

# Journée des professionnel.les en allaitement

Édition 2023

Maman allaite et  
elle reprend ses activités:  
comment ça se passe la nuit?

Louise Godin, infirmière bachelière IBCLC

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 



## Louise Godin, infirmière bachelière et consultante en lactation IBCLC

A complété le programme court de 2<sup>e</sup> cycle en *Psychologie périnatale* de l'UQAM. Formée à l'approche empathique d'Isabelle Filliozat et à l'approche développementale basée sur l'attachement de Gordon Neufeld. A suivi la formation *Circle of Security Parenting Training* en collaboration avec l'Université de Sherbrooke et *Dé-stresse et progresse* du Centre d'études sur le stress humain.

A travaillé 9 ans à la clinique d'allaitement Herzl-Goldfarb de l'Hôpital Général Juif de Montréal. A été chargée de cours à la formation continue du cégep Édouard-Montpetit en soins infirmiers et en techniques d'éducation à l'enfance pendant 13 ans. A offert la formation de base en allaitement au CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Depuis plusieurs années, infirmière en pratique privée en périnatalité et petite enfance : consultations privées à domicile et en clinique, ateliers et conférences à des parents, à des professionnels sur différents sujets notamment les pleurs et le sommeil du bébé, l'allaitement, l'attachement. A contribué à la rédaction de la *Trousse Voyage au cœur de l'attachement* avec l'autrice, Jeanne Roy, et en collaboration avec divers organismes communautaires. A créé et anime une série de rencontres prénatales aux parents, *J'accueille mon enfant*, ainsi que des rencontres postnatales parent-bébé. Est réviseuse scientifique pour Naître et Grandir.

Maman et grand-maman

<https://louisegodin.com/>

<https://www.facebook.com/louisegodin.inf/>

<https://www.linkedin.com/in/louisegodininf/>

[Louisegodin.inf@videotron.ca](mailto:Louisegodin.inf@videotron.ca)

# Conflit d'intérêts et précisions

Je déclare n'avoir aucun conflit d'intérêt.

La présentation contient des images de produits commerciaux qui servent uniquement à des fins d'illustration et non dans le but d'en faire la promotion.

Afin de rendre la communication plus fluide,

- je parle de la figure d'attachement principale comme étant « maman »
- je nomme l'équipe parents (*coparentalité*) « maman-papa » comme génériques.
- j'explique la physiologie d'un bébé né à terme et en santé.

Si vous êtes touché(e), parlez-en...

Vos questions et commentaires sont bienvenus

# Recommandations

L'OMS, Santé Canada et la Société canadienne de pédiatrie recommandent l'allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois et par la suite jusqu'à deux ans et au-delà lorsque les aliments complémentaires sont introduits.

Formation nationale en allaitement – Module 1

L'allaitement maternel est reconnu comme le mode inégalé pour assurer aux nourrissons et jeunes enfants un soutien optimal sur le plan nutritionnel, affectif et immunologique.

Santé Canada, Green, 2019



# Permettre l'allaitement – changer les choses pour les parents qui travaillent

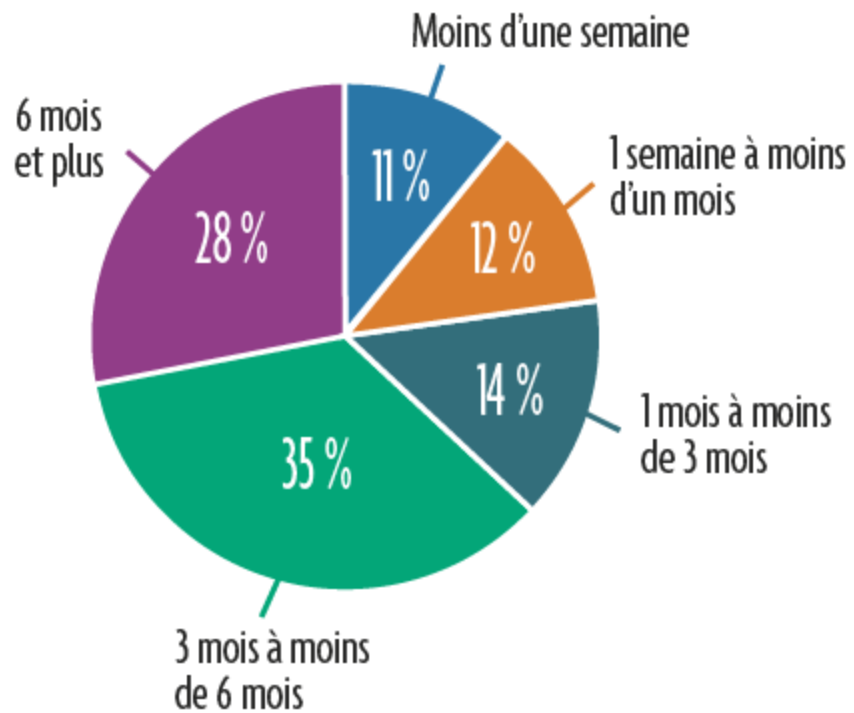
L'activité professionnelle semble affecter directement la durée de l'allaitement maternel, le taux d'allaitement maternel, les pratiques et la perception de la femme allaitante. Un taux d'allaitement maternel bas peut influencer négativement la santé de la mère et de l'enfant et indirectement l'économie de leurs pays. D'où la nécessité de sensibiliser les employeurs à l'intérêt d'accommoder les lieux de travail.

Hamada et al.

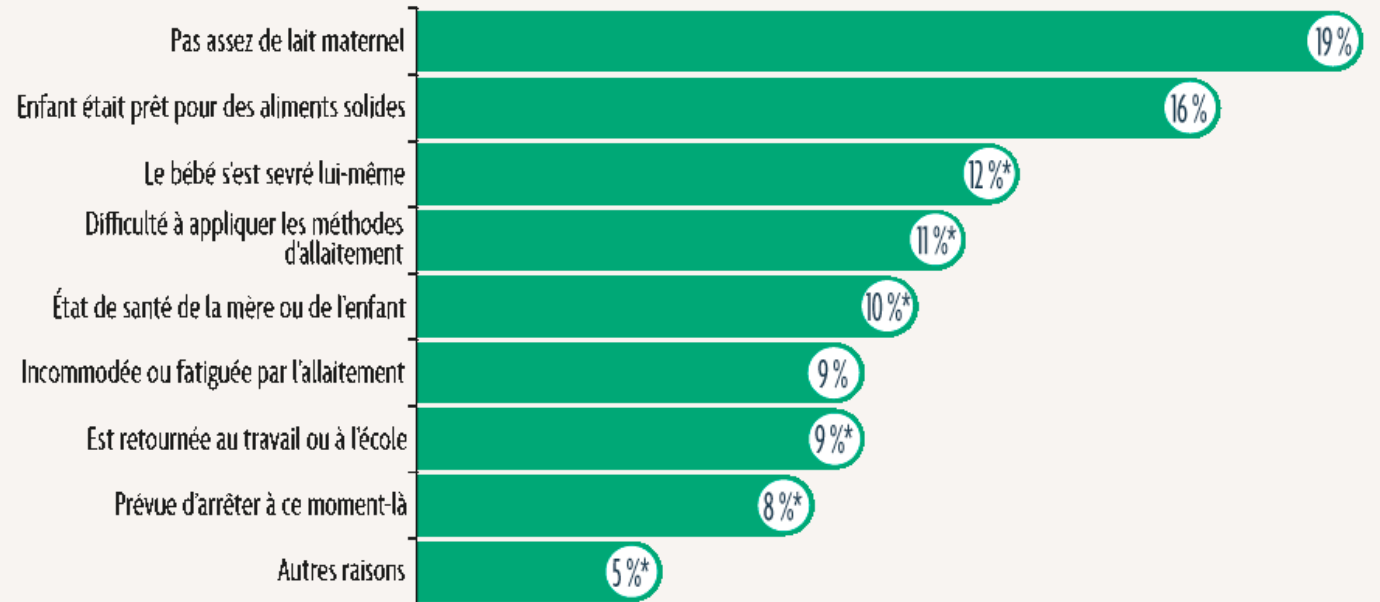
« Sustaining breastfeeding requires time and commitment on behalf of the mother, as well as a supportive workplace or study environment. Transforming university campuses into breastfeeding friendly environments is long overdue and requires organisational commitment to achieve genuine reform. »

Burns, Triandafilidis

## Allaitement exclusif selon la durée parmi les mères qui ont allaité (2017-2018)



## Raisons données par les mères pour expliquer leur décision d'arrêter l'allaitement avant six mois (2017-2018)



<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/flash-surveillance/>

# Avantages, poursuite de l'allaitement

## L'allaitement

- Est recommandé par Santé Canada et la Société canadienne de pédiatrie, entre autres.
- Réduit les risques de maladies et d'infections chez l'enfant.
- Contribue à renforcer le sentiment de sécurité affective de l'enfant.
- Facilite l'intégration au service de garde.
- Contribue à la construction d'un lien privilégié avec l'enfant.
- Pendant la séparation, permet de maintenir un repère important pour l'enfant et sa mère.
- Permet d'économiser l'achat de PCN.
- Contribue à la santé et au bien-être maternel.

MAQ Poursuivre l'allaitement après l'entrée en SDG

# Objectifs

Au terme de l'activité, l'apprenant.e sera en mesure de mieux

- De mieux comprendre l'immaturation du bébé et son immense besoin de proximité avec sa maman, son papa
- De nommer des façons sécuritaires quand maman-papa dorment à proximité de leur bébé.
- Prendre conscience de l'importance de l'accompagnement d'une famille dont les nuits sont chaotiques suite à la reprise des activités de maman qui allaite.



# Besoin d'être en **proximité** et **re-lié**

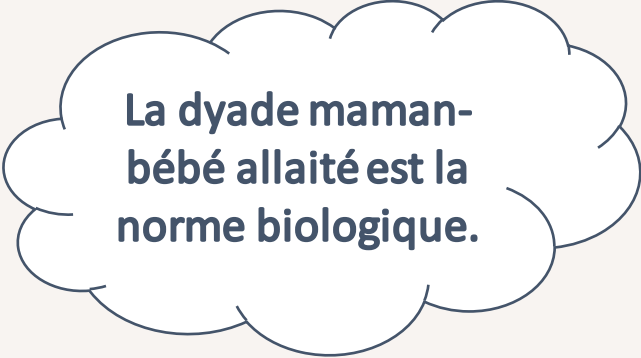
Nous sommes des mammifères

- Immaturité du bébé humain
- Lait maternel et pleurs = adaptation
- Naissance prématurée, besoin d'interactions

Empreintes sensorielles prénatales, continuité sensorielle transnatale

L'habitat d'un bébé, c'est le corps de sa maman.

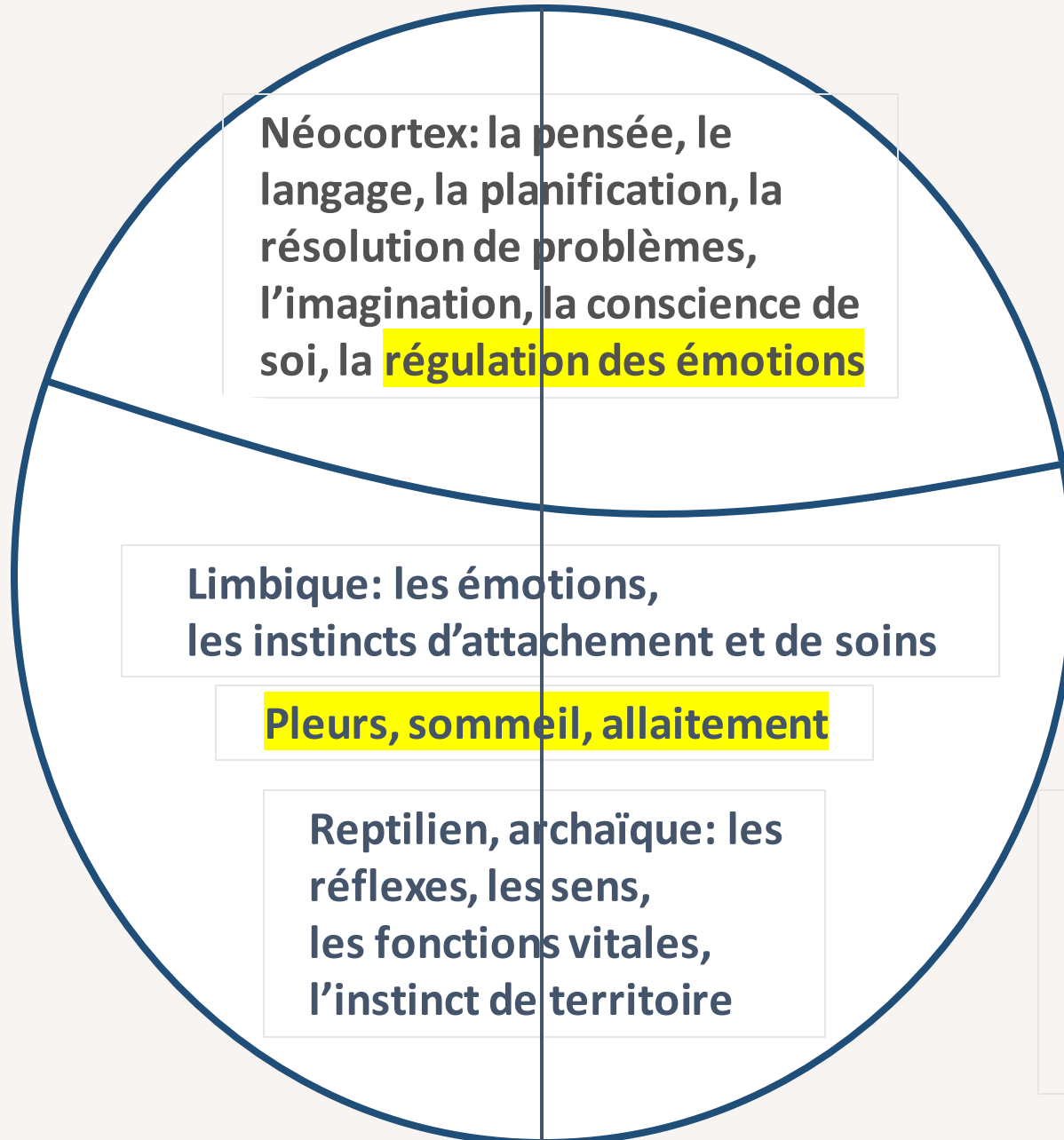
3 niches écologiques de l'enfant – Boris Cyrulnik



**La dyade maman-  
bébé allaité est la  
norme biologique.**

# Cerveau

Hémisphère gauche:  
organiser,  
analyser,  
comprendre



**Hémisphère droit domine:**  
intuition,  
émotion,  
créativité

# Dans le cerveau du bas

Le pire stress pour un petit? Être séparé de sa figure d'attachement.

## Hormones du bien-être et de la relation:

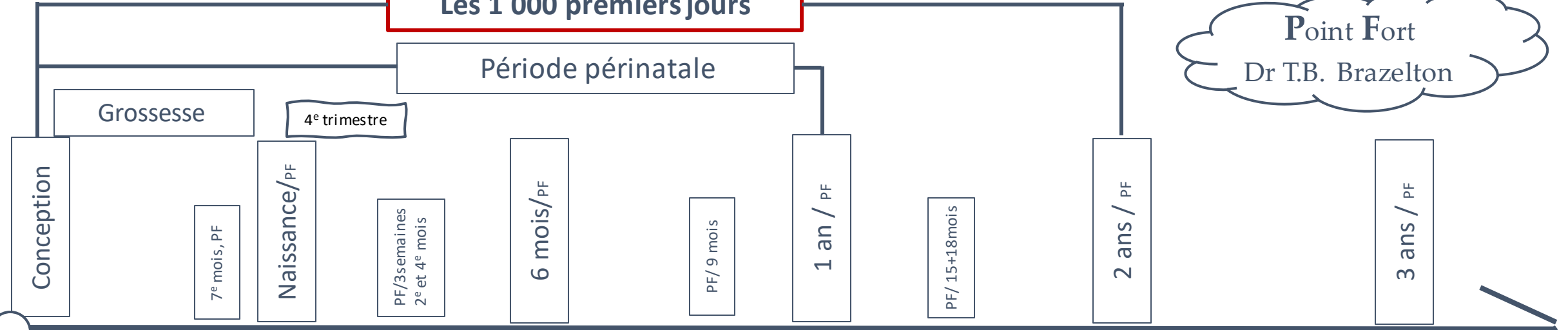
**Ocytocine:** si peau à peau, mots doux; éjection du lait; sécrétion dopamine, sérotonine, endorphines

**Prolactine:** motive à protéger et nourrir; production de lait

**Hormones de stress**  
**Cortisol, adrénaline,**  
**noradrénaline, etc.**

# Les 1 000 premiers jours

Point Fort  
Dr T.B. Brazelton



Maman soutenue.  
Fœtus, besoins comblés: chaleur, protection, mouvement, nourriture. Le jour et la nuit.

Immaturité du petit = dépendant, a besoin d'être en **proximité** d'un adulte qui en prend soin. Lien inné d'attachement du petit →maman/figure d'attachement. Le jour et la nuit.

Allaitement maternel exclusif: Fréquence, ≥ 8/24h Efficacité Le jour et la nuit

Allaitement + alimentation: Fréquence Efficacité Le jour et la nuit

Alimentation variée avec allaitement. Fréquence et efficacité dans la routine et dans la **connexion** maman/figure d'attachement-petit. Le jour et la nuit.

Parent jardinier, répond aux besoins du petit de façon ajustée, adopte une position alpha-bienveillante. Lien inné de protection et de soins de maman/adulte →petit. 3 niches écologiques? Le jour et la nuit.

# Besoin d'être en **proximité** et **re-lié**

L'attachement, c'est un lien affectif et durable d'un enfant envers un adulte qui en prend soin et qui se manifeste par divers comportements permettant à l'enfant, dans les moments de détresse surtout, d'interagir avec cet adulte.

Desjardins et al.

Comportements d'attachement:  
agrippement, poursuite visuelle, poursuite motrice, orientation du corps, succion, sourires et vocalises, pleurs

L'enfant a besoin de recevoir, de l'adulte qui en prend soin, une réponse ajustée à ses besoins.

Être disponible pour les pleurs procure à l'enfant

- Un sentiment de **sécurité**
- Un sentiment de confiance
- Une capacité éventuelle à se calmer lui-même

Formation nationale en allaitement, 2022

# Transition à la parentalité

- Matrescence = maternité + adolescence, c'est la naissance d'une mère

Dre Lory Zephyr Ph.D.

- La naissance constitue pour toute la famille un bouleversement identitaire.

Dr. Brazelton

Francine de Montigny inf. Ph.D.

- Grossesse: sécrétion d'hormones dont œstrogène et progestérone. Les récepteurs de ces hormones se situent dans les zones du cerveau impliquées dans la régulation émotionnelle et cognitive. Ces hormones ont des effets modulateurs sur des neurotransmetteurs – sérotonine, dopamine, norépinéphrine (régulation de l'humeur).
- Les fluctuations hormonales durant et après la grossesse peuvent avoir d'importantes répercussions chez les femmes, aux plans physiologique, psychologique, social. Certaines présentent une plus grande fragilité.

Samson, 2023

Projet Grande Ourse, CHUSJ

# 4<sup>e</sup> trimestre

- Il est normal d'être fatiguée après un accouchement vaginal ou une césarienne. Cela prendra quelques semaines pour retrouver un bon niveau d'énergie.
- La vitesse de récupération et le niveau d'énergie varient d'une femme à l'autre et d'un jour à l'autre.
- Vers 4 à 6 semaines après l'accouchement, vous pouvez augmenter graduellement l'intensité de vos activités (ex.: marche rapide)

Mieux vivre 2023, p. 258

Le 4<sup>e</sup> trimestre correspond à la période s'écoulant de la naissance du bébé jusqu'à sa douzième semaine de vie. **Il s'agit d'une période de transition**, autant pour les parents, en particulier la mère, que pour le nouveau-né qui a besoin d'un environnement sécuritaire, chaleureux et intime pour s'adapter à sa nouvelle vie.

Naitre et Grandir, *Le 4<sup>e</sup> trimestre*

# Allaitement, lait et outils

## Pour bébé, les 6 premiers mois

1. Lait de maman au sein
2. Lait de maman exprimé (LME)
3. Lait d'une autre femme/Banque de lait
4. Préparation commerciale pour nourrisson (PCN)

OMS, UNICEF

## Comment donner le lait?

- LME / PCN
  - Gobelet?
  - Biberon: « Paced-bottle feeding »?
- LME / PCN
  - Offrir d'abord le LME
  - Ne pas mélanger LME et PCN
  - Ne jamais réchauffer du LME/PCN au four à micro-ondes



# Préparations commerciales pour nourrissons

La période entre 0 et 36 mois est critique pour le développement et la croissance des enfants.

Les PCN constituent l'option alimentaire la plus sécuritaire après le lait maternel (...) ne parviennent en aucun cas à reproduire ses bienfaits.

Les données scientifiques montrent que les risques liés à l'alimentation artificielle sont importants et nombreux pour les nourrissons (...) et leurs mères.

MAQ – Mémoire, 2023

Les PCN jusqu'à 9 à 12 mois,

- Enrichies de fer dès la naissance
- Prête à servir, en liquide concentré, en poudre (non stérile à l'achat)
- Utiliser prête à servir ou en liquide concentré pour les bébés prématurés, les bébés immunodéprimés et les bébés de faible poids à la naissance

Mieux vivre 2023, page 398,  
<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/lait/preparations-commerciales-nourrissons-lait-commercial>

# Allaitement, lait et outils

Hémisphère  
droit

## Expression

- Toutes les mères devraient connaître l'expression manuelle – ex. colostrum
- Le choix de la méthode dépend
  - De la situation
  - De la fréquence
  - De la façon de nourrir bébé, prend-il le sein?
  - De la préférence de la mère

Expression du lait, Mieux vivre 2023 page 452

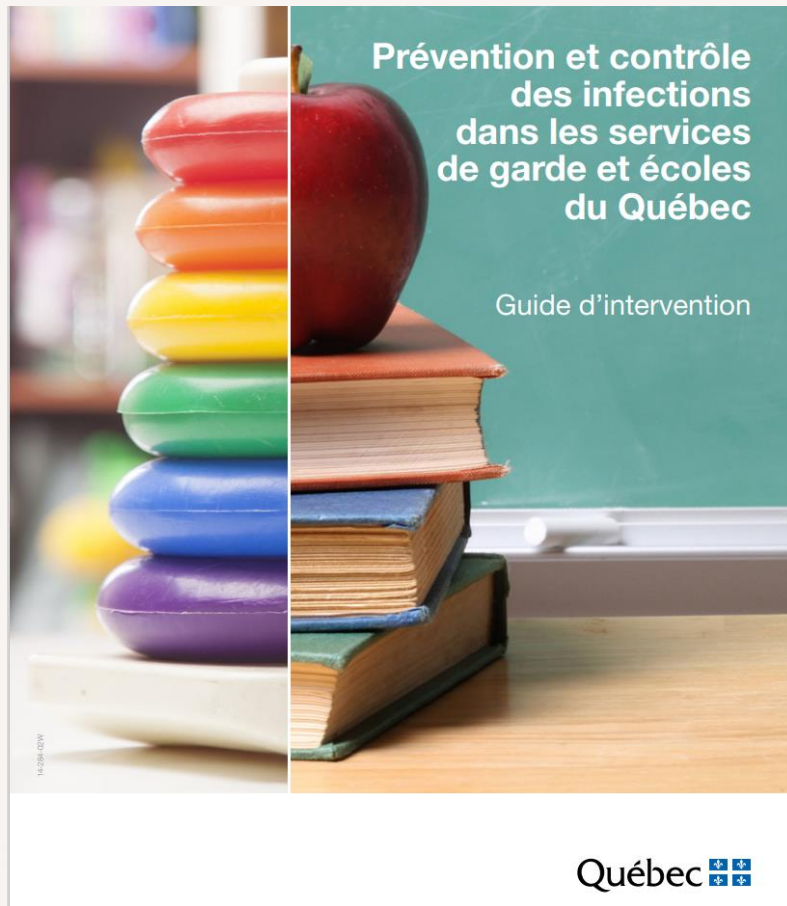
<https://www.inspq.gc.ca/mieux-vivre/alimentation/nourrir-bebe-sein/l-expression-du-lait>

## Reprise des activités:

- Tire-lait manuel, électrique, simple ou double, location, achat?
- Grandeur des téterelles?
- Tire-lait usagé? De calibre hospitalier: location du moteur (pas de contact avec le lait) et achat d'un ensemble neuf de tubulures.

Mieux vivre 2023, p. 458

# Conservation, contenant et temps



## Étiquetage du lait maternel et des préparations commerciales pour nourrissons

Chaque service de garde doit s'assurer que le nom de l'enfant est bien indiqué sur les biberons et les contenants.

La date et l'heure de péremption doivent être indiquées par les parents.

Afin que les principes de conservation sécuritaire du **lait maternel** ou des **préparations commerciales** pour nourrissons soient bien connus des parents ou des personnes désignées responsables des enfants, ces liens peuvent être partagés :

[Temps de conservation du lait maternel](#) ou

[Temps de conservation des préparations commerciales pour nourrissons](#)

de [Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans](#).

[Article 3 \(gouv.qc.ca\)](#), 2023-08-10

[Guide d'intervention - Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec \(gouv.qc.ca\)](#)



## Allaiter et reprendre ses activités?

# Au Canada

Allaiter est un droit protégé par la *Charte canadienne des droits et libertés*

*Code canadien du travail* Employées enceintes ou qui allaitent [Employées enceintes ou qui allaitent - Canada.ca](#)

Politique sur la grossesse et droits de la personne en milieu de travail [Politique sur la grossesse et droits de la personne en milieu de travail - Page 2 | Commission Canadienne des Droits de la Personne \(chrc-ccdp.gc.ca\)](#)

A Guide for managing the return to work [A GUIDE FOR MANAGING THE RETURN TO WORK \(chrc-ccdp.gc.ca\)](#)

# Au Québec

Allaiter est un droit protégé par la Charte des droits et libertés de la personne du Québec

- Congés en vertu de la *Loi sur les normes de travail*
- [Le congé de maternité, le congé de paternité et le congé parental | Éducaloi \(educaloi.qc.ca\)](https://educaloi.qc.ca)

Programme *Maternité sans danger* (aussi allaitement)

- [Avis en matière de RPTEA Produits chimiques et allaitement - Voir les avis - RSPSAT - CMPH-PMSD \(santeautravail.qc.ca\)](https://santeautravail.qc.ca)
- [Droits et normes du travail - Fédération québécoise des organismes communautaires Famille \(fqocf.org\)](https://fqocf.org)
- CNESTT Gouvernement du Québec *Pour une maternité sans danger* [Grossesse et allaitement | Commission des normes de l'équité de la santé et de la sécurité du travail - CNESTT \(gouv.qc.ca\)](https://www.cnesst.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/brochure-pour-une-maternite-sans-danger.pdf)
- <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/brochure-pour-une-maternite-sans-danger.pdf>

# Au Québec

FIQ Maternité sans danger – quels sont mes droits et obligations

[F maternitesansdanger 17web.pdf \(fiqsante.qc.ca\)](#)

Affectation provisoire et congé spécial pour l'employée dont les conditions de travail comportent des dangers pour l'enfant qu'elle allaite

[Affectation provisoire et congé spécial pour l'employée dont les conditions de travail comportent des dangers pour l'enfant qu'elle allaite | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#)

# Au Québec

*Régime québécois d'assurance parentale* (travailleur-euse salarié-e ou autonome)

[Régime québécois d'assurance parentale | \(gouv.qc.ca\)](https://www.gouv.qc.ca)

73% des employeurs québécois se déclarent favorables aux accommodements du RQAP

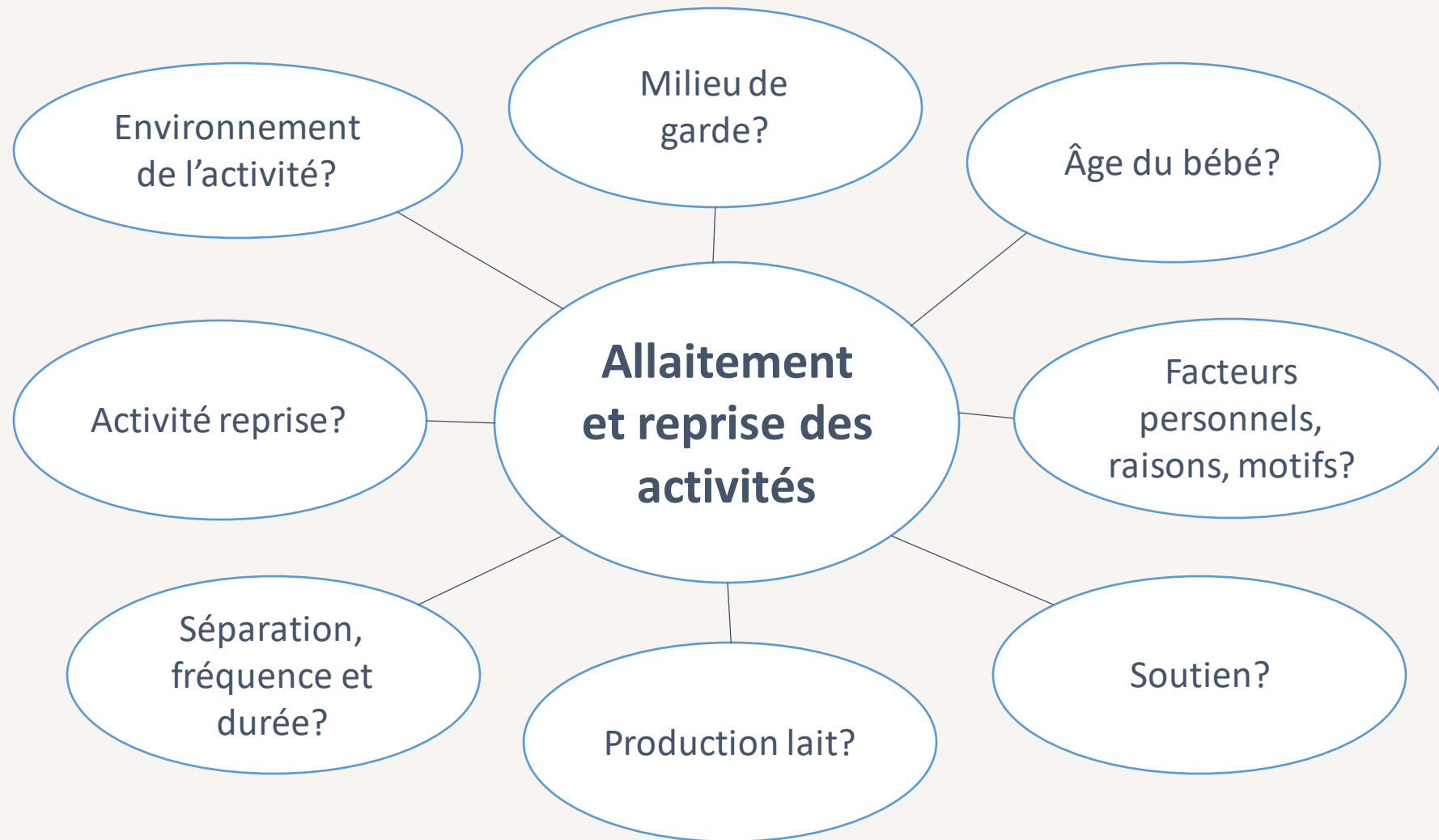
Emploi et Solidarité sociale, 2023

80% des pères profitent de leur congé de paternité (...) un père sur trois utilise ensuite des semaines du congé parental

Les femmes sont encore vues comme le « parent principal ».

*Le congé parental: du bonheur et des défis!* [Le congé parental: du bonheur et des défis! / Dossier \(naitreetgrandir.com\)](https://www.naitreetgrandir.com)





Inspiré de MJ Santerre

# Le jour et la nuit, besoin de se sentir en **sécurité**

## Maman

- Besoin de prendre soin et protéger son petit
- Besoin d'être accueillie avec bienveillance, sans jugement
- Besoin de faire équipe avec l'autre parent, l'adulte SDG, famille-amis-collègues.
- Besoin de temps, de repos, de déléguer
- Besoin d'être informée et soutenue:
  - Lois, droits: syndicat?
  - Allaitement: marraine? IBCLC?
  - Santé mentale: psychologue?

## Bébé

- Besoin de sa figure d'attachement principale, maman, et l'autre parent.
- Besoin de se lier à un adulte alpha-bienveillant qui répond de façon ajustée à ses besoins.
- Besoin d'être nourri selon son âge, ses besoins en priorisant l'allaitement avec sa maman
- Besoin d'être accueilli comme il est, sans jugement, sans condition.

# Stratégies – dès la grossesse?



[https://mouvementallaitement.org/bibliothèquevirtuelle/files/original/Quebec\\_Quebec/Breastfeeding-icon-couple2-01.png](https://mouvementallaitement.org/bibliothèquevirtuelle/files/original/Quebec_Quebec/Breastfeeding-icon-couple2-01.png)

Avant la reprise (dès la grossesse?), sur les lieux de l'activité, discuter et organiser

1. aménagement du **temps** de l'activité pour allaiter ou exprimer du lait;

flexibilité

2. **espace** alloué sain pour exprimer le lait et le conserver (réfrigérateur accessible pour conserver le lait);

proximité

3. **Soutien** par la répondante en allaitement de la localité (ou autre)

sécurité

Inspiré de CIUSSS Estrie

# Stratégies

« Est-ce que je me sens en **sécurité**? »

La dyade maman-bébé allaité est la norme biologique.

Les premiers mois, il prend de petites quantités de lait souvent. Le lait humain se digère rapidement.

La quantité de lait exprimée n'est pas représentative de la quantité de lait prise par l'enfant lors d'une tétée au sein.

Combien de sessions d'expression?

- Premiers mois, au moins 8 tétées/24h donc, expression pour remplacer une tétée au sein
- Une session d'expression peut prendre 15-20 minutes

Combien de lait a besoin mon enfant?

- 1-6 mois, environ 2-3 on/tétée, environ 60-90 ml LME
- Congeler des petites quantités de LME, collation 30ml?

[Breastfeeding and going back to work | Office on Women's Health \(womenshealth.gov\)](#)

Kendall-Tackett (2022) p. 282-283

# Stratégies

« Est-ce que je me sens en **sécurité**? »

Adapter la méthode selon la production de lait, l'âge de l'enfant, la durée de la séparation.

- Avant la reprise de l'activité: bonne production? Réserve de lait?
- Bien connaître l'expression manuelle
- Choisir un tire-lait en fonction des besoins, développer l'habileté à l'utiliser, revoir l'ajustement.

- Visites d'allaitement?
- Sevrage partiel (garder tétées matin et soir)?
- Continuer d'offrir le sein à la demande de l'enfant (et plus souvent) durant tous les moments où maman et bébé sont ensemble (matin, soir et nuit, et jours de congés)?

Inspiré de CIUSSS Estrie et MJ Santerre  
Le Petit Nourri-Source, pages 282 et sv.

# Séparation, retrouvailles... des moments plus intenses

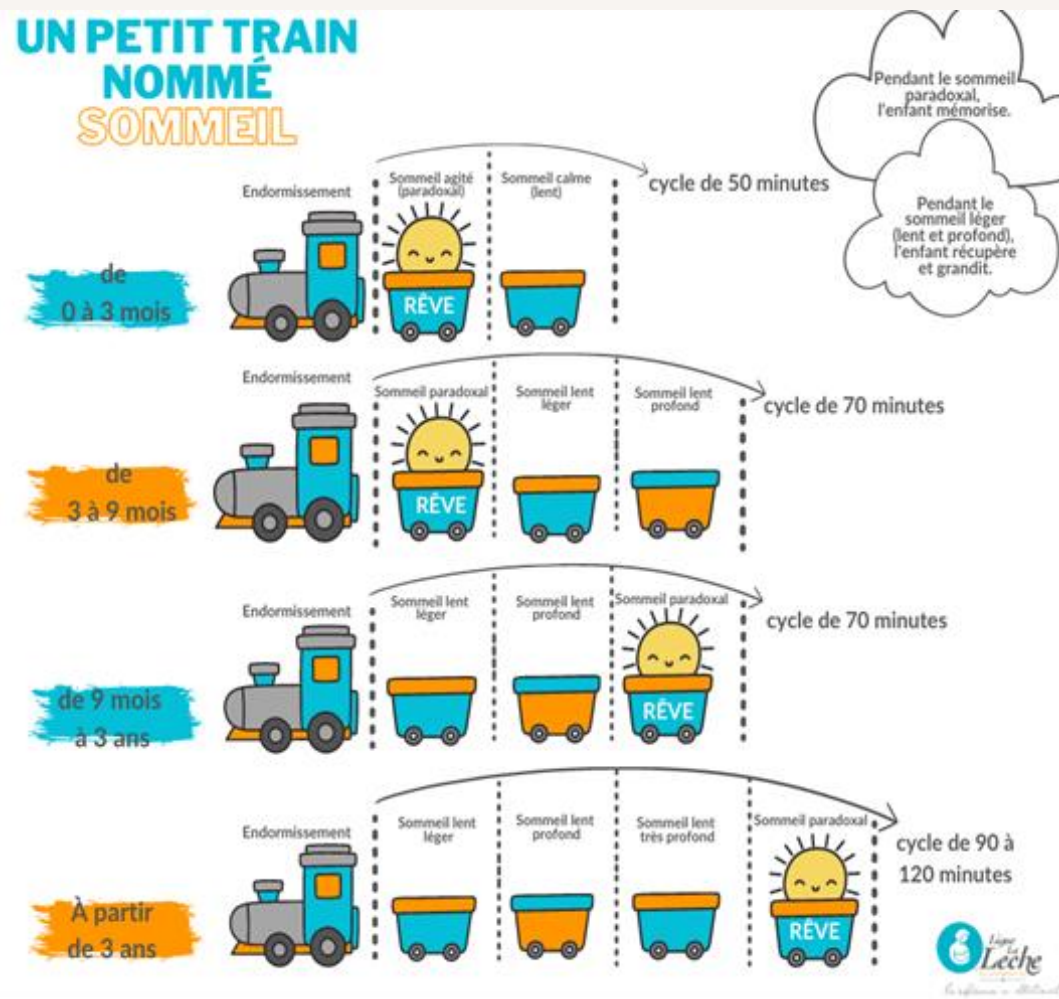
Comportements attachement:  
agrippement, poursuite visuelle,  
poursuite motrice, orientation du corps,  
succion, sourires et vocalises, pleurs

- Séparation: comment laisser le petit?
- Besoin de réconfort de l'enfant:
  - Pleurs: réconfortés comment?
  - Objet de la maison? Suce?
- Besoin de réconfort du parent: qui?
- Retrouvailles, plusieurs réactions possibles du petit:
  - Allaitement: davantage de tétées, grève de tétée, mord le sein?
  - « Reverse-cycling »?
  - Rejoindre par les sens (bercer, porter), nourrir la **connexion**
- Avoir horaire souple, flexible surtout au moment des retrouvailles:
  - Prendre quelques minutes avec l'enfant
  - Réorganiser la maisonnée: repas, tâches domestiques, routines?
  - Faire un bilan, ajuster.

# Le sommeil

- Le sommeil est réglé par 2 **processus biologiques inconscients**: l'homéostasie sommeil/éveil et l'horloge circadienne.
- Sommeil et **sécurité** vont de pair.
- Le sommeil du bébé allaité est différent du sommeil du bébé nourri avec préparation commerciale pour nourrisson.

# Le sommeil, un processus évolutif



Reproduit avec permission

Après la naissance, grande maturation neurologique et hormonale.

- Sommeil bébé 0-3 mois  $\neq$  sommeil des parents
  - Biphase, ultradien, polyséquentiel
  - Bébé s'endort en sommeil agité.
  - L'agitation peut mener au sommeil.
- Vers 3-4 mois: 3 phases, circadien, mélatonine
- Vers 9 mois: s'endort sommeil lent léger
- Vers 3 ans: sommeil enfant  $\approx$  sommeil des parents



# Les réveils nocturnes du bébé... normaux et physiologiques

Plus d'allaitement, des petites quantités de lait maternel plus souvent

- 2/3 des bébés allaités de 1 à 6 mois tètent de 1 à 3 fois par nuit entre 22h et 4h du matin.
- La nuit, les bébés recevraient jusqu'à 20% de leur ration quotidienne de lait maternel.

Formation nationale en allaitement 2022

« Light sleep is safe sleep » (McKenna)

- Développement neurologique et consolidation des apprentissages
- Moins de risque SMSN
- Réservoir de **sécurité** mieux rempli
- Synchronie maman-bébé

La capacité à s'endormir et se ré-endormir à la fin d'un cycle de façon autonome viendra avec la maturité neurologique.

# Sommeil de maman qui allaite?

Un peu plus de sommeil, meilleure qualité, autant de réveils

Bénéfices, maman qui allaite:

- Si maman allaite couchée, endormissement facilité.
- Moins exposition à la lumière, moins d'activité physique requise pour allaiter.

Prolactine:

- Elle se réveille plus souvent avec plus de facilité et se rendort plus vite.
- Accélère passage en sommeil lent: récupération, qualité reconstructrice de son sommeil, effet hypnotique sur le bébé.
- Plus vulnérable et plus sensible aux critiques

Ocytocine:

- Favorise climat de détente et d'apaisement (confondu avec fatigue?)
- Sécrétion dopamine (prépare le réveil) + endorphines

Naitre et grandir, Le Petit Nourri-Source, Pediatrics,  
Dalla Lana, Formation nationale en allaitement, Kendall-Tackett, 2022

# Sommeil et **sécurité** de bébé

Un environnement de sommeil sécuritaire pour le bébé



1. Toujours placer le bébé sur le dos, que ce soit pour la sieste ou pendant la nuit.
2. Ne pas fumer près du bébé.
3. Coucher le bébé seul dans un lit d'enfant.
4. Aucun jouet, aucune literie mal ajustée dans le lit d'enfant.
5. Pendant les six premiers mois, le lit d'enfant doit être placé près du lit des adultes.
6. Le matelas du lit d'enfant doit être ferme et les draps bien ajustés.
7. Le lit d'enfant doit être conforme aux normes canadiennes en matière de sécurité.
8. Le visage du bébé ne doit pas être couvert.
9. Le bébé doit être habillé légèrement et ne pas avoir trop chaud.
10. Partagez cette information avec tous ceux qui prennent soin de votre bébé.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou ressources, veuillez consulter les sites Web suivants :

- [www.santepublique.gc.ca/sommeilsur](http://www.santepublique.gc.ca/sommeilsur)
- [www.santecanada.gc.ca/spc](http://www.santecanada.gc.ca/spc)
- [www.sidscanada.org](http://www.sidscanada.org) (en anglais seulement)

Canada

Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada

**Si vous partagez votre lit** (même si vous n'aviez pas l'intention de le faire), assurez-vous de suivre les autres étapes pour assurer un sommeil en toute sécurité, notamment :

- ✓ Mettez toujours votre **bébé sur leur dos**.
- ✓ Assurez-vous que la **surface de sommeil est ferme et plate**, et qu'il n'y a **pas d'espace libre** où le bébé peut se coincer.
- ✓ Éloignez les **articles de literie mous et mal ajustés** bien loin du bébé.
- ✓ Assurez-vous que votre bébé n'ait **pas trop chaud** dans ses vêtements.

Pour obtenir plus d'information, consultez le fournisseur de soins de santé de votre bébé ou communiquez avec le service de santé publique de votre région.

Sommeil sécuritaire pour votre bébé

17

Sommeil sécuritaire pour votre bébé, p. 17

# Allaiter en position allongée?

- Aide à maintenir la production
- Prolonge la durée de l'allaitement
- Tétée de nuit = ↑ prolactine la nuit
- Repos et **proximité** maman et tout-petit

« Reverse cycling »? Ajuster les expressions du lait le jour

Sweet Sleep, chapter 8



<https://www.basionline.org.uk/co-sleeping-bed-sharing-image-archive/>

- Maman, position en C, genoux remontés et bras protecteur.
- Bébé en proximité avec maman.
- Bébé a accès au sein en tout temps.
- Pas d'objet fixe dans le dos de bébé.

# Sommeil et **sécurité** de bébé

- Aucun arrangement du dodo ne garantit une protection complète : cododo électif vs cododo chaotique

McKenna 2020

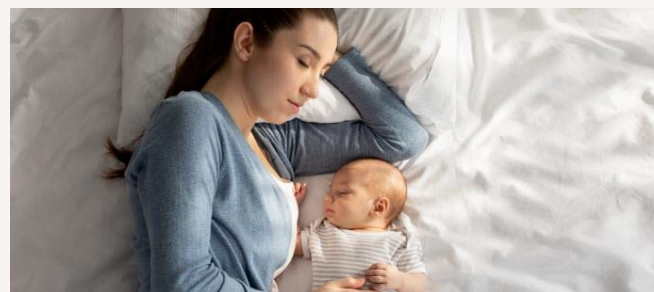


British Columbia – HealthLinkBC  
« Safer sleep for my baby »  
<https://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-babies-0-12-months/baby-safety/safer-sleep-my-baby>

- « Breastsleeping » /  
« Dorm’allaitement », maman qui allaite en cododo avec son bébé né à terme et en santé

Perinatal Services BC p. 5

Academy of Breastfeeding Medicine, protocol #6



Naitre et grandir « Le cododo »

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/soins/fiche.aspx?doc=cododo-partage-lit](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=cododo-partage-lit)



## Accompagner les parents... avec l'intention de favoriser le sentiment de **sécurité**

« Des parents sécurisés deviennent sécurisants, ce  
qui place le petit sur une trajectoire  
développementale stable, confiante et gaie. »

Cyrułnik in Guedeney

# J'accompagne...

## Besoins des mères

- Avoir des informations à la fois complètes, fiables et adaptées à leur réalité pour prendre des décisions éclairées.
- Être comprises et acceptées dans leurs décisions peu importe le mode d'alimentation de leur bébé.
- Se sentir soutenues sur le plan émotionnel et savoir que des difficultés peuvent survenir, comment les prévenir et où trouver de l'aide.

Formation nationale en allaitement, module 1

Je nourris notre **connexion**, je crée un lien de **confiance**.

- J'accueille avec bienveillance et sans jugement.
- Je suis présente avec respect.
- J'observe avec mes sens et avec mon cœur.

Je favorise le sentiment de **sécurité**.



# J'accompagne...

Je fournis, de façon adaptée, toutes les informations permettant la prise de décisions éclairées.

- **Démontrer** (hémisphère droit) plus qu'**enseigner** (hémisphère gauche).
- **Attention à mes mots:**
  - « lait artificiel, lait industriel, formule » *préparation commerciale pour nourrisson*
  - « échouer son allaitement »?
  - « choisir la formule »?
  - « l'allaitement c'est naturel »?
  - « seins vides » *seins drainés*
  - « mettre un bébé au sein » *offrir* le sein
- **Attention à mes gestes:** je demande la permission avant de toucher maman, bébé
- **Attention** aux images/annonces/environnement
- **J'écoute**, j'offre une place pour que maman puisse exprimer ses émotions, sa colère, sa peur, son anxiété.
- « *Comment* ça va? »: je m'intéresse à maman, à son bébé, à l'autre parent, à leurs interactions et aussi aux pleurs du bébé, aux nuits.



# Ressources

- Nourri-Source, *La conciliation travail/études et allaitement* <https://nourri-source.org/fiches-sur-lallaitement/>
- La Leche League Canada *Returning to paid employment* [Returning to Work \(lllc.ca\)](http://lllc.ca)
- La Leche League France *Travail et allaitement* [Travail et allaitement \(lllfrance.org\)](http://lllfrance.org)
- La Leche League International *Working and Breastfeeding* [Working and Breastfeeding - La Leche League International \(llli.org\)](http://llli.org)

# Ressources, milieu de travail

- UNICEF *Breastfeeding support in the workplace* [Breastfeeding-room-guide.pdf \(unicef.org\)](#)
- WABA 2015 – *Tous au boulot! Ce dont les femmes ont besoin pour la protection maternelle* [wbw2015-promo-fre.pdf \(worldbreastfeedingweek.org\)](#) [wbw2015-pr-fre.pdf \(worldbreastfeedingweek.org\)](#)
- OMS 2015 *Allaiter et travailler c'est possible*
- Healthy Children (from AAP) *Returning to work* [Returning To Work - HealthyChildren.org](#)
- Office on Women's Health – US Department of Health & Human Services *Breastfeeding and going back to work* [Breastfeeding and going back to work | Office on Women's Health \(womenshealth.gov\)](#)
- Canadian Pediatric Society
  - [Breastfeeding | Caring for kids \(cps.ca\)](#)
  - [Weaning from the breast | Canadian Paediatric Society \(cps.ca\)](#)
  - [Child care: Making the best choice for your family | Caring for kids \(cps.ca\)](#)

# Ressources, milieu de travail

- CIUSSS de l'Estrie – CHU de Sherbrooke *Concilier retour au travail et allaitement* Santé Estrie [https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Themes/Grossesse-accouchement/concilier\\_allaitement-travail2020.pdf](https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Themes/Grossesse-accouchement/concilier_allaitement-travail2020.pdf)
- Ottawa – Soutien des employées allaitantes qui retournent au travail [Soutien des employées allaitantes qui retournent au travail – Exemple de politique \(santepubliqueottawa.ca\)](#)
- Health Link British Columbia *Breastfeeding at work* [Breastfeeding at Work | HealthLink BC](#)
- Ontario – Just Food / Alimentation juste [Kit d'outils pour les entreprises favorables à l'allaitement maternel - Just Food \(alimentationjuste.ca\)](#)
- Ontario – Just Food *Créer un lieu favorable à l'allaitement, conseils aux employés*
- Ontario – Best Start Meilleur Départ par Health Nexus Santé
  - *How to be a Family Friendly Workplace* [pregnancy work brochure \(beststart.org\)](#)
  - *Returning to work after baby* [pregnancy work brochure \(beststart.org\)](#)
- Nouvelle-Écosse [Faire de l'allaitement maternel votre affaire : une trousse de soutien à l'action - Government of ... \(readkong.com\)](#)

# Ressources, milieu de travail

- The Australian Parenting Website *Breastfeeding and returning to work* [Breastfeeding & returning to work | Raising Children Network](#)
- [How to become a Breastfeeding Friendly Workplace | Australian Breastfeeding Association](#)
- Department of Health of South Africa [Breastfeeding-in-Workplace-Booklet.pdf \(sidebyside.co.za\)](#)
- Health Services in Ireland – Policiers and Guidelines Breastfeeding [Policies and Guidelines - Breastfeeding - HSE.ie](#)
- La Leche League GB *Working and breastfeeding* [Working and Breastfeeding - La Leche League GB](#)
- NHS UK *Breastfeeding and going back to work* (2021-06-21) [Breastfeeding and going back to work - NHS \(www.nhs.uk\)](#)
- Allaiter et travailler, comment faire? [Allaiter et travailler : Comment faire ? - Information Pour l'Allaitement \(info-allaitement.org\)](#)

# Ressources, milieu de garde

[Services de garde | Mouvement allaitement du Québec \(MAQ\)](#)

- [Charte des services de garde favorables à l'allaitement · Bibliothèque virtuelle du Mouvement allaitement du Québec](#)
- [maq\\_service-de-garde\\_ressources-communautaires\\_guide\\_fr\\_2021.pdf \(mouvementallaitement.org\)](#)
- [Service de garde favorable à l'allaitement: feuillet pour les responsables · Bibliothèque virtuelle du Mouvement allaitement du Québec](#)
- [Poursuivre l'allaitement après l'entrée au service de garde? C'est possible! - Dépliant pour les parents · Bibliothèque virtuelle du Mouvement allaitement du Québec](#)

Mouvement Allaitement du Québec *Poursuivre l'allaitement après l'entrée au service de garde? C'est possible. Dépliant pour les parents* [Poursuivre l'allaitement après l'entrée au service de garde? C'est possible! - Dépliant pour les parents · Bibliothèque virtuelle du Mouvement allaitement du Québec](#)

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance (2003) *En faveur de l'allaitement après le retour au travail* [RS\\_57-f.pdf \(cccf-fcsge.ca\)](#)

Bye Bye les microbes, vol. 19 no 1 – Lait maternel et préparations commerciales pour nourrissons [Article 2 \(gouv.qc.ca\)](#)



## Question interactive

Quel énoncé est **faux**?

- a) Le bébé humain est immature et le pire stress pour lui, c'est d'être séparé de sa maman.
- b) La norme biologique du bébé humain est d'être allaité à sa demande, plusieurs petites tétées le jour et la nuit, de façon exclusive, les 6 premiers mois.
- c) Le bébé humain doit dormir toute la nuit dès la naissance.
- d) Le bébé humain s'endort en sommeil léger-agité et ça le protège contre le syndrome de mort subite du nourrisson.



## Question interactive

Quand maman qui allaite reprend ses activités, les tétées de nuit peuvent être utiles et bénéfiques tant pour elle que pour son petit.

Quel énoncé est **faux**?

- a) Les tétées de nuit remplissent le réservoir d'ocytocine de maman et de son bébé.
- b) Les tétées de nuit aident maman à maintenir la production lactée.
- c) Les tétées de nuit, entre 2 phases de sommeil léger-agité du bébé, c'est la norme biologique du bébé humain.
- d) Les tétées de nuit cessent d'être bénéfiques quand le petit commence l'alimentation solide.



## Question interactive

La Société canadienne de pédiatrie (SCP) recommande que le bébé dorme sur le dos, sur une surface ferme, plate et propre, dans son propre lit dans la chambre des parents les 6 premiers mois. Quel énoncé est **vrai**?

En tant qu'intervenant.e auprès des familles...

- a) Puisque la SCP interdit le partage du lit entre un bébé et son parent, je ne dois pas aborder le sujet du partage du lit maman-bébé (cododo).
- b) Les parents sont libres de faire ce qu'ils veulent, à eux de décider.
- c) Je risque des poursuites si je parle du cododo avec les parents.
- d) Je dois clairement énoncer la recommandation de la SCP et dire que la SCP ne recommande pas le partage de la surface de sommeil. Ensuite, il est souhaitable que j'ouvre la discussion avec les parents « Comment ça se passe, la nuit? ». Je nomme les critères d'un dodo sécuritaire, qu'il y ait partage ou non de la surface de sommeil.





# Période de questions



## Messages clés

Allaiter et reprendre ses activités?

Oui, c'est possible avec temps/flexibilité,  
espace/**proximité**, soutien/**sécurité**.

L'allaitement et les tétées de nuit peuvent être  
d'excellents outils de maternage et de nourrissage  
pour maman et son petit.



## Références - Canada

- Agence de la santé publique du Canada (2022) *Rapport d'avancement sur l'allaitement maternel au Canada*  
[ASPC - Rapport allaitement maternel 2022.pdf \(canada.ca\)](#)
- Agence de la santé publique du Canada (dernière modification 2021-04-26) *Les soins à la mère et au nouveau-né dans une perspective familiale: lignes directrices nationales. Chapitre 6: L'allaitement maternel*  
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/soins-meres-nouveau-ne-lignes-directrices-nationales-chapitre-6.html#a10>
- Gouvernement du Canada – Ressources sur l'allaitement pour les professionnels de la santé  
[Ressources sur l'allaitement pour les professionnels de la santé - Canada.ca](#)



## Références - Québec

- CIUSSS de l'Estrie – CHU de Sherbrooke *Concilier retour au travail et allaitement* Santé Estrie [https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Themes/Grossesse-accouchement/concilier\\_allaitement-travail2020.pdf](https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Themes/Grossesse-accouchement/concilier_allaitement-travail2020.pdf)
- Emploi et Solidarité sociale (21 février 2023) *Une forte adhésion des employeurs aux nouvelles mesures du Régime québécois d'assurance parentale* <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/une-forte-adhesion-des-employeurs-aux-nouvelles-mesures-du-regime-quebecois-dassurance-parentale-45897>
- Institut Nationale de Santé Publique du Québec *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans* [Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans | Institut national de santé publique du Québec \(inspq.qc.ca\)](https://www.inspq.qc.ca/fr/actualites/mieux-vivre-avec-notre-enfant-de-la-grossesse-a-deux-ans)
- Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec *Flash Surveillance – L'allaitement en quelques chiffres* juillet 2022 <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/flash-surveillance/>
- Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec *Prévention des infections en services de garde et écoles* [Outils pour les intervenants - Prévention des infections en services de garde et écoles - Professionnels de la santé - MSSS \(gouv.qc.ca\)](https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/prevention-des-infections-en-services-de-garde-et-ecoles) chapitre 4.



## Références

- Agence de la santé publique du Canada (juin 2021) *Sommeil sécuritaire pour votre bébé*. <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>
- Bardon H. (2010) *Allaiter et travailler: puisqu'on vous dit que c'est possible* [Allaiter et travailler : puisqu'on vous dit que c'est possible | Cairn.info](#)
- Brazelton T.B. (1994) *Points forts de la naissance à 3 ans*. Traduction de *Touchpoints*. Éd. Le Livre de Poche.
- British Columbia – Perinatal Services (March 2022) *Safer Infant Sleep Practice Resource for Health-Care Providers* [http://www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Resources/HealthPromotion/Sleep/PSB\\_C\\_Safer\\_Infant\\_Sleep\\_Practice\\_Resource.pdf](http://www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Resources/HealthPromotion/Sleep/PSB_C_Safer_Infant_Sleep_Practice_Resource.pdf)
- Burns, Triandafilidis (2019) *Taking the path of least resistance: a qualitative analysis of return to work or study while breastfeeding* [Taking the path of least resistance: a qualitative analysis of return to work or study while breastfeeding | International Breastfeeding Journal | Full Text \(biomedcentral.com\)](#)
- CDC Guide for Breastfeeding *Support for Breastfeeding in the Workplace* [BF\\_guide\\_2.pdf \(cdc.gov\)](#)



# Références

- Chang, Harger, Beake (2021) *Women's and Employers' Experiences and Views of Combining Breastfeeding with return to Paid Employment* [Women's and Employers' Experiences and Views of Combining Breastfeeding with a Return to Paid Employment: A Systematic Review of Qualitative Studies - PubMed \(nih.gov\)](#)
- Desjardins N. et al. (2005) *Guide pour soutenir le développement de l'attachement sécurisant de la grossesse à 1 an*. Les services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance. Québec: Ministère de la santé et des services sociaux <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2005/05-836-01.pdf> page 9
- Didierjean Jouveau *Métro boulot lolo* <https://www.cairn.info/revue-spirale-2003-3-page-79.htm&wt.src=pdf>
- Dutheil, Méchin, Vorilhon, Benson, Bottet, Clinchamps, Barasinski, Navel (2021) *Breastfeeding after Returning to Work: A Systematic Review and Meta-Analysis* [Breastfeeding after Returning to Work: A Systematic Review and Meta-Analysis \(nih.gov\)](#)
- Fédération Nourri-Source, 7<sup>e</sup> édition. *Le Petit Nourri-Source*
- Guedeney A. (2021). *Un bébé n'attend pas*. Paris: Odile Jacob
- Hamada et al. (2017) *Assessment of employment's impact on breastfeeding practices*. [Évaluation de l'effet du travail sur la pratique de l'allaitement maternel - ScienceDirect](#)



## Références

- Kendall-Tackett K. (2022) *Breastfeeding doesn't need to suck*. Washington: APA Life Tools.
- La Leche League France AA101 – *Allaiter et travailler, c'est possible!* [AA 101 : Allaiter et travailler, c'est possible ! \(lllfrance.org\)](https://www.lllfrance.org/)
- La Leche League International (2014) *Sweet Sleep* New York: Brillantine Books.
- Lauzière Julie (2007) *Maintien de l'allaitement après le retour au travail – Mémoire de maîtrise* <https://bibliotheque-archives.canada.ca/fra/services/services-bibliotheques/theses/Pages/item.aspx?idNumber=1033016775>
- McKenna J. (2020) *Safe Infant Sleep* Washington: Platypus Media
- Ministère de la Santé et du Mieux-Être Nouvelle-Écosse *Allaitement – Le retour au travail* (2014-01-11) [Allaitement – Le retour au travail – 811.novascotia.ca](https://www.811.novascotia.ca/)
- Naitre et grandir *Le 4<sup>e</sup> trimestre* <https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/accouchement/4e-quatrieme-trimestre/>
- Office on Women's Health (2021-02-22) *Breastfeeding and going back to work* [Breastfeeding and going back to work | Office on Women's Health \(womenshealth.gov\)](https://www.womenshealth.gov/breastfeeding-and-going-back-to-work/)
- Samson V. (2023) *Projet Grande Ourse: prévenir la dépression périnatale*. In *Perspective Infirmière*, été 2023, vol. 20, no 3, pages 31-36



# Références

- Sandler C (2014) *Allaiter et travailler: comment faire?* [Allaiter et travailler : Comment faire ? - Information Pour l'Allaitement \(info-allaitement.org\)](http://info-allaitement.org)
- Santerre MJ (2008) *Concilier allaitement et emploi?* <http://www.inspq.qc.ca/archives/>
- Smith, McIntyre, Craig, Javanparast, Strazdins, Mortensen (2013) *Workplace support, breastfeeding and health* Australian Institute of Family Studies (16) (PDF) [Workplace support, breastfeeding and health \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/260111111)
- Vilar-Compte, Hernandez-Cordero, Ancira-Moreno, Burrola Mendez, Ferre-Eguiliz, Omana, Perez Navarro (2021) *Breastfeeding at the workplace: a systematic review of interventions to improve workplace environments to facilitate breastfeeding among working women* [Breastfeeding at the workplace: a systematic review of interventions to improve workplace environments to facilitate breastfeeding among working women | International Journal for Equity in Health | Full Text \(biomedcentral.com\)](https://doi.org/10.1186/s12916-021-02000-0)
- WABA [World Breastfeeding Week 2023](https://www.waba.org/)
- WABA *Parents at work – leave & Breastfeeding Breaks by Country: Americas Parents at Work Advocacy Tool | Global Breastfeeding Collective*