

Faire de l'allaitement maternel votre affaire :

**Un guide à l'intention des comités et des
groupes communautaires sur l'allaitement**



Remerciements

Ce guide à l'intention des comités et des groupes communautaires sur l'allaitement a été créé en janvier 2012 par un comité spécial du groupe de travail provincial sur le renforcement des capacités en matière d'allaitement.

Lindsay Corbin, MAHN, B.Sc., Dt. P.

Nutritionniste de la santé publique, régie régionale de la santé Pictou County

Keely Fraser, M.Sc., Dt. P.

Nutritionniste de la santé publique, régie régionale de la santé Capital

Linda Wieser, MA, IBCLC

Comité de l'Initiative Amis des bébés des comtés de Lunenburg et de Queens

Kathryn Hayward, M.Sc.inf., B.Sc.inf., IA, IBCLC

Professeure adjointe, école de soins infirmiers, Université Dalhousie

Sarah Frittenburg, B.Sc.inf.

Infirmière, unité de santé maternelle, hôpital régional South Shore

Table des matières

Remerciements	2
Section 1 : Introduction à l'intention des bénévoles	
Bienvenue!	5
Une liste de vérification à l'intention des bénévoles	6
Section 2 : Ressources	
Exemple de lettre d'information.....	8
Exemple de présentation PowerPoint pour les entreprises, organismes et municipalités.....	9
Circulaire à l'intention des entreprises, des organismes et des municipalités.....	13
Un feuillet à l'intention des entreprises, des organisations et des municipalités	14
Exemples d'affiches	16
Document : Conseils à l'intention du personnel pour appuyer l'allaitement maternel.....	19

Section 1 : Introduction à l'intention des bénévoles

Bienvenue!

Le but du présent guide est d'offrir aux groupes et aux particuliers les ressources nécessaires pour mettre en œuvre la trousse *Faire de l'allaitement maternel votre affaire*. Nous espérons que ces outils supplémentaires faciliteront la tâche aux bénévoles qui souhaitent recruter des partenaires communautaires pour la mise en œuvre de l'initiative *Faire de l'allaitement maternel votre affaire*.

Bien que la trousse *Faire de l'allaitement maternel votre affaire* soit remplie de renseignements très utiles et de nombreuses ressources, la trousse au complet n'est peut-être pas nécessaire pour chaque partenaire communautaire que vous souhaitez recruter. Selon la taille de l'entreprise, de l'organisme ou de la municipalité avec qui vous collaborez, vous trouverez peut-être que certaines parties de la trousse sont plus utiles ou plus appropriées que d'autres. Pour certains employeurs, vous utiliserez peut-être toutes les ressources fournies dans la trousse, mais pour d'autres, seulement quelques-unes. Par exemple, une municipalité ou une grande entreprise peut utiliser la trousse au complet, alors qu'un petit café indépendant n'aura besoin que de certaines parties de la trousse. En ce qui a trait aux petites entreprises, au lieu de leur fournir la trousse au complet, considérez une ou plusieurs des ressources incluses dans le présent guide.

N'hésitez pas à utiliser et à adapter les ressources incluses dans le présent guide pour qu'elles répondent aux besoins de votre communauté.

Merci de reconnaître l'importance d'appuyer l'allaitement maternel dans nos communautés et de viser à créer un plus grand nombre d'endroits qui favorisent l'allaitement!

Une liste de vérification à l'intention des bénévoles :
Comment aborder une entreprise ou un organisme pour l'encourager à favoriser l'allaitement maternel

Pour commencer

- ✓ Passez en revue la trousse *Faire de l'allaitement maternel votre affaire*.
- ✓ Choisissez l'entreprise, l'organisation ou la municipalité avec laquelle vous souhaitez communiquer. Décidez de la meilleure façon de faire un premier contact (en personne, par téléphone ou par courriel).

Premier contact

- ✓ Présentez-vous. Expliquez qui vous êtes et l'objet de votre visite, de votre appel ou de votre courriel.
 - *Faire de l'allaitement maternel votre affaire* est une initiative provinciale visant à sensibiliser davantage les gens à l'importance de l'allaitement en créant des endroits favorables à l'allaitement maternel dans nos communautés.
 - Vous abordez l'entreprise, l'organisation ou la municipalité parce qu'elle offre des services à des jeunes familles ou emploie des jeunes mères.
- ✓ Assurez-vous que vous êtes en communication avec la personne appropriée pour tenir cette discussion.
- ✓ Soulignez que :
 - Le soutien communautaire est un facteur clé qui influence la décision d'une mère concernant l'allaitement et la durée de l'allaitement.
 - En appuyant l'allaitement, vous contribuez à créer un environnement favorable où les mères se sentent bien accueillies. Un tel environnement améliorera l'image de votre entreprise, organisation ou municipalité, puisque l'allaitement est favorable pour l'environnement et pour la santé des femmes et des enfants.
- ✓ Selon la taille de l'entreprise, de l'organisation ou de la municipalité, fournissez les documents suivants :
 - Une ou plusieurs des ressources suivantes : 1) Trousse *Faire de l'allaitement maternel votre affaire*; 2) Circulaire d'une page (p. 15); 3) Feuillet (p. 17&18)
 - Une lettre décrivant qui vous êtes (voir l'exemple à la page 9)
 - Le document intitulé *Conseils à l'intention du personnel pour appuyer l'allaitement maternel en public* (p.23)
 - Une insigne à afficher dans la fenêtre portant le symbole international de l'allaitement ou une affiche appropriée (p. 19)
- ✓ Laissez vos coordonnées au cas où la personne aurait des questions. Dites-lui que vous ferez un suivi dans quelques jours. Au besoin, obtenez des coordonnées supplémentaires.

Contacts futurs

- ✓ Demandez à la personne si elle a eu l'occasion de dire les documents que vous lui avez remis. Sinon, demandez-lui si vous pourriez les regarder ensemble.
 - Demandez à la personne si elle a des questions ou des inquiétudes.
 - Soulignez les avantages de favoriser l'allaitement maternel.
 - Passez en revue la *Liste de vérification pour favoriser l'allaitement maternel* de la trousse et offrez votre appui dans la transition vers un lieu qui favorise l'allaitement maternel.
- ✓ Si la personne a déjà accepté de faire des changements, demandez-lui de parler des progrès réalisés. Demandez à la personne si elle a des questions ou des inquiétudes. Demandez-lui si elle souhaite du soutien supplémentaire.
- ✓ Fixez une date pour une autre visite de suivi, au besoin.

Section 2 : Ressources

Exemple de lettre d'information

Communauté de pratique de l'allaitement maternel
Services de la santé publique de la régie Capital
7, avenue Mellor, bureau 5
Dartmouth (N.-É.) B3B 0E8

Madame, Monsieur,

La communauté de pratique de l'allaitement maternel est un groupe local qui a été formé pour protéger, promouvoir et appuyer l'allaitement maternel dans notre communauté. Le soutien de tous les membres de la communauté est un facteur clé qui influence la décision d'une mère concernant l'allaitement et la durée de l'allaitement. En appuyant les mères qui allaitent votre (entreprise, organisation, municipalité) peut jouer un rôle essentiel en nous aidant à créer une communauté favorable à l'allaitement.

À titre (d'entreprise, d'organisation, de municipalité) qui offre des services aux familles ou qui emploie des jeunes femmes, nous souhaitons vous appuyer pour vous aider à devenir un endroit plus favorable à l'allaitement. En appuyant l'allaitement, vous contribuez à créer un environnement favorable où les mères se sentent bien accueillies. Un tel environnement améliorera l'image de votre (entreprise, organisation, municipalité) puisque l'allaitement est favorable pour l'environnement et pour la santé des femmes et des enfants.

Les employeurs qui appuient l'allaitement maternel profitent également d'autres avantages :

- Une réduction du taux d'absentéisme pour des raisons de maladie dans la famille. Les enfants qui reçoivent du lait maternel sont malades moins souvent que ceux qui reçoivent une préparation pour nourrissons.
- Une augmentation de la productivité et de la satisfaction au travail. Les employées qui allaitent se sentent plus valorisées lorsque l'allaitement est appuyé de façon active.
- Une augmentation du taux de maintien en poste après le congé de maternité. Lorsque les obstacles à l'allaitement à long terme sont éliminés, les femmes sont plus heureuses et se sentent plus appuyées à leur retour au travail.
- Une réduction des coûts liés au recrutement et à la formation. Les femmes qui se sentent appuyées dans leur décision visant à continuer l'allaitement après leur retour au travail sont plus satisfaites au travail et donc plus fidèles à leurs employeurs.

En appuyant l'allaitement maternel, vous contribuez à créer un changement social positif qui peut entraîner des avantages de grande portée pour notre communauté au niveau de la santé, de la société, de l'économie et de l'environnement.

Si vous avez des questions ou des inquiétudes, n'hésitez pas à communiquer avec (nom) par téléphone au (902-xxx-xxxx) ou par courriel à l'adresse xxxxxx@xxxxx.xxx.

Cordialement,

Signature

[Écrivez votre nom en lettres moulées ici]

Exemple de présentation PowerPoint pour les entreprises, organismes et municipalités




Linda Wiesler, MA, IBCLC, leader LLL, présidente de l'Initiative Amis des bébés
Mary Dillon, leader LLL, membre de l'Initiative Amis des bébés

Comité de l'Initiative Amis des bébés des comtés de Lunenburg et de Queens




+ Qu'est-ce que l'Initiative Amis des bébés?

- Élaborée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'UNICEF en 1991
 - Vise à améliorer les résultats en matière d'allaitement pour les mères, les bébés et les familles
 - Utilise des pratiques exemplaires basées sur les recherches pour promouvoir, protéger et appuyer l'allaitement maternel
- 


Pourquoi parler de l'allaitement?

- Santé Canada recommande que les bébés reçoivent exclusivement du lait maternel pendant six mois.
 - La loi sur les droits de la personne (*Human Rights Act*) de la Nouvelle-Écosse appuie les femmes qui veulent allaiter « n'importe où, n'importe quand ».
 - Politique provinciale sur l'allaitement (2005)
 - Des comités sur l'allaitement existent à l'échelle de la province pour mettre en œuvre cette politique.
 - Le comité de l'Initiative Amis des bébés des comtés de Lunenburg et de Queens offrent du leadership à l'échelle locale.
- 


Qu'est-ce que l'Initiative Amis des bébés?

- Élaborée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'UNICEF en 1991
 - Vise à améliorer les résultats en matière d'allaitement pour les mères, les bébés et les familles
 - Utilise des pratiques exemplaires basées sur les recherches pour promouvoir, protéger et appuyer l'allaitement maternel
 - Aborde le soutien à l'allaitement maternel à l'hôpital et dans la communauté
- 

Pourquoi l'allaitement est important pour les familles

- L'allaitement est important pour les mères et pour les bébés.
 - Pour les mères : Le fait de ne pas allaiter augmente le risque de maladies chroniques telles que l'ostéoporose, le cancer des ovaires et le cancer du sein.
 - Pour les bébés : le fait de ne pas allaiter augmente le risque d'infections, d'asthme, de diabète et d'obésité juvénile.
- 

Pourquoi l'allaitement est important pour les familles

- Renforcement de la relation mère-enfant
 - Promotion de la croissance et du développement de l'enfant
 - Réduction des coûts en aliments pour les familles
- 

Pourquoi l'allaitement est important pour nos communautés

- Favorable à l'environnement et à la durabilité
- Contribue à réduire les coûts des soins de santé
- Améliore la qualité de vie et le bien-être des membres de la communauté

Breast
Feeding
Nova Scotia

Soutien communautaire à l'allaitement

- Contribue à créer des communautés plus saines
- Indique que l'allaitement maternel est important et valorisé

Breast
Feeding
Nova Scotia

Obstacles à l'allaitement auxquels les familles peuvent faire face dans la communauté

- Manque de soutien communautaire
- Culture qui favorise l'allaitement à la bouteille plutôt que l'allaitement maternel
- Manque de soutien au moment du retour au travail ou aux études
- Le fait de créer des endroits favorables à l'allaitement réduit les obstacles qui peuvent influencer la décision d'une mère de commencer ou de continuer à allaiter son bébé.

Breast
Feeding
Nova Scotia

L'appui aux familles qui allaitent crée une situation où tout le monde est gagnant car :

- un tel appui a une influence positive sur la décision de la mère de retourner ou travail ou non, et à quel moment;
- la productivité, la satisfaction, la fidélité et le moral de la mère sont améliorés;
- le recrutement et le maintien en poste sont améliorés;
- l'absentéisme des parents en raison d'un enfant malade est réduit puisque l'allaitement maternel aide les bébés à lutter contre les infections;
- l'image de l'entreprise ou de l'organisation est rehaussée.

Breast
Feeding
Nova Scotia



Façons dont le comité de l'Initiative Amis des bébés des comtés de Lunenburg et de Queens a appuyé notre communauté :

- Ligne téléphonique de soutien par les pairs
- Soutien entre mères de la Ligue La Leche
- *Faire de l'allaitement maternel votre affaire : une trousse de soutien à l'action*
- Soutien à ceux qui s'intéressent à offrir un environnement favorable à l'allaitement maternel

Breast
Feeding
Nova Scotia



Chefs de file

83 partenariats : entreprises, organisations et gouvernements dans les comtés de Lunenburg et de Queens

- Municipalités de Chester et de Lunenburg; Ville de Bridgewater; Sustainability Bridgewater
- Régie régionale de la santé South Shore
- Bibliothèques publiques South Shore
- Entreprises : Wal-Mart, Canadian Tire, Atlantic Superstore (Liverpool); HB Studios (Lunenburg); Musée des pêches de l'Atlantique



Façons dont le campus de Lunenburg du NSCC peut appuyer les mères qui allaitent

- Créer une politique sur l'allaitement pour appuyer :
 - les **employées** qui allaitent et qui reviennent au travail;
 - les **étudiantes** qui allaitent et qui suivent des cours;
 - les **membres de la communauté** qui allaitent et qui utilisent les installations du campus.



Façons dont le campus de Lunenburg du NSCC peut appuyer les mères qui allaitent

- Créer des espaces pour les familles dans les installations du campus
- Enseigner au personnel comment appuyer une étudiante, une collègue ou un membre de la communauté qui allaite
- Installer des affiches indiquant à tous que le NSCC est un établissement favorable à l'allaitement



Le soutien à l'allaitement correspond à la mission du NSCC

- Le succès des étudiants est important.
- Respect des besoins des mères qui allaitent
- Diversité / Accessibilité
- Services qui répondent aux besoins des femmes sur le campus



Il est facile de devenir une entreprise favorable à l'allaitement

- Exemples de politiques sur l'allaitement
- Documents d'information
 - Conseils à l'intention du personnel pour appuyer l'allaitement maternel en public
 - Favoriser la réussite de l'allaitement maternel au travail
 - Conseils à l'intention des gestionnaires pour appuyer une employée qui allaite son bébé
 - Outil de soutien à votre collègue qui allaite son bébé
- Autocollants et affiches disponibles



+



Nous sommes un établissement favorable à l'allaitement

www.novascotia.ca/http://publications.breastfeeding_support_kit_Fr.pdf







Merçi

Comité de l'Initiative Amis des bébés des comtés
de Lunenburg et de Queens
lunenburgqueensbfi@gmail.com

Linda Wieser, IBCLC, leader LLL
531-2044, wieser.linda@gmail.com

Faire de l'allaitement maternel VOTRE affaire

En appuyant l'allaitement maternel, nous pouvons assurer la meilleure santé
des gens, des relations et des communautés..

L'appui de l'allaitement maternel crée des communautés plus saines et transmet le message que l'allaitement est favorisé, donc que la santé et l'avenir de nos enfants et des membres de nos communautés sont importants.

Comment traiter avec un client ou un employé qui exprime des inquiétudes au sujet de l'allaitement?

Lorsqu'un client ou un membre du personnel exprime une inquiétude, dites-lui simplement que vous êtes une entreprise ou une organisation favorable aux familles, que vous appuyez l'allaitement maternel et qu'une mère a le droit d'allaiter en public.

Vous pouvez offrir au client concerné de le servir à un autre endroit.

Comment obtenir plus d'information?

La trousse Faire de l'allaitement maternel votre affaire : une trousse de soutien à l'action est disponible en ligne à l'adresse

<http://novascotia.ca/dhw/fr/communautes-en-sante-publications-fr.asp>



Pourquoi l'allaitement est-il important?

L'allaitement est important pour la santé du bébé et de la mère, mais il offre également des avantages aux employeurs et à la communauté.

Le fait de ne PAS allaiter le bébé augmente son risque de souffrir d'asthme, d'infections respiratoires, d'infection des oreilles, d'obésité et de diabète.

Le fait de ne PAS allaiter augmente le risque pour la mère de souffrir de cancer du sein, de cancer des ovaires, d'ostéoporose et de maladies du cœur.

L'allaitement est favorable pour l'environnement (aucun déchet), est durable et permet de réduire les coûts en aliments. Les bébés allaités visitent moins souvent le médecin, sont moins souvent hospitalisés et n'exigent pas autant de médicaments sur ordonnance, ce qui réduit les coûts liés aux soins de santé pour la communauté.

Les employées qui allaitent et qui se sentent appuyées dans le milieu de travail ont une plus grande satisfaction par rapport à l'équilibre dans leur vie, ce qui entraîne une augmentation de la productivité et de la satisfaction au travail. Elles peuvent également être absentes moins souvent pour prendre soin d'un enfant malade.

Le soutien est un facteur clé qui peut influencer la décision d'une mère en ce qui a trait à l'allaitement.

Comment créer un environnement favorable à l'allaitement?

Il peut s'agir de quelque chose d'aussi simple qu'un sourire ou un contact visuel avec la mère qui allaite. Bien que les femmes aient le droit d'allaiter leur enfant « n'importe où, n'importe quand », certaines mères préfèrent un endroit plus privé pour allaiter. Le fait d'offrir à une mère un endroit où elle peut allaiter son enfant lui permettra de décider ce qui la mettra le plus à l'aise. Par exemple, vous pouvez dire : « Vous pouvez allaiter ici sans problème, mais si vous préférez un endroit plus privé, faites-nous savoir. »

Pour les mères qui retournent au travail, l'élaboration d'un plan qui convient à la mère et à l'employeur peut être une situation où tout le monde est gagnant. En fait, cela peut avoir une influence positive sur sa décision de retourner au travail ou non, et à quel moment. Les recherches démontrent que le fait d'appuyer les employées qui allaitent peut augmenter la productivité, la satisfaction et la fidélité, et améliorer le moral des employés. L'appui à l'allaitement peut améliorer l'image de l'entreprise auprès des employés, des clients et de la communauté, réduire le taux d'absentéisme, améliorer le taux de maintien en poste et servir d'incitatif au recrutement. La trousse Faire de l'allaitement maternel votre affaire : une trousse de soutien à l'action inclut des suggestions sur la façon d'élaborer un tel plan.

Un feuillet à l'intention des entreprises, des organisations et des municipalités

Symbole international de l'allaitement

Cet important symbole a le potentiel de changer le monde de façon positive. Il peut être utilisé par des gens ordinaires pour exprimer leur appui à l'allaitement dans leur maison et dans leur environnement de travail. Il peut être utilisé par les commerçants, les propriétaires des restaurants et les autres entreprises et organisations pour indiquer à leurs clientes qu'elles sont invitées à allaiter à l'intérieur



Pour obtenir plus de renseignements

Pour en apprendre davantage sur la façon de mieux favoriser l'allaitement ou sur la trousse *Faire de l'allaitement maternel votre affaire*, communiquez avec nous.

Nom : _____

Courriel : _____

Téléphone : _____



Faire de l'allaitement maternel votre affaire

Favoriser l'allaitement maternel



La Nouvelle-Écosse assure la promotion, la protection et le soutien de l'allaitement!

Le saviez-vous...

L'allaitement maternel est un droit protégé par la loi sur les droits de la personne (*Human Rights Act*) de la Nouvelle-Écosse. Une femme a le droit d'allaiter son enfant dans un endroit public sans discrimination ou harcèlement.

L'allaitement est important pour la santé du bébé et de la mère, mais il offre également des avantages aux employeurs et à la communauté.



Avantages à devenir un environnement favorable à l'allaitement

- Image améliorée à titre d'environnement progressif. L'allaitement est favorable à l'environnement et à la santé des femmes et des enfants.
- Augmentation des affaires décollant de la création d'un environnement favorable à la famille où les gens se sentent bien accueillis.
- Réduction du taux d'absentéisme pour des raisons de maladie dans la famille. Les bébés qui reçoivent du lait maternel et les mères qui allaitent sont en meilleure santé.
- Augmentation de la productivité et de la satisfaction au travail pour les employées qui retournent au travail après un congé de maternité parce qu'elles se sentent mieux appuyées.
- Augmentation du taux de maintien en poste après le congé de maternité, ce qui assure la réduction des coûts liés au recrutement et à la formation.

Comment favoriser l'allaitement maternel

- Informez-vous. Apprenez pourquoi la création d'environnements favorables à l'allaitement dans notre communauté est importante.
- Créez un environnement accueillant et propice à l'allaitement maternel.
- Installez une affiche ou un symbole qui indique à tous que votre environnement favorise l'allaitement.
- Créez une politique orale ou écrite au sujet de l'allaitement.
- Assurez-vous que tous les employés connaissent la politique sur l'allaitement de votre organisation.



Faire de l'allaitement maternel votre affaire

Faire de l'allaitement maternel votre affaire est une initiative provinciale qui aide les entreprises, les organisations et les municipalités à adopter des pratiques qui protègent et appuient l'allaitement maternel.

Le soutien est un facteur clé qui influence la décision d'une mère au sujet de l'allaitement.

Vous jouez un rôle important dans la création d'une communauté favorable à l'allaitement maternel.

Pour obtenir plus de renseignements

Pour en apprendre davantage sur la façon de mieux favoriser l'allaitement, consultez la trousse Faire de l'allaitement maternel votre affaire en ligne à l'adresse suivante :

<http://novascotia.ca/dhw/fr/communautes-en-sante-publications-fr.asp>

Bienvenue!

Nous sommes un établissement favorable à
l'allaitement



Nous ferons notre possible pour vous appuyer.



Allaitement Nouvelle-Ecosse

L'allaitement maternel

N'importe quand.... n'importe où!



Si vous préférez allaiter en privé, n'hésitez pas à demander à un membre du personnel.

À l'appui de la
politique provinciale sur l'allaitement de la
Nouvelle-Écosse







Conseils à l'intention du personnel pour appuyer l'allaitement maternel

Promotion, protection et appui de l'allaitement

Respecter la décision prise par chaque mère au sujet de l'alimentation de son bébé

Santé Canada recommande que les bébés soient uniquement allaités au sein durant les six premiers mois de leur vie. Le maintien de l'allaitement maternel après l'introduction des aliments solides est encouragé.

Importance de l'allaitement

- Réduction du risque d'asthme, de diarrhée, d'infections des poumons et des oreilles, de diabète et d'obésité pour le bébé.
- Réduction du risque de cancer du sein, de cancer des ovaires, d'ostéoporose, de maladies du cœur et de saignements après l'accouchement pour la mère.
- Réduction du temps de préparation et des coûts de la nourriture.
- Réduction de l'absentéisme des parents au travail en raison d'un enfant malade.
- Protection de l'environnement (aucun déchet produit).
- Création de familles et de communautés plus saines et réduction des coûts des soins de santé.

Voici des façons de faire en sorte qu'une mère qui allaite soit plus à l'aise :

- Demandez à la femme accompagnée d'un bébé à quel endroit elle aimerait s'asseoir. Laissez-la choisir un endroit où elle se sentira à l'aise d'allaiter, si elle choisit de le faire.
- Parlez-lui avec simplicité. Posez-lui des questions sur son bébé.
- Le fait d'avoir un contact visuel avec la mère qui allaite lui démontre que vous êtes à l'aise avec l'allaitement et que vous l'appuyez.

Si un client exprime une préoccupation au sujet d'une femme qui allaite en public :

- Expliquez-lui que vous êtes un établissement favorable aux familles et que vous avez pour politique d'appuyer l'allaitement maternel.
- Expliquez-lui que la loi sur les droits de la personne (*Human Rights Act*) de la Nouvelle-Écosse et la politique sur l'allaitement protègent le droit de la femme d'allaiter en public.
- Offrez une autre place au client concerné plutôt qu'à la mère qui allaite. Cela confirmera le fait qu'allaiter son bébé est un droit.

Comment en apprendre davantage au sujet de l'allaitement?

- Breastfeeding Nova Scotia (www.first6weeks.ca) : vous y trouverez non seulement des renseignements sur l'allaitement, mais vous pouvez également trouver des groupes de soutien à l'allaitement dans votre propre collectivité.
- Ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse (www.novascotia.ca/hpp/healthy-eating-breastfeeding.asp – en anglais seulement).
- La Leche League Canada www.lllc.ca

Reference: Fritzenbur, S., Lunenburg and Queens Baby-Friendly Initiative™ Committee (2009). *Make Breastfeeding Your Business: An Adult Support Kit*. n.d. ewalec.

R.M. JAN 2014