

Étude de cas

Conciliation allaitement-travail-études : oui, c'est possible !

Par Sophie Morel

Directrice générale de Nourri-Source Montréal

Nutritionniste (membre de l'ODNQ) et IBCLC (membre de l'AQC)



Déclaration(s) du conférencier

- Aucun conflit d'intérêt

Évaluation clinique structurée



Évaluation du bébé



Évaluation de la mère



Observation de la tétée



Impression clinique



Pistes de stratégies à explorer avec la mère

la famille



Suivi



Messages clés

Résumé de la situation

- Visite de Houda à la **halte-allaitement communautaire**
 - Maman de Nora (10 mois)
 - Sur suggestion de sa marraine d'allaitement bénévole
- Raison de la visite
 - Retourne au travail dans 1 mois
 - Intégration à la garderie dans 2 semaines



Évaluation de la mère

- **Objectif d'allaitement** : veut poursuivre au moins jusqu'à 1 an
- 1^{er} bébé, conjoint impliqué
- Un peu stressée par l'intégration à la garderie et le retour au travail
- Se demande comment se préparer
- Peu d'expression de lait, sauf pour des sorties occasionnelles



Évaluation du bébé

- Élimination et gain de poids : OK
- Bon état général
- S'assoit et marche à 4 pattes

- Intégration des aliments
 - depuis l'âge de 6 mois
 - se passe bien
 - mange un peu de tout

- 2 siestes le jour et 1-3 réveils par nuit



Observation de la tétée

- Allaitement exclusif jusqu'à 6 mois
- Allaitement à la demande jour et nuit
- Tétée de 3 minutes, puis retour sur le tapis pour explorer les jouets



Impression clinique

Question interactive

- Quelle est votre impression sur cet allaitement?
 - Tout va bien
 - Des ajustements sont nécessaires



Impression clinique

- Allaitement exclusif jusqu'à six mois, puis poursuite avec diversification, suivant le rythme du bébé
- Production lactée suffisante, répondant aux besoins
- Bon état général du bébé, développement et croissance adéquats
- Maman vit un stress compréhensible face à une prochaine grande étape



Pistes de
stratégies à
explorer avec
la mère

Question interactive

- Quelle approche utiliseriez-vous avec cette maman pour répondre à son besoin?
 - a) Je lui donnerais des trucs pour diminuer les tétées nocturnes.
 - b) Je lui demanderais quelles options ou stratégies elle envisage pour poursuivre l'allaitement.
 - c) Je lui donnerais les conseils nécessaires pour intégrer des séances d'expression de lait dès aujourd'hui.



Pistes de stratégies
à explorer avec
la mère

GARDER L'ALLAITEMENT SIMPLE !

Partir de l'objectif de la mère, des stratégies qu'elle a explorées et des options envisageables pour la famille



Pistes de stratégies à explorer avec la mère

- Qu'est-ce que bébé va boire à la garderie?
- Expression du lait ?
- Allaitement à la demande en dehors de la garderie
- Gestion du sommeil / de la fatigue
- Implication du conjoint / réseau de soutien




Suivi

- Encouragée à revenir à la halte-allaitement d'ici au retour au travail
 - Ajustement des stratégies au besoin
- Encouragée à maintenir le contact avec sa marraine d'allaitement bénévole



**Ressources communautaires
en allaitement**




Ressources
communautaires
en allaitement

- **Rôle / mission**

- Soutenir les familles dans l'atteinte de LEURS objectifs d'allaitement
- Contribuer à développer des environnements favorables à l'allaitement

- **IAB – Condition 10**

- **Essentielles** dans le continuum de services en allaitement
- **Complémentaires** ou **alternatives** aux services offerts dans le réseau public



**Ressources
communautaires
en allaitement**

- **De la grossesse au sevrage**
- **Services de soutien**
 - Jumelage avec un.e bénévole
 - Soutien ponctuel
 - Rencontre de groupes pré/postnatal
 - Services spécialisés (IBCLC, tire-lait, etc.)
 - Route du lait
 - Et plus encore!

Question interactive

- Connaissez-vous la ressource communautaire en allaitement qui dessert votre territoire?
 - a) **Oui** – je connais bien leurs services et j’y réfère les familles
 - b) **Oui** - mais je ne connais pas vraiment leurs services ou j’y réfère peu les familles
 - c) **Non**

Ressources communautaires en allaitement

- Trouvez votre ressource communautaire en allaitement locale
 - À Montréal
 - Nourri-Source Montréal
 - Ligue *La Leche*
 - CRP : Espace Famille Villeray, Autour du bébé (Ahuntsic Montréal Nord), Les Relevailles de Montréal (Est)
 - Ailleurs au Québec
 - <https://mouvementallaitement.org/ressources/quebec/>

Ressources communautaires en allaitement

- Entrez en contact avec la ressource et apprenez à connaître leur approche et leurs services
- Référez votre clientèle à l'organisme dès la grossesse
- Soutenez la ressource
 - Faites connaître leurs services
 - Faites circuler leur campagne de financement
 - Aidez à recruter des bénévoles

The logo for Nourri-Source Montréal is a dark purple speech bubble with a tail pointing downwards. The text 'Nourri-Source' is on the top line and 'Montréal' is on the bottom line, both in white sans-serif font. Above the speech bubble is a smaller, solid dark purple rounded rectangle.

Nourri-Source Montréal

- **Nos services**

- Jumelage téléphonique/électronique avec une marraine d'allaitement
- Haltes-allaitement en présence et virtuelles
- Ateliers virtuels de préparation à l'allaitement
- Location et prêt de tire-lait
- IBCLC
- Route du lait
- **Guide des ressources en allaitement**
- Espace coparentalité
- Ateliers et formations chez les partenaires
- **Centre documentaire**

- **Nous joindre**

- www.nourrisourcemontréal.org
- info@nourrisourcemontréal.org
- 514-948-5160



Messages clés

- Garder l'allaitement simple lors du retour au travail ou aux études
- Ajuster les stratégies en fonction des objectifs d'allaitement et de la réalité de la famille
- Référer les familles à une ressource communautaire en allaitement au besoin



Période de questions

Merci!

Références

- Gouvernement du Canada – Ressources sur l’allaitement pour les professionnels de la santé [Ressources sur l'allaitement pour les professionnels de la santé - Canada.ca](https://www.canada.ca/fr/ressources-sur-lallaitement-pour-les-professionnels-de-la-sante)
- Institut Nationale de Santé Publique du Québec *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans* [Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans | Institut national de santé publique du Québec \(inspq.qc.ca\)](https://www.inspq.qc.ca/fr/mieux-vivre-avec-notre-enfant-de-la-grossesse-a-deux-ans)
- Fédération Nourri-Source, 7^e édition. *Le Petit Nourri-Source*