimer le colostrum (premier lait) et de le conserver de manière sécuritaire pour que votre bébé le boive peu après sa naissance. Parlez-en à votre professionnel de la santé.</p> <p>Préparez votre sac et celui de votre bébé si vous accouchez dans un hôpital ou un centre de naissance.</p> <p>Parlez à votre professionnel de la santé pour savoir à quel moment vous devriez vous rendre à l'hôpital ou au centre de naissance.</p> <p>Avez-vous trouvé un siège auto approuvé par le Groupe CSA? Assurez-vous qu'il est installé de façon sécuritaire dans votre véhicule. Pour en savoir plus : <a href="http://www.ontario.ca/fr/page/selection-dun-siege-dauto-pour-enfant">www.ontario.ca/fr/page/selection-dun-siege-dauto-pour-enfant</a></p> <p>Avez-vous trouvé un lit de bébé, berceau ou moïse approuvé par le Groupe CSA? Pour en savoir plus : <a href="http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sommeil-securitaire/lits-enfant-berceaux-et-bassinettes.html">www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sommeil-securitaire/lits-enfant-berceaux-et-bassinettes.html</a></p> |
|  <p>Baby-Friendly Initiative Ontario</p>  |  <p>Baby-Friendly Initiative Ontario</p>  |  <p>Baby-Friendly Initiative Ontario</p>   |

## Fiches renforçant l'autonomie des parents

| TRAVAIL ET NAISSANCE  |  |  |
|---|--|--|
| Travail   | Donner naissance   | Première heure après la naissance  |
| <p>Dans la mesure du possible, ayez une personne de soutien avec vous tout au long du travail; cela aide à réduire le nombre de complications et d'interventions nécessaires pendant le processus de naissance.</p> <p>Des interventions sont parfois nécessaires pendant le travail. Parlez à votre médecin ou sage-femme des répercussions que pourrait entraîner une intervention sur votre bébé et l'allaitement. Prenez une décision éclairée.</p> | <p>L'expulsion du placenta (délivrance) déclenche un changement hormonal et dans les 30 à 72 heures qui suivent, la production abondante de lait commence.</p> <p>Demandez à ce que votre bébé soit placé en peau à peau avec vous immédiatement après la naissance, à moins d'une contreindication médicale. C'est une merveilleuse façon d'accueillir votre bébé dans le monde, en plus de présenter des bienfaits pour votre santé et la sienne!</p> <p>Le contact peau à peau après une césarienne n'est pas rare! Si vous êtes malade, bébé peut être en peau à peau avec votre partenaire, pourvu qu'il n'y ait aucune contreindication médicale.</p> <p>Le contact peau à peau ne devrait pas être interrompu, sauf si cela est médicalement nécessaire. On peut effectuer de nombreuses procédures pendant que bébé est en peau à peau. Certaines, comme la prise de poids de bébé, peuvent être effectuées plus tard!</p> | <p>Gardez bébé peau à peau avec vous pendant au moins une heure, jusqu'à la fin de la première tétée ou aussi longtemps que vous le souhaitez, sauf s'il y a une contreindication médicale.</p> <p>Demandez à votre professionnel de la santé ou à votre partenaire de veiller à ce que votre bébé soit en sécurité pendant le contact peau à peau.</p> <p>Si vous êtes malade, demandez à votre partenaire de tenir bébé en peau à peau.</p> <p>Offrez le sein à votre bébé dans l'heure suivant sa naissance. Il se peut qu'il lèche et fasse quelques mouvements de succion.</p> <p>Si votre bébé a besoin d'aide médicale, tenez-le en peau à peau dès que possible.</p> |
|  Baby-Friendly Initiative Ontario  |  Baby-Friendly Initiative Ontario   |  Baby-Friendly Initiative Ontario   |

## Fiches renforçant l'autonomie des parents

| ARRIVÉE DU BÉBÉ   |   |  |
|---|---|--|
| Premières 24 à 48 heures  | Départ de l'hôpital ou du centre de naissance   | Premiers jours à la maison   |
| <p>Surveillez les signes de faim de votre bébé et nourrissez-le au moins 8 fois en 24 heures.</p> <p>C'est une période d'apprentissage pour bébé et vous.<br/>Maîtriser l'alimentation des nourrissons demande généralement un certain temps!</p> <p>Le stimulus créé par la tétée du bébé et le retrait du lait du sein maintient la production.</p> <p>Au début, comme l'estomac de bébé est très petit, il n'a pas besoin de beaucoup de lait.</p> <p>Apprenez à positionner votre bébé et à bien lui faire prendre le sein de façon à être tous les deux à l'aise.</p> <p>Apprenez à exprimer votre lait manuellement.</p> <p>Demandez à votre professionnel de la santé de vous regarder nourrir votre bébé et de vous donner quelques conseils.</p> <p>Rappelez-vous que les effets du colostrum sont dilués si votre bébé reçoit d'autres aliments ou boissons, y compris de l'eau ou des préparations pour nourrissons.</p> <p>Tenez souvent votre bébé en peau à peau.</p> <p>Apprenez à l'apaiser. Si vous envisagez d'utiliser une suce, parlez-en à quelqu'un pour vous assurer de prendre une décision éclairée.</p> | <p>Assurez-vous de savoir comment obtenir de l'aide une fois à la maison.</p> <p>Apprenez à reconnaître les signes indiquant que votre bébé ou vous-même avez besoin d'une évaluation médicale. N'hésitez pas à communiquer avec votre professionnel de la santé ou un spécialiste si vous avez des inquiétudes.</p> <p>L'enregistrement de la naissance de votre bébé peut se faire en ligne. Vous pouvez également demander un acte de naissance, un numéro d'assurance sociale (NAS) et des prestations canadiennes pour enfants. Voici le lien : <a href="http://www.ontario.ca/fr/page/enregistrer-une-naissance-nouveau-ne">www.ontario.ca/fr/page/enregistrer-une-naissance-nouveau-ne</a>. L'enregistrement doit être fait dans les 30 jours suivant la naissance.</p> <p>Si votre bébé est né en Ontario, le personnel de l'hôpital ou la sage-femme autorisée vous remettra un formulaire intitulé « Inscription des nouveau-nés à l'Assurance-santé de l'Ontario ». Remplissez le formulaire, puis l'hôpital ou votre sage-femme le remettra en votre nom. Assurez-vous de conserver la partie inférieure du formulaire jusqu'à l'obtention de la carte Santé de l'Ontario de votre bébé, car elle indique le numéro de carte Santé qui lui est attribué. Vous recevrez la carte Santé par la poste dans un délai de 8 semaines.</p> | <p>Assurez-vous d'obtenir un rendez-vous de suivi pour bébé avec votre professionnel de la santé ou un pédiatre.</p> <p>Continuez à nourrir votre bébé en réponse à ses signes de faim et au moins 8 fois en 24 heures.</p> <p>Après l'accouchement, le colostrum se mélange à du lait nouvellement sécrété. Le lait maternel peut sembler aqueux par rapport au lait de vache ou aux préparations pour nourrissons, mais il est parfaitement adapté à votre bébé!</p> <p>Vérifiez que votre bébé souille suffisamment de couches (urine et selles).</p> <p>Si vos seins sont fermes et lourds, exprimez un peu de lait manuellement. Cela facilitera la prise pour votre bébé.</p> <p>Continuez de passer du temps en peau à peau avec bébé.</p> <p>Prenez soin de vous; cela vous aidera à avoir l'énergie nécessaire pour prendre soin de bébé. Reposez-vous, mangez régulièrement et buvez dès que vous avez soif. Obtenez tous les soins médicaux dont vous avez besoin.</p> <p>Lorsque la famille et les amis vous rendent visite, fixez des limites. Acceptez les offres d'aide et confiez à ces personnes des tâches précises qui vous seraient utiles. Évitez de jouer les hôtes!</p> |

**Si vous et bébé êtes séparés :**

Demandez l'aide de votre professionnel de la santé pour commencer à exprimer votre lait de 1 à 2 heures après la naissance.

Assurez-vous d'exprimer le lait (manuellement ou avec un tire-lait) au moins 8 fois en 24 heures, de jour comme de nuit.

**Si quelqu'un veut donner des substituts du lait maternel à votre bébé :**

Demandez à votre professionnel de la santé s'il y a une raison médicale de le faire.

Demandez si votre lait peut servir à nourrir votre bébé. Si la réponse est « non » ou si vous n'avez pas assez de lait, vérifiez s'il est possible d'utiliser du lait pasteurisé provenant d'une banque de lait maternel.

Demandez combien de temps il sera nécessaire de donner des substituts du lait maternel.




Renseignez-vous sur les différentes méthodes pour administrer ces substituts. Conseil : les compte-gouttes et les cuillères conviennent bien aux petites quantités!

**Si vous avez décidé de ne pas allaiter ou d'allaiter et de donner de la préparation pour nourrissons :**

Informez-vous auprès de votre infirmière ou diététiste sur la façon sécuritaire de préparer, donner et conserver les préparations pour nourrissons. Il y en a plus à connaître que ce qui est imprimé sur l'étiquette du fabricant!




## Fiches renforçant l'autonomie des parents

### BÉBÉ EST À LA MAISON : LES 6 PREMIERS MOIS

| Premières semaines à la maison   | Six semaines après la naissance  | Deux mois après la naissance  |
|--|--|---|
| <p>Nourrissez votre bébé en réponse à ses signes de faim et au moins 8 fois en 24 heures.</p> <p>Vérifiez que votre bébé souille suffisamment de couches (urine et selles).</p> <p>La plupart des bébés perdent du poids après la naissance, mais le reprennent en 10 à 14 jours. Faites peser votre bébé régulièrement et si sa prise de poids vous préoccupe, obtenez du soutien en matière d'allaitement.</p> <p>Passez du temps en peau à peau avec votre bébé tous les jours.</p> <p>Les pratiques de sommeil sécuritaires pour les nourrissons sont indispensables! Faites dormir bébé dans votre chambre, si possible. Évitez de vous endormir avec bébé sur le canapé ou dans un fauteuil. Si vous partagez votre lit avec bébé, apprenez à le faire en réduisant les risques.</p> <p>Emmaillotez-vous votre bébé? Il ne doit pas surchauffer et doit pouvoir porter ses mains à la bouche et bouger ses jambes.</p> <p>Continuez à prendre soin de vous-même. Reposez-vous, mangez régulièrement et buvez dès que vous avez soif. Demandez de l'aide à vos amis et à votre famille.</p> <p>Pour toute question ou préoccupation, vous pouvez parler au téléphone ou clavarder avec une infirmière autorisée en composant le 811 ou en visitant « connexion santé Ontario ».</p> | <p>Prenez rendez-vous pour votre examen postnatal de 6 semaines.</p> <p>Réfléchissez à la contraception et aux options qui s'offrent à vous. Obtenez l'information nécessaire pour prendre une décision éclairée.</p> <p>Avez-vous allaité dans un lieu public? Si cela vous intimide, entraînez-vous devant une personne de confiance ou un miroir. La Commission ontarienne des droits de la personne protège le droit à l'allaitement dans les lieux publics, au travail et à l'école.</p> <p>Avez-vous découvert des moyens d'apaiser votre bébé? Offrir le sein et être en peau à peau avec bébé peut s'avérer utile. Prenez une pause quand vous en avez besoin. Si vous êtes seule avec votre bébé, placez-le dans un endroit sécuritaire, comme son berceau, et prenez un moment pour vous détendre. Ne secouez jamais un bébé!</p> <p>Vous vous sentez submergée par la maternité? Les groupes en ligne de soutien entre mères, les textos, les conversations téléphoniques et les visites en personne peuvent aider. Parlez à votre professionnel de la santé si vous ressentez de l'anxiété, de la peur ou de la tristesse la plupart du temps.</p> | <p>Continuez à nourrir votre bébé en réponse à ses signes de faim et au moins 8 fois en 24 heures.</p> <p>Prenez rendez-vous pour faire vacciner votre bébé. Parlez à votre professionnel de la santé de la possibilité d'allaiter et de tenir votre bébé en peau à peau pour réduire la douleur de l'injection.</p> <p>La plupart des gens ont besoin de temps pour s'adapter à la parentalité et apprendre à connaître leur bébé. En passant beaucoup de temps avec votre bébé, vous apprendrez à connaître ses signes et à bien y répondre.</p> <p>Si vous avez des questions ou des préoccupations et vous ne savez pas vers qui vous tourner, parlez au téléphone ou clavardez avec une infirmière autorisée en composant le 811 ou en visitant « connexion santé Ontario ».</p> |
|  <p>Baby-Friendly Initiative Ontario</p>  |  <p>Baby-Friendly Initiative Ontario</p>   |  <p>Baby-Friendly Initiative Ontario</p>   |

## Fiches renforçant l'autonomie des parents

### BÉBÉ EST À LA MAISON : LES 6 PREMIERS MOIS

| Quatre mois après la naissance   | Six mois après la naissance  | Plus de six mois après la naissance  |
|--|--|--|
| <p>Prenez rendez-vous pour les prochains vaccins de votre bébé. Parlez à votre professionnel de la santé de la possibilité d'allaiter et de tenir votre bébé en peau à peau pour réduire la douleur de l'injection.</p> <p>L'allaitement exclusif est recommandé jusqu'à l'âge de 6 mois. Continuez à nourrir votre bébé en réponse à ses signes de faim.</p> <p>À mesure que bébé tète plus efficacement, l'allaitement peut devenir plus rapide. Certains bébés deviennent conscients de leur environnement, ce qui les distrait pendant l'allaitement. Ce comportement n'est généralement pas problématique.</p> <p>Vous vous sentez submergée par la maternité? Les groupes en ligne de soutien entre mères, les conversations par texto ou au téléphone et les visites en personne peuvent beaucoup aider.</p> <p>Si vous avez des questions ou des préoccupations et vous ne savez pas vers qui vous tourner, parlez au téléphone ou clavardez avec une infirmière autorisée en composant le 811 ou en visitant « connexion santé Ontario ».</p> | <p>Prenez rendez-vous pour les prochains vaccins de votre bébé. Allaiter et tenir bébé en peau à peau peut encore aider à réduire la douleur de l'injection.</p> <p>Observez votre bébé pour savoir s'il est prêt à prendre d'autres aliments. Bébé devrait être capable de s'asseoir, de bien tenir sa tête, de se pencher vers l'avant, d'ouvrir grand la bouche quand on lui offre de la nourriture, de prendre celle-ci avec sa main et d'essayer de la porter à sa bouche et de détourner la tête pour la refuser.</p> <p>Continuez d'allaiter et, dès 6 mois, introduisez des aliments riches en fer dans son alimentation. Apprenez-en plus en discutant avec votre professionnel de la santé, votre diététiste ou votre bureau de santé publique local.</p> <p>Vers 6 mois, les dents de nombreux bébés commencent à percer. Si votre bébé mord pendant les tétées, demandez l'aide d'une personne qualifiée en matière d'allaitement.</p> <p>La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) n'est pas une méthode de contraception efficace une fois le bébé âgé de 6 mois. Discutez avec votre professionnel de la santé des autres méthodes de contraception.</p> | <p>Continuez l'allaitement jusqu'à ce que bébé ait au moins 2 ans. Le lait maternel demeure une importante source de nourriture et de protection immunitaire pour les bébés plus âgés.</p> <p>Continuez à offrir des aliments diversifiés à votre bébé. Augmentez progressivement la quantité et ajustez la consistance à mesure que bébé vieillit. Attendez-vous à ce que les repas soient un peu salissants!</p> <p>Le lait maternel exprimé peut servir à mélanger les céréales pour nourrissons et dans les recettes pour bébé. Il peut même remplacer le lait dans les recettes.</p> <p>Si vous avez des questions ou des préoccupations et vous ne savez pas vers qui vous tourner, parlez au téléphone ou clavardez avec une infirmière autorisée en composant le 811 ou en visitant « connexion santé Ontario ».</p> |
|   |    |   |