

Quatre grandes thématiques à aborder au cours des 1 000 premiers jours de vie

Allaitement et alimentation du nouveau-né

EXTRAIT
DU CADRE DE
RÉFÉRENCE
DU SUIVI
OLO

« À l'accouchement, les parents accueillent un nouveau membre au sein de leur famille, ce qui comporte d'importants défis, notamment en ce qui a trait à l'alimentation du bébé. En accord avec les recommandations émises par l'Organisation mondiale de la santé, **la Fondation Olo prône l'allaitement exclusif tout au long des six premiers mois de vie de l'enfant.** Cela étant, les intervenantes sont encouragées à **informer, soutenir et respecter les parents, peu importe leur décision quant au mode d'alimentation de leur nourrisson.** À l'arrivée du bébé et dans les semaines qui suivent, les parents ont souvent besoin d'être accompagnés, encouragés, soutenus et guidés vers des solutions concrètes en lien avec l'alimentation du nouveau-né. »



Liens avec les dimensions de la saine alimentation pendant l'allaitement et l'alimentation du nouveau-né

Au cours de rencontres individuelles et d'activités de groupe, il est possible d'intégrer les trois dimensions de la saine alimentation en mettant de l'avant les messages clés ci-dessous.

J'ALLAITE
À LA DEMANDE



À la naissance, le **lait maternel est le meilleur aliment pour bébé**. En effet, par sa composition complexe et unique, il répond parfaitement aux besoins de l'enfant et favorise son développement en s'adaptant au fur et à mesure à sa croissance. **L'allaitement exclusif est recommandé jusqu'à six mois**. En plus d'être très nutritif et d'avoir une action protectrice, le lait maternel permet à bébé de poursuivre la découverte des saveurs, car il prend en partie le goût des aliments que mange la mère. Lorsque bébé le réclame, il est important de le laisser boire à sa faim, que le bébé soit allaité ou non. Bébé est le mieux placé pour savoir quelle quantité de lait il a besoin et à quel moment.

*Pour guider l'accompagnement et connaître les outils disponibles, consulter le tableau de la section suivante et celui de la dimension **Bien manger**.*

JE POURSUIS MES
APPRENTISSAGES
EN CUISINE



Avec l'arrivée de bébé, il est parfois difficile de prendre le temps de faire de nouvelles expérimentations en cuisine et d'adopter de nouvelles habitudes culinaires. Le stress causé par la nouveauté de la situation et la fatigue prennent souvent le dessus. Il est donc **important d'encourager les parents à conserver les comportements acquis durant la grossesse**. Des trucs et des outils pour faciliter la planification et la préparation des repas sont alors grandement appréciés.

*Pour guider l'accompagnement et connaître les outils disponibles, consulter le tableau de la section suivante et celui de la dimension **Cuisiner**.*

JE PRENDS BÉBÉ
DANS MES BRAS
POUR LE NOURRIR



La tétée ou le boire représente la première forme de repas que bébé découvre. Ce moment donne le ton des repas à venir, lorsque bébé sera à table, et lui permet également de créer des liens avec ses parents. **Avoir bébé dans ses bras pour l'alimenter renforce son sentiment de sécurité et facilite les échanges**. Il est bon, lorsque les parents mangent, que bébé soit progressivement intégré à la routine des repas en famille. Ainsi, il développera sa curiosité alimentaire et établira plus rapidement des liens sociaux.

*Pour guider l'accompagnement et connaître les outils disponibles, consulter le tableau de la section suivante et celui de la dimension **Manger en famille**.*

Notions à aborder au cours de la thématique

Plusieurs sujets liés à **l'allaitement et l'alimentation du nouveau-né** peuvent être discutés avec la famille. Selon la réalité et les besoins de celle-ci, certains seront approfondis et d'autres seront seulement effleurés ou tout simplement non abordés. Le tableau suivant présente des suggestions de notions à aborder lors des rencontres et des activités.

Quand : De la naissance aux 6 mois de bébé

OUTILS	NOTIONS SUGGÉRÉES
<p>Des contenus pour les intervenantes et des outils pour les familles sont disponibles pour aborder les notions ci-contre. Visitez la plateforme du suivi Olo pour y avoir accès.</p>	<p>Alimentation de la mère</p> <hr/> <p>Besoins nutritionnels spécifiques pendant l'allaitement</p> <hr/> <p>Lien entre l'alimentation de la mère, l'allaitement et la santé de la mère</p> <hr/> <p>Image corporelle saine après l'accouchement</p> <hr/> <p>Alimentation de bébé</p> <hr/> <p>Soutien à l'allaitement (connaissances, attentes, ressources, techniques, défis)</p> <hr/> <p>Information sur les modes d'alimentation du bébé (ex. : au sein, allaitement mixte, préparations commerciales pour nourrissons [PCN])</p> <hr/> <p>Signaux de faim et de satiété de bébé</p> <hr/> <p>Préambule sur l'introduction des aliments <i>Quand introduire les premiers aliments ? (ex. : informer les familles sur le risque d'introduire les aliments trop tôt, rassurer que l'allaitement ou les PCN procurent tout ce dont bébé a besoin jusqu'à 6 mois)</i></p> <hr/> <p>Alimentation de la famille</p> <hr/> <p>Alimentation équilibrée et variée</p> <hr/> <p>Alimentation adaptée à la culture</p> <hr/> <p>Fréquence des repas et des collations</p> <hr/> <p>Préparation de repas nutritifs et équilibrés</p> <hr/> <p>Principes d'hygiène et de salubrité</p> <hr/> <p>Planification de repas</p> <hr/> <p>Optimisation du budget alimentaire</p> <hr/> <p>Routine alimentaire (horaire des repas dans la journée)</p>

Pistes pour l'accompagnement des familles

Freins exprimés par les familles

Certaines situations sont fréquentes chez les familles pendant l'allaitement et l'alimentation du nouveau-né. Voici quelques exemples de freins exprimés par celles-ci et des suggestions pour les accompagner. Notez que d'autres freins liés à l'allaitement sont aussi présentés dans la fiche de la thématique **grossesse**.

PAROLES D'UNE MAMAN

SUGGESTIONS DE RÉPONSES À PARTAGER AVEC LA MAMAN ET SA FAMILLE

JE SOUHAITE QUE MON ENFANT S'ADAPTE À L'HORAIRE QUE J'AI CHOISI POUR LE NOURRIR. JE NE VEUX PAS GÂTER MON ENFANT EN LE NOURRISSANT À LA DEMANDE.

Comme son estomac est très petit, mais que bébé a de grands besoins énergétiques, car il grandit, il est normal qu'il ait faim plus souvent. Il est donc important d'écouter bébé lorsqu'il montre des signes de faim. N'oublions pas que lorsqu'il était dans le ventre de sa mère, il était nourri 24 heures sur 24. Il faut lui donner du temps pour s'adapter à sa nouvelle réalité.

Bébé vivra des périodes de croissances où il réclamera le sein plus qu'à l'habitude. Il est essentiel de rappeler l'importance de respecter l'allaitement à la demande lors des six premiers mois afin de répondre à ces poussées de croissances. Ceci s'applique également aux mères qui pensent manquer de lait parce que leur bébé est souvent au sein, alors qu'ils sont simplement en poussées de croissance.

Il est tout à fait normal de vouloir enseigner à son enfant qu'on ne peut pas toujours répondre immédiatement à ses désirs. Par contre, un enfant de cet âge est trop petit pour comprendre ce concept. Ce qu'il doit apprendre à ce moment-là, c'est à faire confiance à ses parents. Les bébés ont un grand besoin d'être près de leurs parents pour se sentir en sécurité et aimés.

Pour le bébé, le fait de pouvoir être nourri lorsqu'il a faim lui permet de faire confiance à ses parents, d'apprendre qu'ils sont là pour s'occuper de lui et de développer un lien d'attachement sécurisant.

Plus tard, vers 10 ou 11 mois, bébé aura appris qu'il peut compter sur ses parents pour le nourrir et prendre soin de lui. Ainsi, bébé fera plus facilement confiance à ses parents quand ils voudront lui apprendre à patienter un peu avant d'être nourri.

JE PRÉFÈRE LAISSER LE BIBERON À MON BÉBÉ POUR FAIRE AUTRE CHOSE EN MÊME TEMPS.

Il est vrai qu'il est agréable de pouvoir utiliser son temps de façon optimale. Cependant, le lien qui se crée avec bébé au cours des boires est essentiel pour la relation qui se développe. Il est donc important de le consolider. Bébé a besoin de sentir le contact de ses parents. Cela le calme. Par ailleurs, en observant bébé, il est plus facile de repérer les signes indiquant qu'il a suffisamment bu.

Il n'est pas sécuritaire de laisser bébé boire son biberon sans surveillance. Si le lait s'écoule trop rapidement dans sa bouche, il peut suffoquer ou s'asphyxier. De plus, les risques de suralimentation sont aussi augmentés.

Laisser bébé avec son biberon augmente les risques de caries dentaires. Les caries se forment lorsque des résidus alimentaires, tel un reste de lait, demeurent longtemps en contact avec les dents. Il est ainsi recommandé de retirer le biberon aussitôt le boire terminé.

Pour donner un peu de répit à maman, il est possible de demander à papa ou l'autre parent, ou aux autres membres de l'entourage de faire certaines tâches dans la maison (ex.: lavage, ménage, épicerie, préparation des repas) et de passer du temps avec bébé (ex.: lui donner son bain, le bercer, lui faire faire une balade dans son porte-bébé, le coucher).

Pistes pour l'accompagnement des familles

Freins exprimés par les familles (suite)

PAROLES D'UNE MAMAN

SUGGESTIONS DE RÉPONSES À PARTAGER AVEC LA MAMAN ET SA FAMILLE

MON ALLAITEMENT NE SE DÉROULE PAS BIEN ET ME DEMANDE BEAUCOUP D'ÉNERGIE. JE CROIS QUE JE N'AI PLUS ASSEZ DE LAIT. JE PENSE QUE JE VAIS TOUT LAISSER TOMBER.

Il est vrai qu'au début, l'allaitement peut parfois demander beaucoup d'énergie à la mère. Dans une telle situation, il est d'abord important de vérifier avec elle son souhait et ses attentes d'allaitement, de reconnaître ce qu'elle ressent et d'évaluer avec elle ce qu'elle peut faire pour que son allaitement se déroule mieux.

Si bébé gagne du poids normalement, expliquer aux parents que la maman a assez de lait et que l'allaitement devient généralement plus facile et plus agréable après les premières semaines. Une production insuffisante de lait est rare.

Il est parfois difficile de constater la prise de poids au jour le jour ou à court terme. On peut rappeler aux parents que si bébé boit bien, il mouillera au moins six couches par 24h, l'urine sera claire et sans odeur et il aura au moins une selle par jour. D'autres signes possibles: bébé se réveille seul pour les boires et il semble satisfait après la tétée.

Si bébé ne boit pas suffisamment, ce n'est pas nécessairement parce que la production de lait est insuffisante. Une mauvaise prise du sein peut aussi avoir une incidence sur la quantité de lait que le bébé est en mesure de boire. Il est alors important de bien conseiller la mère sur la technique qui permet une bonne prise du sein.

Plusieurs personnes-ressources peuvent aider les mamans qui éprouvent des difficultés durant l'allaitement, notamment les infirmières en santé maternelle et infantile, les sages-femmes et les consultantes agréées par l'International Board of Lactation Consultant Examiners (IBCLC).

JE MANQUE DE TEMPS ET D'ÉNERGIE POUR PLANIFIER ET PRÉPARER MES REPAS.

Lorsque bébé est né, il est important d'optimiser le temps consacré à la préparation des repas. Profiter des moments où bébé est calme est une bonne idée pour consulter les promotions et prévoir le menu de la semaine. La planification est un bon moyen d'être plus efficace à l'heure du repas, puisque le choix du menu est déjà fait et que tous les ingrédients nécessaires à la préparation des mets sont disponibles. L'heure de la préparation des repas est ainsi moins épuisante et stressante si le menu est déjà connu.

Pour échanger avec d'autres intervenantes Olo sur des freins exprimés par les familles, se diriger vers [la plateforme](#) du suivi Olo.