

# ENCOURAGER PROTÉGER SOUTENIR



## SERVICES OFFERTS AU CSSS

### En prénatal:

- Rencontres prénatales animées par les infirmières et nutritionnistes des CLSC.
- Atelier pratique prénatal en allaitement maternel, avec la participation des marraines Nourri-Source et des mamans de la halte-allaitement, offert dans les CLSC.
- Visite de l'unité familiale des naissances de l'Hôpital de LaSalle.

### En postnatal:

- Enseignement et soutien à l'allaitement durant l'hospitalisation (possibilité de retourner à l'unité des naissances dans les 7 jours).
- Visite des infirmières des CLSC dès le retour à la maison, pour compléter l'enseignement, soutenir et guider les parents et peser le bébé au besoin.
- Halte-allaitement hebdomadaire offerte par les CLSC avec le soutien des marraines Nourri-Source.
- Clinique d'allaitement avec les médecins et les consultantes en allaitement maternel, disponible avec référence.

## SERVICES OFFERTS DANS LA COMMUNAUTÉ :

Nourri-Source (adressez-vous à votre CLSC)  
Ligue La Leche (français) : 1 866-ALLAITER  
La Leche League (anglais) : 514 842-4780  
Association québécoise des consultantes  
en lactation : 514 990-0262

## POUR NOUS JOINDRE :

**HÔPITAL DE LASALLE**  
8585, Terrasse Champlain, LaSalle  
514 362-8000, poste 1815

**CLSC DE DORVAL-LACHINE**  
1900, rue Notre-Dame, Lachine  
514 639-0660, poste 249

**CLSC DE LASALLE**  
8550, boul. Newman, LaSalle  
514 364-2572, poste 2200

Rédaction : Hélène Lortie, Renée Bougie,  
Christiane Leblanc-Daoust, Suzanne Brosseau

Photographies : Hélène Lortie

Avril 2008

Centre de santé et de services sociaux  
de Dorval-Lachine-LaSalle

Centre de santé et de services sociaux  
de Dorval-Lachine-LaSalle

*L'allaitement  
maternel  
source de vie !*



**Le CSSS de Dorval-Lachine-LaSalle a adopté une politique pour encourager, protéger et soutenir l'allaitement maternel.**

**Les mères sont encouragées à allaiter leur enfant aussi longtemps qu'elles le désirent, et ce, avec l'assurance de recevoir le soutien des intervenants du CSSS.**



## **BIENFAITS**

Le lait maternel est le meilleur aliment pour les bébés et les jeunes enfants. Il procure les protéines, les vitamines, les minéraux, les acides gras essentiels, les facteurs anti-infectieux et les facteurs de croissance nécessaires au développement optimal des enfants. Rien ne peut l'égaliser ni même lui ressembler.

De nombreuses recherches ont démontré l'importance de l'allaitement pour la santé des enfants. Ainsi, les enfants allaités sont mieux protégés, entre autres, contre les otites, les gastro-entérites, les infections respiratoires, l'entérocolite nécrisante et le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).

Les risques de souffrir de maladies chroniques ou graves comme le diabète de type 1, de certains types de cancer, d'obésité et de problèmes cardio-vasculaires sont aussi diminués par l'allaitement. L'effet protecteur augmente avec l'exclusivité et la durée de l'allaitement.

De plus, les femmes ayant allaité ont moins de chance de souffrir d'ostéoporose et de cancer du sein en préménopause.

## **PETITS TRUCS**

Le lait maternel est tout ce dont l'enfant a besoin jusqu'à 6 mois, et toutes les mères peuvent allaiter.

Certaines conditions peuvent faciliter un bon démarrage de l'allaitement :

- Garder le bébé en peau à peau avec la maman après la naissance.
- Allaiter dans la première heure de vie du bébé.
- Allaiter à la demande, de 8 à 12 fois par 24 heures.
- Observer le bébé afin de reconnaître les signes d'éveil et d'ingestion suffisante de lait plutôt que de minuter les tétées.
- Éviter les biberons, les sucres et les préparations commerciales afin de ne pas nuire à l'apprentissage du bébé et à la production de lait de la maman.
- Utiliser les différents services mis gratuitement à votre disposition.

**ENCOURAGER  
PROTÉGER  
SOUTENIR**