



# Fiches thématiques pour le personnel éducateur

Faciliter la poursuite de l'allaitement  
après l'entrée au service de garde

## Fiches thématiques sur l'allaitement

Ces fiches font partie de la *Trousse pour des services de garde favorables à l'allaitement* réalisée par le Mouvement allaitement du Québec (MAQ). Elles visent à sensibiliser le personnel éducateur à différents enjeux entourant l'allaitement dans le cadre de leur travail. Vous êtes invités à les utiliser à votre rythme et selon vos besoins.

- ★ Fiche 1 – L'allaitement et ses avantages
- ★ Fiche 2 – L'allaitement du bambin
- ★ Fiche 3 – L'allaitement et l'attachement
- ★ Fiche 4 – L'allaitement et l'intégration au service de garde
- ★ Fiche 5 – L'allaitement au service de garde
- ★ Fiche 6 – L'enfant allaité qui refuse son lait
- ★ Fiche 7 – La manipulation du lait maternel
- ★ Fiche 8 – Les risques liés à l'utilisation du biberon
- ★ Fiche 9 – L'allaitement et les maladies diarrhéiques
- ★ Fiche 10 – Les ressources communautaires en allaitement



Un thème qui vous préoccupe  
n'est pas abordé ici?

Contribuez au développement de la trousse  
en suggérant l'ajout de nouvelles fiches :  
[info@mouvementallaitement.org](mailto:info@mouvementallaitement.org)

### À propos de la *Trousse pour des services de garde favorables à l'allaitement*

Afin de faciliter la poursuite de l'allaitement après l'entrée au service de garde pour les familles qui ont pris cette décision, le MAQ a conçu une gamme d'outils pratiques et complémentaires destinés à différentes personnes : parents, responsables de services de garde, personnel éducateur et bénévoles des ressources communautaires en allaitement.



Votre référence en  
environnements  
favorables à l'allaitement

Pour accéder aux outils de la trousse : [mouvementallaitement.org/services-de-garde](http://mouvementallaitement.org/services-de-garde)

# Fiche 1 : L'allaitement et ses avantages

Les avantages de l'allaitement...	... et l'entrée au service de garde
Réduction des risques de maladies et d'infections	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Le lait maternel contient des milliers de substances actives qui contribuent au système immunitaire de l'enfant, ce qui permet de prévenir certaines maladies ou d'en réduire les symptômes et la durée, notamment les maladies diarrhéiques et respiratoires. Cet effet protecteur provient entre autres des cellules immunitaires et des anticorps sécrétés par la mère et qui s'adaptent à son environnement.</li> <li>♥ Un enfant allaité a moins de risque de devenir un vecteur de transmission d'infections au service de garde et dans sa famille.</li> </ul>
Optimisation de la croissance et du développement de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Le lait maternel s'adapte parfaitement à l'âge et aux besoins de l'enfant, tant et aussi longtemps qu'il est allaité.</li> </ul>
Renforcement du sentiment de sécurité affective de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ La tétée au sein est réconfortante pour l'enfant, ce qui contribue à répondre à son besoin de sécurité affective.</li> <li>♥ L'allaitement facilite l'intégration de l'enfant au service de garde, car il contribue à réduire l'intensité de l'anxiété de séparation.</li> <li>♥ La poursuite de l'allaitement permet de maintenir un repère important pour l'enfant et sa mère et d'adoucir la séparation durant la période déstabilisante de l'entrée au service de garde.</li> </ul>



*Avant de mieux connaître tous les avantages de l'allaitement pour les tout-petits, je croyais que j'aurais plus de difficulté à m'occuper de ceux qui sont encore allaités. Je comprends maintenant mieux la décision des parents et je réalise que c'est aussi à mon avantage.*

Fatima

éducatrice en CPE

## Fiche 2 : L'allaitement du bambin

### Le saviez-vous?

#### Jusqu'à deux ans ou plus

Santé Canada et la Société canadienne de pédiatrie recommandent de poursuivre l'allaitement jusqu'à deux ans ou plus, accompagné d'aliments complémentaires appropriés à partir de six mois<sup>1</sup>.

#### Un à deux enfants allaités par groupe

Au Québec, plus de 16 % des enfants qui sont allaités le sont encore à un an<sup>2</sup>. Cela représente une moyenne d'un ou deux bambins allaités par groupe de dix enfants.

*Je viens de rentrer du travail et ma petite est déjà au sein, me laissant à peine le temps de poser mes affaires. Chaque goutte de lait comble le vide laissé par la longue journée de séparation. Pour nous, cette tétée est un précieux moment et me permet ainsi de me reposer.*

Jennifer

maman de Maya



### Des éducatrices et éducateurs se questionnent!

Est-ce qu'il y a encore des avantages à allaiter un bambin ?

Absolument! L'allaitement comporte de nombreux bénéfices pour l'enfant et sa mère, qui augmentent au fur et à mesure que l'allaitement se poursuit. Plus l'enfant est allaité longtemps, plus les bénéfices seront importants. Concernant les avantages immunologiques par exemple, il a été démontré que le lait maternel contient davantage de facteurs immunologiques dans la deuxième année que dans la première. Le lait maternel s'adapte ainsi parfaitement aux besoins des enfants, puisque c'est l'âge où ils sont généralement davantage exposés à des sources d'infections. Par ailleurs, l'allaitement contribue à consolider une relation d'attachement sécurisante pour l'enfant dès sa naissance et jusqu'au sevrage.



### Références

1. Énoncé conjoint de Santé Canada et coll. (2012). La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : recommandations de la naissance à six mois. <https://allaiterauquebec.org/bibliothequevirtuelle/items/show/1746>
2. Observatoire des tout-petits. (2019). Durée de l'allaitement total. <https://tout-petits.org/donnees/environnement-familial/comportements-a-risque-et-comportements-preventifs/allaitement/duree-de-l-allaitement-total/>

## Fiche 3 : L'allaitement et l'attachement

### Le saviez-vous?

L'allaitement contribue à consolider le lien d'attachement

La tétée au sein est un moment réconfortant qui permet de répondre non seulement aux besoins nutritifs de l'enfant, mais aussi à son besoin de proximité et de sécurité.

Cette relation d'attachement sécurisante constitue le socle du développement de l'enfant

Elle lui permet d'explorer avec confiance son environnement et d'acquérir de plus en plus d'autonomie.



### Des éducateurs et éducatrices se questionnent!

L'un des nouveaux poupons dans mon groupe est allaité. Est-il prêt à intégrer un service de garde s'il n'est pas encore sevré du sein?

Ce n'est pas parce qu'un enfant est encore allaité qu'il n'est pas prêt à intégrer un service de garde. La poursuite de l'allaitement permet à l'enfant de conserver ce repère important et de maintenir une certaine continuité. Le sevrage serait un changement supplémentaire pour lui, alors qu'il doit déjà s'adapter à de nouvelles personnes, un nouvel environnement et la présence d'autres enfants. De plus, la fréquentation d'un service de garde représente la première longue séparation pour les jeunes enfants, qui coïncide souvent avec la période d'anxiété de séparation. Il est donc tout à fait normal que la période d'adaptation soit plus ou moins longue selon chaque enfant.



*Lorsque je reçois un nouvel enfant dans mon groupe, je m'efforce de construire une relation de confiance et de partenariat avec ses parents, afin d'adapter mes interventions aux besoins de chaque enfant. Maxime avait beaucoup de mal à laisser partir sa mère le matin. En discuter avec elle m'a donné l'envie d'essayer le portage pour répondre au besoin de proximité de Maxime et le réconforter. Ça fonctionne bien et sa maman a beaucoup plus confiance de me le laisser pour la journée.*

Clara

éducatrice de Maxime

## Fiche 4 : L'allaitement et l'intégration au service de garde

### Le saviez-vous ?

#### L'allaitement facilite l'intégration

En contribuant à renforcer le sentiment de sécurité affective de l'enfant, l'allaitement permet de réduire l'intensité de l'anxiété de séparation. Cette anxiété est d'ailleurs une étape normale du développement des enfants, qu'ils soient allaités ou non. Entre 8 et 12 mois, voire au-delà, certains réagissent plus intensément que d'autres à la séparation et l'expriment parfois en pleurant. Il faut simplement leur donner le temps nécessaire pour s'adapter à leur nouvel environnement.

#### Un lien significatif

L'enfant, même s'il est allaité, peut tout à fait développer un lien affectif significatif avec son éducatrice ou son éducateur. Plus le lien d'attachement entre l'enfant et sa mère est fort, plus l'enfant développera sa capacité à faire confiance aux autres. Il faut simplement lui donner le temps nécessaire pour s'adapter aux nouvelles personnes qui prennent soin de lui.

*J'ai plusieurs méthodes pour aider les poupons dont je m'occupe à s'endormir. Toutefois, aucune de ces méthodes ne fonctionnait pour Paolo, habitué à s'endormir au sein. J'en ai discuté avec sa mère et je lui ai demandé comment ses grands-parents font pour le réconforter quand elle n'est pas là. Grâce à ses suggestions, mes interventions sont beaucoup plus adaptées aux besoins de Paolo, qui s'endort maintenant comme les autres. Faire équipe avec les parents est toujours gagnant pour trouver des solutions.*

Johanna

éducatrice de Paolo

### Des éducateurs et éducatrices se questionnent !

Un nouvel enfant dans mon groupe a du mal à s'adapter et pleure beaucoup. Il est allaité, comment faire pour l'aider ?

L'allaitement n'est pas la cause d'une intégration plus difficile. Peu importe si l'enfant est allaité ou non, le partenariat avec les parents est primordial : vous pouvez par exemple leur proposer d'instaurer un rituel agréable de séparation ou encore leur demander d'apporter un objet familier, comme un doudou, au service de garde. Avec le temps, l'enfant finira par s'adapter à son nouvel environnement.



## Fiche 5 : L'allaitement au service de garde

### Le saviez-vous?

Il n'est pas nécessaire de prévoir une pièce expressément pour l'allaitement

Il est possible d'accueillir les parents qui souhaitent allaiter sur place même si le service de garde ne dispose pas d'une salle d'allaitement. Certaines femmes seront heureuses de pouvoir allaiter au milieu des autres enfants, tandis que d'autres préféreront avoir la possibilité de le faire dans un espace privé et calme. En communiquant avec les parents, il sera possible d'évaluer leurs besoins, d'exposer vos contraintes et de convenir d'un endroit.



*Ma fille de 15 mois pleurait à chaque fois que je venais la déposer. Son éducatrice m'a proposé de m'installer dans la salle à manger de l'établissement afin que je puisse prendre le temps de l'allaiter avant de partir. Maintenant, ma petite démarre sa journée sereine et réconfortée!*

Laura  
maman d'Eva

### Des éducateurs et éducatrices se questionnent!

La mère de l'un des enfants de mon groupe aimerait venir l'allaiter durant la journée. Comment pourrions-nous faciliter ces visites sans perturber le déroulement des activités?

Vous pourriez proposer aux parents d'instaurer une routine de visites d'allaitement, afin d'éviter qu'ils se présentent à tout moment et perturbent les activités du groupe. Le moment entre l'heure du dîner et la sieste par exemple pourrait être propice à ces visites. De plus, un horaire stable de visites aide l'enfant à se repérer dans le temps, ce qui contribue à renforcer son sentiment de sécurité affective.

*J'ai permis à une femme de mon groupe de venir allaiter son enfant durant la journée à des horaires fixes. Je lui ai proposé de s'installer dans la chaise berçante de mon salon pour être tranquille pendant que je continue ma routine dans la garderie au sous-sol. Sa présence ne me dérange pas du tout. J'ai constaté que cette visite aide son enfant à s'apaiser et à s'endormir pour la sieste.*

Prisha

responsable d'un service de garde en milieu familial

## Fiche 6 : L'enfant allaité qui refuse son lait

### Le saviez-vous?

#### De l'eau pour éteindre sa soif

Si l'alimentation de l'enfant est diversifiée et qu'il est allaité à la demande lorsqu'il est avec sa mère, il peut très bien se contenter d'eau pour éteindre sa soif durant sa journée au service de garde. Il compensera alors l'absence de tétées de jour en tétant plus à la maison.



*L'un des nouveaux poupons de mon groupe refusait systématiquement de boire son lait et s'alimentait très peu. J'ai fait part de mes inquiétudes à ses parents, qui m'ont rassurée sur le fait que Karim tète bien au sein le matin et le soir. J'ai fait un suivi régulier avec eux et petit à petit, leur enfant a commencé à s'alimenter un peu plus. Il ne boit toujours pas de lait, mais comme son alimentation est diversifiée et qu'il est encore allaité, ça ne m'inquiète plus.*

Caroline

éducatrice de Karim

### Des éducateurs et éducatrices se questionnent!

Dans mon groupe, il y a un bébé de 9 mois, encore allaité, qui refuse catégoriquement de boire son lait. Comment faire pour l'aider à le boire?

Cette situation n'est pas rare et une période d'adaptation est souvent nécessaire. Certains enfants vont en effet se contenter d'aliments et attendre le retour de leur mère pour boire au sein. Vous pourriez alors simplement lui donner un peu d'eau pour éteindre sa soif. Le moment venu, il apprendra à découvrir un nouveau mode d'alimentation avec la personne qui s'en occupera. Si vous êtes inquiète, n'hésitez pas à en discuter avec les parents afin d'en comprendre la cause et trouver des solutions adaptées à l'enfant.



# Fiche 7 : La manipulation du lait maternel

## Le saviez-vous?

### Aucun risque pour le personnel

Il n'y a aucun risque pour le personnel à manipuler du lait maternel. Il n'est pas nécessaire de porter des gants, sauf en cas de lésion sur les mains non couverte par un pansement imperméable.

### Risque quasi nul en cas d'erreur d'administration

Le risque de transmission d'un agent infectieux à un enfant par une seule ingestion de lait d'une autre femme est extrêmement faible<sup>1</sup>.

### Diversité du lait maternel

Le lait maternel exprimé présente une grande diversité d'odeurs, de couleurs et d'aspects. Le lait peut par exemple dégager une odeur rance, ou encore se séparer (le gras remonte alors à la surface). Ces variations sont normales et n'affectent pas la qualité du lait.

## Des éducateurs et éducatrices se questionnent!

Et si du lait maternel est donné par erreur à un enfant à qui il n'était pas destiné?

Que ce soit du lait maternel ou tout autre lait, les mêmes précautions doivent être prises pour éviter les erreurs d'administration. En cas d'erreur, le protocole d'intervention est sensiblement le même que pour tout incident lorsque l'enfant vous est confié. Il peut être consulté dans le *Guide d'intervention sur la prévention et le contrôle des infections dans les services de garde du Québec*<sup>1</sup>.

Appelez l'affiche *Manipulation du lait maternel* sur votre réfrigérateur en guise d'aide-mémoire! Cette affiche fait partie de la *Trousse pour des services de garde favorables à l'allaitement*.

*Avec la collaboration du personnel, nous avons instauré plusieurs mesures afin de faciliter la gestion des contenants de lait maternel. Ces mesures sont d'ailleurs très similaires à celles pour les préparations commerciales pour nourrissons. Par exemple, nous demandons aux parents d'inscrire impérativement le nom de leur enfant sur le contenant de lait qui lui est destiné. De plus, ces contenants sont rangés au réfrigérateur par groupe, de sorte que les éducatrices retrouvent facilement le lait de chaque enfant.*

Céline

directrice d'un service de garde privé

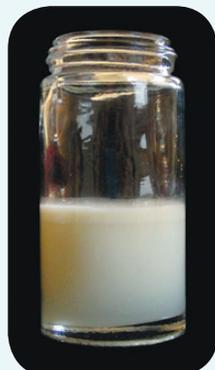


Photo : Cécile Fortin

## Référence

1. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2017). *Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec : guide d'intervention*. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/guide-garderie/chap3.pdf>

# Fiche 8 : Les risques liés à l'utilisation du biberon

## Le saviez-vous?

Il n'est pas recommandé de donner un biberon à un enfant allaité, sauf s'il le prend déjà à la maison

Le mamelon du sein et la tétine d'un biberon n'ont rien en commun. Son utilisation risque de modifier la prise au sein et de compromettre l'allaitement, et ce, même après plusieurs mois d'allaitement.



## Des éducatrices et éducateurs se questionnent!

L'un des nourrissons dont je m'occupe est allaité, quelles sont les alternatives au biberon?

Afin d'éviter de nuire à l'allaitement, il est recommandé d'habituer les nourrissons à boire à la tasse sans couvercle lorsqu'ils boivent autrement qu'au sein. Il s'agit d'une habileté sécuritaire et facile à apprendre pour les tout-petits. Cette technique peut être utilisée dès la naissance! Si l'enfant a moins d'un an, vous devez l'aider à boire en tenant la tasse pour lui. Ensuite, vers l'âge d'un ou deux ans, il pourra apprendre à la tenir par lui-même. Contrairement aux tasses d'entraînement munies d'un mécanisme antidéversement, les tasses ouvertes favorisent l'acquisition d'aptitudes à boire.



*Au début, je n'étais pas rassurée de donner le lait d'un bébé à l'aide d'une tasse ouverte, car j'avais peur qu'il s'étouffe. Mon conseil serait de remplir le plus possible le récipient, afin d'éviter que le bébé ne penche trop sa tête vers l'arrière et que le liquide n'arrive trop vite. Au fur et à mesure de son apprentissage, les dégâts diminueront.*

Hanan

éducatrice en milieu familial

## Fiche 9 : L'allaitement et les maladies diarrhéiques

### Le saviez-vous?

#### Diminution du risque de maladies diarrhéiques

Les bébés allaités sont beaucoup moins à risque que les autres de contracter une maladie diarrhéique, grâce aux facteurs immunologiques présents dans le lait maternel.

#### Le lait maternel : aliment et médicament

En cas de gastroentérite, le lait maternel permet non seulement de prévenir la déshydratation en fournissant le liquide et les éléments nutritifs dont l'enfant a besoin, mais également de transmettre des facteurs immunologiques pour l'aider à lutter contre l'infection.



*Jusqu'à tout récemment, je croyais qu'il fallait éviter de donner du lait à un enfant atteint de maladies diarrhéiques. Grâce à la sensibilisation faite par mon CPE, je sais maintenant que le lait maternel est bénéfique et je n'hésite plus à en donner à un enfant malade.*

*Christophe  
éducateur en CPE*

### Des éducateurs et éducatrices se questionnent !

L'un des tout-petits de mon groupe semble avoir la gastro, est-ce que je peux lui donner du lait maternel en attendant que ses parents viennent le chercher ?

Le lait maternel est effectivement la meilleure option en cas de maladie diarrhéique. Vous pourriez donc lui en offrir de petites quantités de façon régulière jusqu'à l'arrivée de ses parents, ce qui permettra de prévenir la déshydratation et de favoriser sa guérison.



# Fiche 10 : Les ressources communautaires en allaitement

## Le saviez-vous?

### Des ressources dans toute la province

Il existe près d'une centaine de ressources communautaires en allaitement dans l'ensemble des régions du Québec. Toutes offrent gratuitement du soutien aux femmes qui allaitent.

### Des bénévoles formées

Les bénévoles de ces ressources ont reçu une formation de base en allaitement, leur permettant de répondre à toutes sortes de questions. Elles sont aussi en mesure d'accompagner les services de garde dans l'instauration de pratiques favorables à l'allaitement.

*N'ayant moi-même pas allaité mes enfants, je connaissais très peu l'allaitement et j'y étais même plutôt réfractaire, surtout pour les bambins. Des bénévoles d'une ressource communautaire sont venues animer un petit atelier au CPE pour nous expliquer tous les avantages de l'allaitement. Je comprends maintenant mieux le lien entre la poursuite de l'allaitement et la réduction de l'anxiété de séparation. J'ai beaucoup apprécié cette rencontre!*

Téani

éducatrice en CPE

## Des éducateurs et éducatrices se questionnent!

Comment pourrions-nous collaborer avec les ressources communautaires en allaitement?

De plusieurs manières. Vous pourriez d'abord prendre contact avec la ressource de votre secteur afin de discuter de vos besoins. Les bénévoles pourront répondre à vos questions, que ce soit sur l'accommodement des personnes qui désirent allaiter sur place, les alternatives au biberon ou encore la manipulation du lait maternel. Les bénévoles pourraient aussi vous accompagner dans l'utilisation des outils de la trousse et la mise en place de pratiques plus favorables à l'allaitement. Enfin, comme votre rôle n'est pas d'offrir du soutien en allaitement aux femmes, vous pourriez diriger celles qui en auraient besoin vers ces ressources (pour l'expression du lait ou le sevrage par exemple).



Pour trouver une ressource en allaitement dans votre région :  
[mouvementallaitement.org/ressources](http://mouvementallaitement.org/ressources)