



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Allaiter en confiance, un soutien à chaque étape

L'allaitement maternel est une façon naturelle de nourrir votre bébé. Il lui apporte tous les nutriments dont il a besoin pour bien grandir et aide à le protéger contre certaines infections. L'allaitement peut aussi favoriser un lien précieux entre vous et votre enfant.

Il est toutefois normal de vivre des défis, surtout au début (douleur, fatigue, inquiétudes concernant la quantité de lait ou la prise du sein). Ces situations sont fréquentes et ne signifient pas que vous faites quelque chose de mal. Avec le bon soutien, plusieurs solutions simples peuvent être mises en place.



Votre médecin, une infirmière ou une consultante en lactation peuvent vous accompagner. Elles peuvent vous aider à améliorer la position, réduire la douleur et répondre à vos questions. Des ressources fiables sont également disponibles pour soutenir l'allaitement ou pour atteindre les besoins nutritionnels de votre bébé si vous ne pouvez/choisissez pas d'allaiter.

Chaque expérience d'allaitement est unique. L'important est de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous et votre bébé, dans un environnement de soutien et sans pression. Si vous avez des questions ou besoin de soutien, parlez-en à un professionnel de la santé dès aujourd'hui.

Pour en savoir plus,
[cliquez ici](#)