



➤ **Selma Bucket, IBCLC**  
*Consultante en allaitement et périnatalité*  
Alima, Centre de nutrition sociale périnatale



➤ **Catherine Labelle, Dt.P., IBCLC**  
*Consultante en allaitement et périnatalité*  
Alima, Centre de nutrition sociale périnatale



➤ **Catherine Vézina, Dt.P.**  
*Chargée de projet pour Nourrir la vie*  
Alima, Centre de nutrition sociale périnatale



## Promouvoir et soutenir l'allaitement auprès d'une clientèle en situation de vulnérabilité : nos pratiques

**A**lima, Centre de nutrition sociale périnatale encourage et soutient l'allaitement, car il s'agit de la référence en matière de nutrition du bébé, en cohérence avec l'Énoncé conjoint de Santé Canada, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement (1).

Les bienfaits de l'allaitement pour la santé de la mère et du bébé sont connus. Dans un contexte de vulnérabilité économique, l'allaitement contribue également à réduire le fardeau financier associé à l'alimentation chez les familles que nous accompagnons. En effet, selon les données de 2021-2022 du Panier à provisions

À propos  
des auteures

## Messages clés :

nutritif et économique (PPNE), l'allaitement exclusif pourrait permettre une économie de plus de 100 \$ par mois sur le coût associé à l'alimentation du bébé en comparaison à la préparation commerciale pour nourrisson [PCN] (2).

Aussi, chez Alima, des clientes peuvent parfois avoir recours à des pratiques d'alimentation du nourrisson qui sont risquées pour sa santé, faute de moyens pour acheter la PCN ou pour la préparer adéquatement. Par exemple, la dilution inadéquate de la PCN et l'introduction du lait de vache ou des aliments complémentaires avant l'âge approprié sont des pratiques observées par les intervenantes. L'allaitement exclusif permet de prévenir ces pratiques.

### Des chiffres qui en disent long

En 2022-2023, 96 % des mamans accompagnées chez Alima ont amorcé l'allaitement (3), une proportion supérieure à la statistique provinciale de 89,9 % (4). Ce sont aussi 48 % d'entre elles qui allaitent exclusivement leur bébé âgé de six mois (3), comparativement à 25,4 % en se référant à la statistique pour l'ensemble du Québec (4).

Cet article résume les pratiques d'Alima pour promouvoir et soutenir l'allaitement auprès de sa clientèle.

### Créer un environnement sécurisant pour tous et toutes

L'allaitement est un sujet qui doit être abordé avec sensibilité. À cet effet, l'approche d'Alima vise à créer un environnement sécurisant pour la clientèle, qui favorise la création d'un lien de confiance entre la clientèle et les intervenantes. Cela implique :

- > Utiliser un langage inclusif, respectueux et adapté à chaque personne ;
- > Prendre le temps d'aborder les craintes et les questions et valider la compréhension avec bienveillance et empathie ;
- > Reconnaître que la définition d'un allaitement réussi peut varier d'une famille à l'autre ;
- > Reconnaître l'expérience unique de chaque personne quant à la relation qu'elle entretient avec son corps ;
- > Offrir le même soutien aux familles desservies, peu importe la méthode d'alimentation du bébé.

### Avoir une ressource spécialisée consacrée à l'allaitement

L'expertise unique d'une consultante certifiée en lactation (International Board Certified Lactation Consultant [IBCLC])

- > Alima, Centre de nutrition sociale périnatale encourage et soutient l'allaitement, car il s'agit de la référence en matière de nutrition du bébé, en cohérence avec l'Énoncé conjoint de Santé Canada, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement.
- > C'est en mettant en place des pratiques visant à soutenir les familles allaitantes, à les outiller pour faire face aux défis rencontrés et augmenter leur sentiment d'autoefficacité qu'Alima promeut et soutient l'allaitement, dans le respect des souhaits et des objectifs de chacune d'elles.

est essentielle pour offrir un bon accompagnement à la clientèle en préparation et durant la période de l'allaitement.

Dans notre organisation, l'IBCLC est partie intégrante de l'équipe. L'ensemble des intervenantes reçoivent une formation de base en allaitement et un soutien régulier par l'IBCLC, ce qui assure une continuité des messages transmis à la clientèle.

### Préparer les parents à l'allaitement dès la grossesse

Chez Alima, les intervenantes abordent l'allaitement dès la grossesse, avec le soutien de l'IBCLC au besoin. Cette pratique pourrait être un facteur de succès, comme une revue systématique récente le révèle ; informer les parents sur l'allaitement en prénatal est associé à une attitude plus favorable à l'égard de celui-ci et à une augmentation du sentiment de confiance, mais aussi à un taux plus élevé d'initiation à l'allaitement et d'allaitement exclusif (5).

L'approche d'Alima permet de réduire le nombre de bébés nés prématurément ou avec un faible poids (6, 7). Cet objectif contribue au succès de l'allaitement puisque ces deux facteurs peuvent engendrer plus de défis en lien avec l'allaitement (8).

Les trois éléments suivants sont cruciaux dans l'approche en allaitement durant la période prénatale chez Alima.

## Amorcer la discussion avec la nutritionniste

Les clientes d'Alima sont accompagnées par une nutritionniste qui est l'intervenante principale. Les rencontres régulières et l'approche en nutrition sociale favorisent le développement d'un lien de confiance entre la cliente et l'intervenante. Ce lien peut faciliter les discussions sur les expériences passées, les préoccupations et les souhaits d'allaitement dès les premiers suivis en prénatal. Au fil des conversations, la nutritionniste cherche à augmenter les connaissances et le sentiment d'autoefficacité des mères en lien avec l'allaitement.

## Offrir un atelier en allaitement

Toutes les familles sont systématiquement invitées à un atelier de groupe sur l'allaitement offert par l'IBCLC. Cet atelier a pour objectifs d'augmenter les connaissances sur l'allaitement et d'habiliter la clientèle à détecter les éventuels problèmes pour rapidement rechercher de l'aide. C'est aussi l'occasion pour la clientèle d'échanger avec d'autres mamans qui peuvent vivre les mêmes réalités et d'établir un premier contact avec une IBCLC qu'elles pourraient avoir à consulter en postnatal.

Une étude informelle menée en 2005 auprès de la clientèle d'Alima a d'ailleurs démontré des taux d'initiation à l'allaitement supérieurs et une plus longue durée de l'allaitement exclusif chez la clientèle qui avait assisté à l'atelier d'allaitement en comparaison avec celle qui n'y avait pas assisté.

La participation des proches, principalement le coparent, est précieuse lors des ateliers en allaitement puisqu'elle permet d'outiller ces personnes quant au soutien qu'elles peuvent offrir à la personne allaitante. Selon une revue de littérature récente, avoir des proches qui sont bien informés sur l'allaitement pourrait être un facteur favorable à l'allaitement (6).

## Dépister certains facteurs de risque en prénatal et faire un plan

Les clientes présentant certains facteurs pouvant influencer le démarrage de l'allaitement peuvent aussi rencontrer l'IBCLC individuellement dès la grossesse. La consultation en prénatal permet de préparer la personne aux enjeux spécifiques auxquels elle pourrait faire face et de l'aider à se fixer des attentes réalistes quant à l'allaitement.

### **Exemples de situations où une consultation individuelle en prénatal est offerte avec une consultante certifiée en allaitement chez Alima**

- > Présence connue en prénatal d'une trisomie, d'une fente labiale ou palatine ou de toute autre condition pouvant affecter la capacité de succion chez le bébé;
- > Histoire d'allaitement difficile;
- > Mamelons invaginés ou plats;
- > Antécédent de chirurgie aux seins ou aux mamelons;
- > Grossesses multiples.

## Offrir un soutien en postnatal

Après l'accouchement, la nutritionniste assure des suivis réguliers pour vérifier, entre autres, que l'allaitement se déroule comme souhaité par la clientèle. La nutritionniste offre des conseils ou sollicite l'aide de l'IBCLC lorsque des difficultés apparaissent. L'IBCLC peut rencontrer ces clientes qui éprouvent des difficultés, selon la fréquence désirée et jusqu'à ce que les problèmes soient résolus.



Le suivi en postnatal chez Alima débute dès les premiers jours suivant l'accouchement et prend habituellement fin lorsque le bébé atteint l'âge de 4 mois.

Au Québec, 63 % des parents qui cessent l'allaitement dans les premiers mois rapportent comme raisons des difficultés à appliquer les méthodes d'allaitement ou un manque de lait maternel (5). Ceci justifie l'importance d'offrir un soutien rapide et continu après la naissance de l'enfant, afin d'éviter que les difficultés vécues ne prennent trop d'ampleur.

### **Assurer un suivi rapide après l'accouchement**

Les premiers jours de vie du bébé peuvent s'avérer déterminants pour bien démarrer l'allaitement. Le suivi de la prise au sein, de la prise de poids du bébé et de toute difficulté rapportée par la personne allaitante dès les premiers jours permet de prévenir des problèmes d'allaitement subséquents et d'établir les bases pour la poursuite de l'allaitement (9). Chez Alima, le lien de confiance établi entre la cliente et son intervenante durant la grossesse favorise le suivi rapide après l'accouchement. En effet, les clientes sont souvent heureuses d'annoncer la naissance du bébé à leur intervenante. Ce suivi permet de :

- Recueillir l'expérience de la cliente sur l'accouchement et sur le commencement de l'allaitement ;
- Réaffirmer certaines bases de l'allaitement comme l'importance du *peau à peau*, les signaux de faim, la bonne mise au sein, etc. ;
- Détecter de potentiels problèmes ou défis en lien avec l'allaitement.

### **Se doter de moyens pour surmonter les défis durant le parcours d'allaitement**

Alima peut compter sur des partenariats et des collaborations avec des organismes de la communauté pour offrir du répit, des ressources ou du soutien à sa clientèle qui fait face à des défis en lien avec l'allaitement ou la parentalité.

Par exemple, grâce à une collaboration avec Nourri-Source Montréal et à la suite d'une prise en charge par la consultante certifiée en allaitement, Alima peut prêter gratuitement à sa clientèle des tire-lait électriques doubles de grade hospitalier. Dans un contexte de vulnérabilité économique, ce soutien temporaire est précieux pour permettre aux clientes d'offrir du lait maternel à leur bébé pendant qu'elles surmontent des difficultés d'allaitement.

Les marraines d'allaitement ou les programmes de relevailles peuvent aussi permettre d'offrir de l'écoute et un répit aux personnes qui en auraient besoin.

### **En conclusion**

Bien que l'allaitement soit naturel, il n'est pas toujours naturellement facile. Chaque histoire d'allaitement est unique, avec ses particularités et ses défis. L'allaitement est un art dont l'apprentissage demande temps et patience tant chez maman que bébé. C'est en mettant en place des pratiques visant à soutenir les familles allaitantes, à les outiller pour faire face aux défis rencontrés et augmenter leur sentiment d'autoefficacité que notre organisation promeut et soutient l'allaitement, dans le respect des souhaits et des objectifs de chacune d'elles.

*Le féminin est utilisé ici dans le simple but d'alléger le texte. Alima honore et accompagne toute personne, peu importe son identité de genre.*

### **Références**

1. Gouvernement du Canada. (2023). La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : Recommandations pour l'enfant âgé de 6 à 24 mois. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson-terme-sante/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html>
2. Dispensaire diététique de Montréal. (Octobre 2022). Rapport sur la mise à jour et le coût du Panier à provisions nutritif et économique. [https://www.dispensaire.ca/wp-content/uploads/PPNE\\_RapportSynthese\\_final.pdf](https://www.dispensaire.ca/wp-content/uploads/PPNE_RapportSynthese_final.pdf)
3. Dispensaire diététique de Montréal. (2023). Rapport à la communauté 2022-2023. <https://www.dispensaire.ca/rapports-annuels/>
4. Agence de santé publique du Canada. (2022). Rapport d'avancement sur l'allaitement maternel au Canada 2022. <https://sante-infobase.canada.ca/src/data/breastfeeding/ASPC%20-%20Rapport%20allaitement%20maternel%202022.pdf>
5. Kehinde J, O'Donnell C, Grealish A. The effectiveness of prenatal breastfeeding education on breastfeeding uptake postpartum: A systematic review. *Midwifery*. 2023 Mar;118:103579. doi: 10.1016/j.midw.2022.103579. Epub 2022 Dec 14. PMID: 36580847.
6. Ménard, V. (2017). Evaluation of dietary intervention and pregnancy outcomes among food insecure women attending the Montreal Diet Dispensary program. <https://escholarship.mcgill.ca/concern/theses/g732dc52n>
7. Higgins AC, Moxley JE, Pencharz PB, Mikolainis D, Dubois S. Impact of the Higgins Nutrition Intervention Program on birth weight: a within-mother analysis. *J Am Diet Assoc*. 1989 Aug;89(8):1097-103. PMID: 2760370.
8. Boies, E.G., Vaucher, Y.E. and the Academy of Breastfeeding Medicine. (2016). ABM Clinical Protocol #10: Breastfeeding the Late Preterm (34–36/7Weeks of Gestation) and Early Term Infants (37–38/7Weeks of Gestation), Second Revision 2016. <https://www.bfmed.org/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/10-breastfeeding-the-late-pre-term-infant-protocol-english.pdf>
9. Holmes, A.V., McLeod, A.Y. et Bunik, M. (2013). ABM Clinical Protocol #5: Peripartum Breastfeeding Management for the Healthy Mother and infant at Term, Revision 2013. <https://www.bfmed.org/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/5-peripartum-bf-management-protocol-english.pdf>