

Allaitement

L'allaitement a de nombreux bienfaits pour la mère et le bébé. Le lait maternel est naturel et nourrissant. Il favorise le développement du bébé. En tant que dirigeants, notre but est d'enseigner aux familles l'importance de l'allaitement.

POINTS CLÉS

- **Le lait maternel est une source alimentaire naturelle** qui contient des nutriments essentiels au développement et à la croissance du cerveau, ainsi que des anticorps qui protègent les nourrissons de diverses maladies¹.
- **L'allaitement crée un lien fort** entre la mère et l'enfant³.
- **Il est recommandé de commencer à allaiter dans l'heure qui suit la naissance.** Cela éveille le réflexe naturel de succion et permet au bébé de consommer le premier lait produit par le sein de la mère².
- **Le premier lait**, appelé colostrum, est produit pendant quelques jours après la naissance de l'enfant. Il est riche en nutriments et en anticorps qui protègent le bébé des maladies².
- **Il est recommandé d'exclusivement allaiter les bébés jusqu'à l'âge de six mois.** La consommation de lait maternel hydratera convenablement les bébés même dans les régions où le climat est chaud. Le fait de donner de l'eau à un bébé de moins de six mois augmente le risque de diarrhée et de malnutrition. Les mères doivent être bien hydratées afin de produire du lait.
- **Un professionnel de santé saura guider** une mère sur ce qu'elle doit savoir au sujet de l'allaitement, sur les difficultés qu'elle peut rencontrer et la bonne manière d'administrer du lait infantile lorsque c'est nécessaire.
- **Quand la mère a besoin de tirer son lait pour nourrir son bébé**, elle doit toujours se laver les mains et conserver le lait dans un récipient propre avec un couvercle. Il peut être conservé à température ambiante pendant 4 à 6 heures ou au réfrigérateur pendant 24 heures².
- **Le père et les proches jouent un rôle essentiel en soutenant la mère.** Quand une mère n'est pas en mesure d'allaiter, elle peut aider à nourrir le bébé avec du lait maternel que la mère a tiré ou du lait infantile.
- **Si possible, la mère doit continuer d'allaiter jusqu'à ce que l'enfant ait au moins un an.** L'allaitement jusqu'à deux ans et plus a des effets bénéfiques sur la santé¹.
- **L'expérience de chaque mère est unique.** Malgré leurs efforts et leurs désirs aimants et attentionnés, certaines mères ne peuvent pas allaiter. Il existe d'autres manières de tisser des liens avec leurs bébés et de les nourrir, par exemple le contact peau à peau.
- **Bien qu'il ne soit pas aussi bénéfique que le lait maternel, le lait infantile peut être utilisé comme substitut lorsque c'est nécessaire.** Il doit être préparé avec de l'eau potable, en suivant les instructions sur l'emballage².
- **Des aliments sains et nutritifs doivent être ajoutés à l'alimentation du bébé à partir de l'âge de six mois.** À cet âge, le lait maternel seul ne comble pas tous les besoins nutritionnels du bébé^{1, 2}.



Références

- 1 « All Your Questions on Breastfeeding Answered », UNICEF Chine, consulté le 17 avril 2023, <https://www.unicef.cn/en/parenting-site/all-your-questions-breastfeeding-answered>.
- 2 Kalpana Upadhyay Subedi, « What New Parents Need to Know about Breastfeeding », UNICEF Asie du Sud, consulté le 17 avril 2023, <https://www.unicef.org/rosa/stories/what-new-parents-need-know-about-breast-feeding>.
- 3 « Skin-to-Skin Contact », UNICEF Royaume-Uni, consulté le 17 avril 2023, <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact>

Points à méditer à l'aide de la prière

- Les membres de notre région comprennent-ils l'importance et les bienfaits de l'allaitement ?
- Comment puis-je aider les membres à adopter des pratiques saines en matière d'allaitement et de lait infantile ?
- Est-il important que notre région s'intéresse à ce sujet ?
- Comment montrerons-nous notre amour et notre soutien à nos sœurs pendant qu'elles allaitent ?



Inspiration tirée des Écritures

1 Néphi 17:2 : « Et si grandes furent les bénédictions du Seigneur sur nous que [...] nos femmes donnaient du lait en abondance pour leurs enfants et étaient fortes. »

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

Réfléchissez à ces éléments et à d'autres, tandis que vous tenez conseil et priez pour être guidés.

Dirigeants

- Les dirigeants peuvent encourager l'allaitement, répondre aux questions, présenter de la documentation et soutenir les parents en leur donnant du temps et un endroit où nourrir leur bébé à l'église.
- Certaines mères rencontrent des difficultés avec l'allaitement. Les dirigeants doivent faire sentir aux mères qu'elles sont aimées et soutenues. Évitez absolument les comparaisons et les jugements. Ne culpabilisez pas une femme au sujet de l'allaitement.
- Les dirigeantes de la Société de Secours doivent travailler avec sensibilité et respect avec les sœurs qui ont des questions ou ont besoin d'encouragements. Tissez des liens avec elles et faites preuve d'amour. Ainsi, les dirigeantes comprendront mieux les difficultés d'une femme concernant l'allaitement.
- Les dirigeantes de la Société de Secours peuvent se renseigner sur les ressources locales qui soutiennent les femmes allaitantes.
- Les présidences de la Société de Secours et de la Primaire peuvent organiser des classes sur l'allaitement pour les mères enceintes et les nouvelles mères. Elles apporteront leur soutien, aideront les mères à apprendre les unes des autres et donneront des renseignements pratiques et exacts sur l'allaitement.
- Les dirigeants peuvent procurer aux parents des endroits confortables où nourrir leurs bébés.

Frères et sœurs de service pastoral

- Lorsque c'est approprié, les sœurs de service pastoral donneront des renseignements pratiques et de la documentation sur l'allaitement aux parents qui attendent un enfant.
- Les sœurs de service pastoral encourageront les sœurs qu'elles servent à étudier les bienfaits de l'allaitement pour la santé des enfants entre un et deux ans.
- Les frères de service pastoral encourageront le mari à être un soutien aimant pendant l'allaitement. Ils lui conseilleront de prendre en charge d'autres tâches afin de soulager la mère.

Transmettez le document « **Allaitement maternel** » aux membres de votre pieu et de votre paroisse.



POUR APPROFONDIR

Apprenez-en davantage sur l'allaitement et sur les moyens d'améliorer l'alimentation des enfants sur : ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

