Service de garde

favorable à l'allaitement

Guide pratique
pour les
ressources communautaires

Soutenir les familles et le personnel des services de garde pour faciliter la poursuite de l'allaitement après l'entrée au service de garde

maq
MOUVEMENT ALLAITEMENT DU QUÉBEC

Photo : Sylvie Petitjean

Ce projet est dans un coin de ma tête depuis 15 ans, lorsque mon fils est entré au service de garde alors que j'étais marraine d'allaitement depuis quelques mois. Le personnel éducateur n'avait accédé qu'à contrecœur à ma demande de ne pas lui donner de biberon, bien qu'à 15 mois il était assez grand pour boire seul. J'avais l'impression d'être une extraterrestre – une non-humaine – qui demandait une excentricité.

Dans ma tête, j'ai mille fois monté les documents, mille fois remanié les phrases pour convaincre sans braquer. Les années passaient et j'entendais toujours autant de femmes se plaindre de l'attitude de leur service de garde face à leur demande visant à faciliter la poursuite de leur allaitement.

Puis le Mouvement allaitement du Québec (MAQ) m'a donné la possibilité de démarrer ce projet en 2018. Malheureusement, les fonds disponibles n'avaient pas suffi pour terminer la trousse. Les mois passant, le contexte sociopolitique mettait de plus en plus de pression pour mener ce projet à terme : environnements favorables à l'allaitement, allaitement non écourté, lignes directrices visant le respect des décisions des parents concernant l'allaitement…

Enfin, les finances du MAQ permettent l'embauche d'une chargée de projet. Un nouveau comité est monté. Les documents rédigés deux ans plus tôt grandissent, se transforment, font des petits. La trousse prend une ampleur et une consistance que je n'aurais jamais imaginées. Chères collègues du MAQ, chères bénévoles du comité de travail, merci d'avoir porté ce projet au-delà de mes rêves les plus audacieux. Ensemble, nous avons créé un outil qui va faire une différence.

Cette *Trousse pour des services de garde favorables à l'allaitement*, je la dédie à vous. Vous, les bénévoles des ressources communautaires en allaitement. Vous avez changé ma vie et vous faites la différence dans celle de bien des femmes et des personnes qui allaitent. Sans vous pour le porter sur le terrain, cet outil ne serait rien.

Raphaëlle Petitjean, directrice générale du MAQ, juin 2020

Table des matières

Trousse pour des services de garde favorables à l'allaitement 3

Charte des services de garde favorables à l'allaitement par le MAQ 4

Répondre aux personnes qui se questionnent sur l'allaitement du bambin 5

Soutenir les familles 6

Répondre aux questions fréquentes des familles 6

Le mythe du sevrage complet 6

L'allaitement partiel 6

L'expression du lait 8

Rappel des durées de conservation 9

L'administration du lait maternel au service de garde 10

Allaiter au service de garde 13

L'intégration au service de garde 13

Les politiques internes des services de garde et l'allaitement 14

Les obligations légales des employeurs 14

Pistes d'actions pour aborder l'entrée au service de garde avec les familles 15

Soutenir le personnel des services de garde 16

Répondre aux questions fréquentes du personnel des services de garde 16

Pistes d'actions pour sensibiliser les services de garde aux environnements favorables à l'allaitement 19

Ressources 20

Outils pour la mise en place d'environnements favorables à l'allaitement 20

Documents de référence destinés aux services de garde 21

Liste des associations et regroupements régionaux de CPE 21

Ressources pour les parents 21

Références 22

Trousse pour des services de garde favorables à l'allaitement

Saviez-vous qu'au Québec, moins de 17 % des femmes qui ont donné naissance allaitent leur enfant un an et plus, alors qu'elles étaient 94 % à l'allaiter dans la première semaine[a] ? L'entrée au service de garde figure parmi les causes les plus communes de l'arrêt prématuré de l'allaitement. En effet, beaucoup de femmes sont malheureusement persuadées que cette nouvelle étape sonne la fin de leur allaitement.

La *Trousse pour des services de garde favorables à l'allaitement* réalisée par le MAQ est un ensemble d'outils pratiques qui comprend (mouvementallaitement.org/services-de-garde) :

- Pour les ressources communautaires en allaitement : *Guide pratique*
- Pour les services de garde :
    - Affiche *Charte des services de garde favorables à l'allaitement par le MAQ.*
    - Feuillet pour les responsables ;
    - Fiches thématiques pour le personnel éducateur ;
    - Affiche *Manipulation du lait maternel* ;
    - Autocollant d'identification *Service de garde favorable à l'allaitement* ;
    - Formulaire d'engagement ;
- Pour les parents : Dépliant *Poursuivre l'allaitement après l'entrée au service de garde ? C'est possible !*

Les responsables d'un service de garde qui renvoie le formulaire d'engagement au MAQ reçoivent un autocollant d'identifications et les deux affiches, en plus d'être inscrites sur la liste des services de garde favorables à l'allaitement du MAQ.

Les bénévoles des ressources communautaires en allaitement ont un rôle essentiel à jouer pour faciliter la poursuite de l'allaitement après l'entrée au service de garde. D'une part, les bénévoles peuvent informer et soutenir les familles qui ont déjà tissé un lien de confiance avec elles ou qui sollicitent un soutien ponctuel. D'autre part, elles peuvent intervenir auprès du personnel des services de garde pour la mise en place de pratiques favorables à l'allaitement. Par ailleurs, il ne s'agit pas de faire la promotion de l'allaitement, mais bien de soutenir les familles qui souhaitent le poursuivre.

Ce guide vise à outiller ces bénévoles dans leurs interventions en ce qui a trait à la conciliation de l'allaitement et de l'entrée au service de garde, autant auprès des familles que des services de garde. **Puisque ce guide fait l'objet d'une constante évolution, n'hésitez pas à contacter le MAQ pour toute proposition d'ajout ou demande de précision relativement au contenu.**

À propos du Mouvement allaitement du Québec

Le Mouvement allaitement du Québec (MAQ) est un organisme communautaire créé en 2009 pour contribuer à rendre les environnements favorables à l'allaitement, et ce, dans un contexte de développement optimal des jeunes enfants et de bien-être des femmes, des familles et de la société. Ces environnements se doivent de respecter toutes les femmes et toutes les familles. Le MAQ est un lieu de concertation indépendant ouvert à l'ensemble des personnes et des organisations qui adhèrent à ses principes.

Charte des services de garde favorables à l'allaitement

par le Mouvement allaitement du Québec

1. Les bienfaits de l'allaitement jusqu'à deux ans et au-delà sont reconnus dans la politique alimentaire de l'établissement, conformément au *Cadre de référence Gazelle et Potiron*[1].
2. Peu importe le mode d'alimentation de l'enfant, l'ensemble du personnel adopte une attitude positive et exempte de jugement.
3. Dès l'inscription de l'enfant, le dialogue est ouvert et les parents sont informés des aménagements possibles pour soutenir les familles qui désirent poursuivre l'allaitement.
4. Le service de garde s'affiche clairement comme un milieu favorable à l'allaitement, de sorte que les parents se sentent à l'aise, en tout temps, de discuter des mesures pour faciliter la poursuite de l'allaitement.
5. Les familles qui souhaitent fournir du lait maternel pour leur enfant sont encouragées à le faire, quel que soit l'âge de l'enfant.
6. Les parents définissent la façon d'administrer les liquides et le type de contenant à utiliser.
7. Le personnel éducatif applique des pratiques rigoureuses pour la manipulation et l'administration du lait maternel, comme recommandé par le guide *Prévention et contrôle des infections dans les services de garde*[2].
8. Les personnes qui le souhaitent ont la possibilité d'allaiter sur place.
9. Les membres du personnel du service de garde qui reprennent le travail et souhaitent poursuivre l'allaitement sont également soutenues dans leur décision.
10. Les dispositions du *Code international de commercialisation des substituts du lait maternel*[3] et des résolutions subséquentes de l'Assemblée mondiale de la Santé sont respectées, dont celles de ne pas utiliser d'image montrant un biberon ou une tétine d'amusement et de ne donner aucune visibilité aux marques de préparations commerciales pour nourrissons.

Le Code international de commercialisation des substituts du lait maternel[3]

Créer des environnements favorables à l'allaitement, c'est aussi limiter la pression des fabricants et distributeurs de préparations commerciales pour nourrissons. Pour ce faire, le Code a été adopté en 1981 par 118 pays, dont le Canada. Son but est de protéger l'allaitement au sein, tout en assurant une utilisation correcte des préparations commerciales pour nourrissons et des produits connexes lorsque c'est nécessaire. Il est depuis régulièrement bonifié par des résolutions de l'Assemblée mondiale de la Santé. Les services de garde peuvent contribuer à protéger l'allaitement en contrant la banalisation de l'utilisation de ces produits.

Service de garde

favorable à l'allaitement

maq
MOUVEMENT ALLAITEMENT DU QUÉBEC

Votre référence en environnements favorables à l'allaitement

mouvementallaitement.org/services-de-garde

1. Ministère de la Famille. (2017). *Cadre de référence Gazelle et Potiron pour des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur*. https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/developpement_des_enfants/cadre-de-reference/Pages/index.aspx
2. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2015). *Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec : guide d'intervention*. https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000374/
3. Organisation mondiale de la santé. (1981). *Code international de commercialisation des substituts du lait maternel*. https://allaiterauquebec.org/bibliothequevirtuelle/items/show/1619

Répondre aux personnes qui se questionnent sur l'allaitement du bambin

L'allaitement, c'est bien plus que du lait !

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.

Les bénéfices de l'allaitement.	… et l'entrée au service de garde
Réduction des risques de maladies et d'infections	▪ 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. ▪ Même si l'enfant est partiellement sevré, il bénéficiera de la même quantité d'anticorps, car ils seront plus concentrés dans le lait. ▪ Si l'enfant est moins malade, il risque moins de transmettre des infections au service de garde et dans sa famille.
Optimisation de la croissance et du développement de l'enfant	▪ Le lait maternel s'adapte parfaitement à l'âge et aux besoins de l'enfant, tant et aussi longtemps qu'il est allaité.
Renforcement du sentiment de sécurité affective de l'enfant	▪ L'allaitement contribue à maintenir un lien privilégié avec son enfant, ce qui permet à la mère de se sentir plus confiante face à l'entrée au service de garde. ▪ La tétée au sein est réconfortante pour l'enfant, ce qui répond à son besoin de sécurité affective. ▪ L'allaitement facilite l'intégration au service de garde, car il contribue à réduire l'intensité de l'anxiété de séparation. ▪ La poursuite de l'allaitement durant la période déstabilisante qu'est l'entrée au service de garde permet de maintenir ce repère important pour l'enfant et sa mère et d'adoucir la séparation.

Photo : Isabelle Lemaire

Même une seule tétée par jour a un effet positif sur la santé et le bien-être de l'enfant et de sa mère.

Santé Canada, la Société canadienne de pédiatrie, les Diététistes du Canada et le Comité canadien pour l'allaitement recommandent de poursuivre l'allaitement jusqu'à deux ans ou plus, accompagné d'aliments complémentaires appropriés à partir de six mois[b].

Soutenir les familles

Répondre aux questions fréquentes des familles

Le mythe du sevrage complet

Je retourne travailler, donc je dois arrêter l'allaitement…

Beaucoup de femmes croient, à tort, qu'elles doivent sevrer complètement leur enfant en prévision de leur retour au travail. Si certaines sont réellement prêtes à sevrer leur enfant, d'autres au contraire le font à contrecœur et par obligation liée à la reprise du travail ou des études.

- Dans le premier cas, l'entrée au service de garde constitue un gros bouleversement pour l'enfant, et cette période n'est peut-être pas idéale pour le sevrage. Afin de faciliter la transition, le sevrage pourrait être fait graduellement après son entrée au service de garde.
- Dans le deuxième cas, il est tout à fait possible de poursuivre l'allaitement et les différentes options pourraient être considérées par les parents.

Si la personne n'est pas certaine de vouloir poursuivre, elle n'a rien à perdre à essayer, même si ce n'est que pour quelques jours. Il lui sera toujours possible de sevrer son enfant par la suite si sa décision est d'arrêter. Toutefois, le contraire n'est pas vrai puisqu'il sera beaucoup plus ardu de reprendre l'allaitement après un sevrage.

Comment poursuivre l'allaitement après ma reprise du travail ?

Plusieurs options sont possibles en fonction des besoins et des préférences de chaque famille : allaitement partiel, expression du lait ou visites d'allaitement. Toutes ces options peuvent évidemment être combinées !

L'allaitement partiel

Comment poursuivre l'allaitement après l'entrée de mon enfant au service de garde ?

Si l'enfant fréquente le service de garde à temps partiel, les tétées manquées peuvent simplement être décalées. Si l'enfant le fréquente à temps plein, la personne peut maintenir les tétées lorsqu'elle est avec son enfant, par exemple le matin, le soir et les jours de congé. En fonction de l'âge de l'enfant, le personnel éducateur pourra lui offrir un autre liquide lors de son séjour au service de garde.

Plus l'enfant grandira, plus le nombre de tétées diminuera. Vers l'âge d'un an, quelques tétées seulement par jour peuvent suffire pour combler ses besoins, *à condition que son alimentation soit diversifiée.*

Si bébé a moins de 9 mois	Si bébé a plus de 9 mois et mange de façon diversifiée
Remplacer les tétées manquées par du lait maternel exprimé ou des préparations commerciales pour nourrissons (PCN).	Remplacer les tétées manquées par du lait maternel exprimé, du lait pasteurisé ou encore de l'eau. Les PCN ne sont pas nécessaires.

Si j'allaite seulement 1 ou 2 fois par jour, est-ce que ma production de lait pourrait s'arrêter ?

La production de lait s'adapte à la demande de l'enfant, même s'il ne tète qu'une fois par jour. Le maintien des tétées matin et soir permettra de maintenir la production lactée jusqu'au sevrage naturel de l'enfant.

Je veux maintenir un allaitement partiel, quand dois-je commencer à supprimer les tétées ?

Sevrer un enfant en prévision de son entrée au service de garde n'est d'aucune utilité. Bien au contraire, le maintien de ces doux moments est un bouleversement en moins pour lui. De plus, il risque de ne pas comprendre pourquoi sa mère le prive soudainement du sein. La production lactée s'adaptera rapidement à la fréquence de tétées de chaque bébé, peu importe si la personne a décidé de n'allaiter que matin et soir ou d'exprimer son lait durant la journée.

J'ai peur d'être engorgée…

L'engorgement peut survenir les premiers jours de séparation avec l'enfant. Les seins vont toutefois s'adapter très rapidement à ce nouveau rythme. Pour soulager une éventuelle tension, il est possible d'exprimer un peu de lait manuellement ou à l'aide d'un tire-lait. Si elle le souhaite, la personne peut aussi en profiter pour récupérer un peu de lait. Finalement, des coussinets peuvent être utilisés pour éviter les fuites durant les premiers jours.

Mon enfant ne fait pas encore ses nuits, j'ai peur d'être épuisée si je continue l'allaitement…

Il est normal d'appréhender la reprise du travail et la poursuite de l'allaitement lorsque l'enfant ne fait pas encore ses nuits. Toutefois, le fait qu'il ne fasse pas encore ses nuits n'est pas lié à l'allaitement. Le sevrage ne résoudra donc pas nécessairement les réveils nocturnes. La pratique du cododo sécuritaire pourrait aider à raccourcir les temps de réveils nocturnes et à favoriser l'endormissement. Tout doucement, l'enfant commencera à faire ses nuits et à laisser un peu de répit à ses parents !

J'ai peur que mon enfant arrête de faire ses nuits…

Il faut garder en tête que l'entrée à la garderie est une période de grands bouleversements pour l'enfant. En ce sens, il est possible que l'enfant se réveille à nouveau pendant la nuit pour demander le sein. Ce contact est réconfortant pour lui et le sécurise pendant cette période d'adaptation. Les parents peuvent être rassurés par le fait que cette phase est temporaire et que leur enfant doit simplement s'adapter à sa nouvelle réalité. Tout finira par rentrer dans l'ordre !

Photo : Olesia Bilkei | iStock

L'expression du lait

Je ne veux pas donner de PCN à mon enfant, dois-je absolument exprimer du lait ?

Il n'est pas toujours nécessaire d'exprimer du lait pour les journées passées au service de garde. Si l'enfant a moins de neuf mois et n'a pas encore une alimentation diversifiée, il serait effectivement préférable de fournir du lait maternel au service de garde. Toutefois, certains enfants refusent de boire leur lait autrement qu'au sein et compensent l'absence de tétées de jour en tétant plus aux retrouvailles et le soir. Après neuf mois, si l'alimentation de l'enfant est diversifiée et qu'il tète matin et soir, il peut très bien se contenter d'eau durant la journée pour étancher sa soif et il n'est pas nécessaire d'exprimer son lait.

Comment faciliter l'expression du lait sur mon lieu de travail ou d'études ?

La personne pourrait prévoir des moments réguliers au cours de la journée pour exprimer son lait, par exemple à l'heure habituelle de tétée de son enfant. La production lactée va alors s'adapter à ce nouveau rythme. Ensuite, l'important est de prévoir un endroit adapté et confortable, sans risque d'être dérangée. Il faut finalement prévoir un endroit réfrigéré pour conserver le lait, que ce soit un réfrigérateur ou un sac glacière contenant un sachet réfrigérant.

Comment choisir le tire-lait le plus adapté ?

Le choix du tire-lait dépend de l'usage que la personne souhaite en faire : occasionnel ou quotidien.

Usage occasionnel (1 à 2 fois par semaine)	*Expression manuelle :* Si la personne ne souhaite pas se procurer un tire-lait, il est possible d'exprimer manuellement du lait sur une base occasionnelle. *Tire-lait manuel :* Il convient à une utilisation occasionnelle. Une utilisation régulière risque de nuire à la production de lait, en plus de fatiguer la personne qui l'utilise.
Usage quotidien (1 à 2 fois par jour)	*Tire-lait électrique :* Il convient à une utilisation quotidienne. Un tire-lait électrique (simple ou double) permet d'exprimer du lait tout en faisant autre chose en même temps. Il est donc beaucoup plus adapté que le tire-lait manuel pour les femmes qui veulent exprimer du lait sur leur lieu de travail. Les modèles dont la force de succion peut se graduer permettent d'éviter les blessures.
Usage quotidien (plusieurs fois par jour)	*Tire-lait électrique professionnel :* Il convient à un usage quotidien (plusieurs fois par jour). Il est adapté si la mère est séparée de son enfant par exemple.

Un tire-lait électrique est très cher…

Le prix d'achat d'un tire-lait électrique est effectivement élevé, particulièrement pour un tire-lait électrique professionnel. Selon l'âge de l'enfant, l'achat d'un tire-lait électrique peut se révéler un investissement rentable comparé au cout d'achat des PCN. De plus, il est aussi possible de louer un tire-lait électrique professionnel en pharmacie ou auprès de certaines ressources communautaires en allaitement. La personne devra, en plus des frais de location, se procurer un ensemble de pièces à usage personnel.

Je voudrais préparer des réserves de lait maternel, comment faire ?

Il est possible de commencer à exprimer son lait quelques semaines avant l'entrée de l'enfant au service de garde. Les premières fois, il est normal de ne pas parvenir à exprimer une grande quantité de lait, puisque la production est adaptée à la demande du bébé. Plus les seins seront stimulés, plus ils produiront de lait. La personne pourrait exprimer son lait au même moment chaque jour, le matin par exemple, afin de donner le signal à son corps de produire plus de lait à ce moment précis de la journée. Il faut aussi garder en tête que si l'enfant a neuf mois et mange de façon diversifiée, il peut aussi boire de l'eau au service de garde et maintenir un apport en lait suffisant s'il est allaité matin et soir, voire moins selon son âge.

Comment savoir quelle quantité de lait je dois fournir à la garderie chaque jour ?

Il serait plus prudent de commencer par amener de petites quantités seulement au début. Il est effectivement difficile de déterminer une quantité, puisque l'enfant peut refuser de boire son lait, d'autant plus que son appétit peut varier grandement d'un jour à l'autre. Débuter avec de petites quantités permet aussi d'éviter la frustration de devoir jeter du lait patiemment exprimé !

Est-ce que je devrais fournir du lait frais ou congelé ?

Les deux options sont valables, pourvu que le lait ait été conservé adéquatement. La décongélation du lait maternel nécessite toutefois quelques précautions de la part du personnel éducateur pour éviter qu'il subisse une perte de sa valeur nutritive. Les parents pourraient alors s'assurer que le personnel est au courant des pratiques de manipulation du lait. Vous pouvez consulter l'affiche *Manipulation du lait maternel* de la Trousse du MAQ.

Comment conserver le lait, entre le moment où il est exprimé et le moment où je l'amène à la garderie ?

Le lait exprimé devrait être conservé au réfrigérateur dans un contenant propre et hermétique. S'il s'agit du lait qui sera donné dans les huit jours suivants, il peut demeurer au réfrigérateur. Sinon, il devrait être congelé en petites quantités pour permettre de ne décongeler que la quantité nécessaire. La date à laquelle le lait a été exprimé devrait toujours figurer sur le contenant. Finalement, les contenants de lait maternel devraient être transportés dans un sac glacière contenant des sachets réfrigérants.

Rappel des durées de conservation[c]

	Température de la pièce	Réfrigérateur	Congélateur
Lait maternel frais	4 heures à 26°C 24 heures à 15°C (dans une glacière contenant un sac réfrigérant)	8 jours à 4°C	6 mois (congélateur du réfrigérateur, ne pas mettre dans la porte) 12 mois (congélateur coffre)
Lait maternel décongelé	1 heure	24 heures	Ne pas recongeler

Les durées de conservation ne s'additionnent pas. Autrement dit, on ne doit pas garder du lait 4 heures à la température de la pièce, puis le réfrigérer pendant 8 jours pour enfin le congeler.

J'ai des réserves de lait congelé, est-ce que je devrais le décongeler avant de l'amener au service de garde ?

Il n'est pas nécessaire de décongeler le lait avant de l'amener au service de garde. Si la personne souhaite le décongeler, elle peut simplement mettre le contenant au réfrigérateur durant 12 heures. Le personnel pourra ensuite le tiédir à l'eau chaude. Si le lait n'est pas décongelé, le personnel pourra le faire avec de l'eau chaude.

Mon éducatrice pense que mon lait n'est plus bon, car il a une drôle d'odeur lorsqu'il est dégelé…

Le lait maternel exprimé présente une grande variété d'odeurs, de couleurs et d'aspects qui est normale et qui n'affecte pas sa qualité. Le lait peut toutefois dégager une odeur rance lorsqu'il a été réfrigéré ou congelé. Cela est dû à la présence de lipase, une enzyme qui aide le bébé à digérer le gras contenu dans le lait. Le lait est **encore bon à consommer**, mais son gout peut changer et certains bébés refusent alors de le boire. Pour désactiver la lipase :

1. Faire frémir le lait quelques minutes (sans le faire bouillir) ;
2. Le faire ensuite refroidir dans de l'eau froide ;
3. Le congeler.

L'administration du lait maternel au service de garde

Quand introduire le biberon ?

Beaucoup de parents croient que leur enfant doit nécessairement apprendre à boire au biberon. Or, il n'est pas du tout nécessaire d'introduire le biberon avant l'entrée au service de garde. Des alternatives sont possibles pour éviter les risques de confusion sein-tétine.

Pourquoi faut-il éviter de donner le lait au biberon dans le service de garde ?

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

Photo : Sandy Delisle

Quelles sont les alternatives au biberon ?

Afin d'éviter de nuire à l'allaitement, il est recommandé d'utiliser une tasse sans couvercle lorsque l'enfant boit autrement qu'au sein[d]. Il s'agit d'une habileté sécuritaire et facile à apprendre pour les tout-petits. Cette technique peut être utilisée dès la naissance ! Pour éviter les risques d'étouffement, il est recommandé de remplir le récipient le plus possible. Cela évitera que l'enfant n'ait à trop pencher sa tête vers l'arrière et que le liquide n'arrive trop vite. Si l'enfant a moins d'un an, un adulte doit l'aider en tenant la tasse pour lui. Ensuite, vers l'âge d'un ou deux ans, l'enfant pourra apprendre à la tenir par lui-même. Ces tasses favorisent également l'acquisition d'aptitudes à boire.

Puisqu'il s'agit d'une technique qui peut être salissante au début (!), certains parents optent pour des tasses munies d'un mécanisme antidéversement comme les verres à bec ou les verres 360. Par contre, ces produits ne favorisent pas l'acquisition d'aptitudes à boire et pourraient avoir une influence négative sur le développement de la parole et du langage. En ce qui concerne les verres à paille, les études sont encore trop peu nombreuses pour déterminer son influence sur le développement des aptitudes de l'enfant.

Les parents ne devraient pas hésiter à faire part de leur décision au personnel éducateur quant à l'administration du lait. Les services de garde devraient en effet respecter les décisions des parents et ne pas imposer – ni même proposer – le biberon.

Mon bébé refuse de boire son lait autrement qu'au sein…

Les enfants ne se comportent pas de la même façon quand leur mère n'est pas là. En effet, le moment venu, ils apprendront à découvrir un nouveau mode d'alimentation avec la personne qui s'occupera d'eux. De plus, même s'ils acceptent la tasse avec des gens qu'ils connaissent, ils peuvent tout aussi bien la refuser en l'absence de leurs parents. Il s'agit d'une période d'adaptation pour les enfants qui peut prendre un certain temps.

Mon bébé refuse de boire son lait au service de garde…

Cette situation n'est pas rare et une période d'adaptation est souvent nécessaire. Si l'alimentation de l'enfant est diversifiée et qu'il est allaité à la demande lorsqu'il est avec sa mère, il n'est pas toujours nécessaire de donner du lait pendant le séjour au service de garde. Certains enfants vont en effet se contenter d'aliments et attendre le retour de leur mère pour boire au sein. Ils vont alors compenser l'absence de tétées de jour en tétant plus aux retrouvailles et à la maison. Durant la journée, le personnel peut simplement lui donner un peu d'eau dans une tasse pour étancher sa soif.

… et j'ai peur qu'il manque de quelque chose…

Plusieurs parents s'inquiètent que leur enfant ne consomme pas assez de lait durant la journée. Or, quelques tétées par jour peuvent suffire si l'enfant a plus de neuf mois et qu'il mange de façon diversifiée, puisqu'il compensera les tétées manquées en tétant plus lorsqu'il sera avec sa mère. Les parents connaissent leur enfant et sont les plus à même de surveiller leur état et de déceler un éventuel signe d'alarme. Les signes à surveiller sont les mêmes que dans les premières semaines de vie de l'enfant, entre autres sa prise de poids, le nombre de pipis par jour et son état général. Si la personne est inquiète, elle ne devrait pas hésiter à en discuter avec le personnel éducateur. Ensemble, ils pourront surveiller plus étroitement la situation et trouver des solutions adaptées.

Que se passe-t-il si mon enfant reçoit par erreur le lait d'une autre femme ?

Que ce soit du lait maternel ou tout autre lait, le personnel du service de garde doit prendre des précautions pour éviter les erreurs d'administration. En cas d'erreur, il faut garder en tête que le risque de transmission d'un agent infectieux à un enfant par une seule ingestion de lait d'une autre femme **est extrêmement faible**[e]. La plupart des virus ne passent pas dans le lait maternel, notamment celui de la grippe et les coronavirus. Concernant le VIH en particulier, le MSSS précise que la transmission n'est possible qu'après plusieurs semaines d'allaitement (environ 400-500 tétées), d'autant plus que les composants immunologiques du lait maternel, le temps et le froid inactivent le virus[e]. En cas d'erreur d'administration de lait maternel, la procédure est sensiblement la même que pour tout autre incident lorsque l'enfant est sous la responsabilité du personnel éducateur. Le service de garde a la responsabilité d'en aviser les parents concernés, tout en respectant leur anonymat, et d'apporter les correctifs nécessaires afin d'éviter qu'une situation similaire se reproduire.

J'amène du lait maternel au service de garde, mais il en reste une grande quantité à la fin de la journée. Qu'est-ce que je peux en faire ?

Photo : Cécile Fortin

Si le lait a été en contact avec la bouche de l'enfant, il peut avoir été contaminé par les bactéries présentes dans sa bouche. Il n'est donc plus propre à la consommation. Conserver et offrir le lait en petites quantités seulement permet de limiter les pertes.

La directive, énoncée dans le guide *Prévention et contrôle des infections dans les services de garde*[e], est de jeter le reste de lait ayant été en contact avec la bouche de l'enfant. Bien que le lait ne puisse plus être consommé, certains parents souhaitent le réutiliser (dans le bain de leur enfant pour hydrater la peau ou encore en faire des savons par exemple). Les parents pourraient alors demander au personnel éducateur que le lait non consommé par leur enfant leur soit rendu à la fin de la journée.

Mon enfant vient de passer dans le groupe des grands, et le service de garde ne veut plus que j'apporte mon lait…

Cette situation se produit malheureusement lorsque le personnel responsable des groupes d'enfants plus âgés n'est pas habitué à gérer des laits différents, que ce soit des PCN, du lait maternel ou d'autres types de lait. Il est aussi possible que le personnel ne soit tout simplement pas sensibilisé aux bienfaits du lait maternel ou ne sache pas comment le manipuler. La communication est alors la clé pour comprendre d'où provient la réticence et pour trouver des solutions adaptées à tous.

Allaiter au service de garde

Est-ce possible d'allaiter mon enfant au service de garde ?

Il n'y a aucune disposition légale qui pourrait empêcher un parent d'allaiter son enfant au service de garde, ni même de venir l'allaiter durant la journée. De plus, plusieurs documents publiés par le ministère de la Famille invitent les services de garde à faciliter les visites d'allaitement. Toutefois, certains établissements ont des politiques internes qui restreignent ces visites durant la journée. Certains responsables craignent aussi que ces visites perturbent les activités si le parent se présente à n'importe quel moment de la journée. La communication entre les parents et le personnel éducateur est essentielle pour s'assurer que ces visites se déroulent dans le respect mutuel et le bien-être de tous les enfants présents au service de garde.

Comment minimiser l'anxiété de séparation lors de mon départ ?

L'anxiété de séparation est une étape normale du développement des enfants, qu'ils soient allaités ou non. Entre 8 et 12 mois, voire au-delà, certains enfants réagissent plus intensément à la séparation ; les pleurs sont alors leur principal moyen d'expression. Le fait d'allaiter son enfant au service de garde n'augmente pas l'anxiété de séparation ; au contraire, l'allaitement contribue à la réduire, car il permet de renforcer les liens d'attachement entre la mère et son enfant. Ce moment de proximité calme l'enfant et le sécurise. Les parents pourraient instaurer un rituel de séparation agréable, par exemple chanter une chanson. Apporter un objet familier, comme un doudou, peut aussi aider à calmer et sécuriser l'enfant.

Si je viens allaiter durant la journée, est-ce que mon enfant ne risque pas de subir une deuxième séparation ?

Pas nécessairement. La personne pourrait instaurer une routine de visites d'allaitement, par exemple une visite tous les jours entre l'heure du diner et l'heure de la sieste. Cette stabilité dans les visites aide l'enfant à se repérer dans le temps et à s'y retrouver, ce qui contribue à renforcer son sentiment de sécurité affective. De plus, le même rituel agréable de séparation et le même objet familier l'aideront à se calmer et à se sentir en sécurité. La communication avec le personnel est aussi primordiale pour s'assurer que l'intégration se déroule bien et pour trouver des solutions adaptées aux besoins de chaque enfant.

L'intégration au service de garde

Mon éducatrice me dit que mon bébé pleure plus que les autres et que c'est parce qu'il est allaité…

L'allaitement n'est pas la cause d'une intégration plus difficile au service de garde. Il est tout à fait normal qu'un enfant ressente de l'anxiété de séparation, qu'il soit allaité ou non. L'allaitement est, au contraire, un outil d'intégration, car il contribue à renforcer le sentiment de sécurité affective de l'enfant, ce qui permet de réduire l'intensité de l'anxiété de séparation. La période d'adaptation diffère grandement d'un enfant à l'autre et il est donc normal qu'elle soit plus ou moins longue selon l'enfant !

Mon éducatrice me conseille de sevrer mon enfant pour lui permettre de mieux s'intégrer…

Le sevrage est un changement supplémentaire pour l'enfant, alors qu'il doit déjà s'adapter à de nouvelles personnes, un nouvel environnement et la présence d'autres enfants. La poursuite de l'allaitement durant cette période déstabilisante permet de maintenir ce repère important pour l'enfant et d'adoucir la séparation.

Mon éducatrice a peur de ne pas pouvoir établir un lien affectif avec mon enfant s'il est encore allaité…

L'enfant, même s'il est allaité, peut tout à fait développer un lien affectif significatif avec son éducateur ou son éducatrice. Plus les liens d'attachement entre l'enfant et sa mère sont forts, 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 prendront soin de lui, qu'il soit allaité ou non.

Les politiques internes des services de garde et l'allaitement

Quels sont les droits des parents par rapport à l'allaitement ?

Les parents n'ont pas nécessairement le choix du service de garde, mais ils ont le droit de demander certaines choses lors de l'inscription de leur enfant. Les parents doivent savoir que les services de garde ont certaines lignes directrices à suivre, notamment celles énoncées dans le *Cadre de référence Gazelle et Potiron*[f]. Il y est recommandé, entre autres, d'offrir le lait de manière sécuritaire et respectueuse des décisions des parents (ce qui inclut évidemment le lait maternel) et de faciliter les visites d'allaitement.

Comment reconnaitre un service de garde favorable à l'allaitement ?

Il est utile, avant l'inscription de l'enfant, que la personne discute de ses besoins et préoccupations avec les responsables du service de garde, afin de s'assurer de leur soutien. Par exemple, si la personne souhaite venir allaiter sur place durant la journée, elle pourrait demander comment ces visites seraient perçues par le personnel éducateur. De même, si elle souhaite fournir du lait maternel, elle pourrait demander si le personnel est formé sur la manipulation du lait.

Les obligations légales des employeurs

Quelles sont les obligations de l'employeur vis-à-vis des « pauses d'allaitement » ?

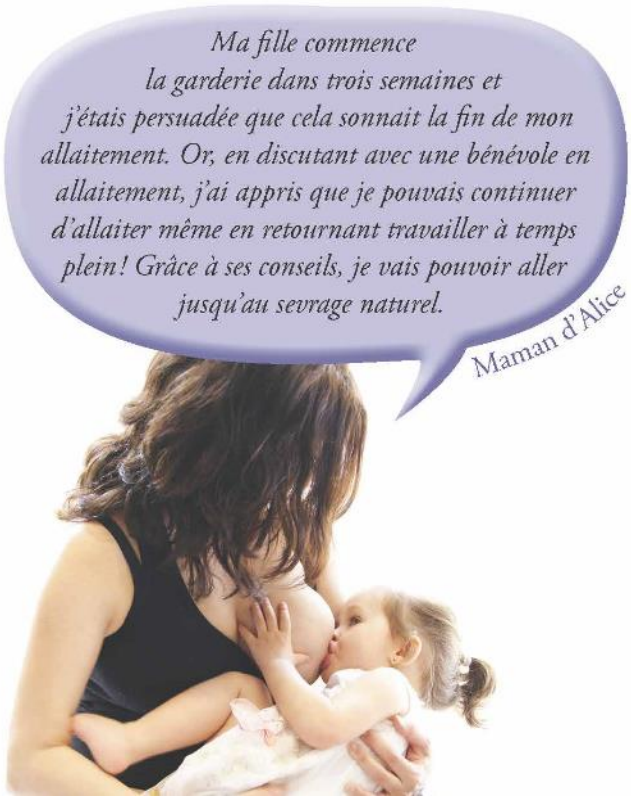
Le Québec ne garantit pas le droit à des pauses rémunérées pour allaiter ou pour exprimer son lait. Il est donc primordial de communiquer ses besoins à son employeur afin de parvenir à une entente permettant d'aménager les heures de travail de façon à pouvoir exprimer du lait. Il est aussi possible de vérifier auprès d'un responsable des ressources humaines s'il existe une politique en matière d'allaitement ou de conciliation famille/travail. Les femmes ne devraient jamais hésiter à exprimer leurs besoins, car ces démarches permettront peut-être de paver la voie aux autres femmes qui reprendront le travail par la suite !

Existe-t-il des dispositions légales quant au retrait préventif pour l'allaitement ?

La personne pourrait être orientée vers le programme provincial *Pour une maternité sans danger*. Ce programme vise le maintien en emploi sans danger des travailleuses enceintes ou qui allaitent. S'il est impossible pour l'employeur de modifier les tâches ou le poste de travail, la personne peut recevoir des indemnités de la CNESST[g].

Pistes d'actions pour aborder l'entrée au service de garde avec les familles

- ✓ Informer les familles qu'une demande de soutien par une bénévole en allaitement peut être faite à n'importe quel moment de l'allaitement ;
- ✓ Mentionner aux familles, dès le début de l'allaitement, que les bénévoles peuvent les accompagner dans la poursuite de l'allaitement après l'entrée de leur enfant au service de garde ;
- ✓ Utiliser les contenus développés par le MAQ dans la *Trousse pour des services de garde favorables à l'allaitement* afin d'animer un atelier sur le thème de la poursuite de l'allaitement après l'entrée au service de garde ;
- ✓ Diffuser la trousse sur votre site internet et vos réseaux sociaux ;
- ✓ Distribuer le dépliant *La poursuite de l'allaitement après l'entrée au service de garde ? C'est possible !* aux parents qui participent à vos activités ;
- ✓ Organiser une formation ou une discussion pour votre groupe de bénévoles sur la poursuite de l'allaitement après l'entrée au service de garde.



Soutenir le personnel des services de garde

Répondre aux questions fréquentes du personnel des services de garde

Notre service de garde ne dispose pas d'une salle d'allaitement, comment accommoder les parents qui souhaitent allaiter sur place ?

Il n'est pas nécessaire de prévoir une pièce aménagée expressément pour l'allaitement. Certaines femmes seront heureuses de pouvoir allaiter au milieu des autres enfants, tandis que d'autres préfèreront avoir la possibilité de le faire dans un espace privé et calme. La communication entre les parents et le personnel éducateur est la clé afin de déterminer un endroit qui convient aux deux parties, dans le respect des besoins des femmes et de la disposition des locaux.

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 ?

L'instauration d'une routine de visites d'allaitement, d'un commun accord entre le parent et le personnel, permet de déranger le moins possible le déroulement des activités du service de garde et de s'assurer que les règles de l'établissement seront respectées. Par exemple, le parent pourrait être invité à venir allaiter son enfant entre l'heure du diner et la sieste. Il faut toutefois garder en tête que certains parents ont moins de latitude quant au choix de l'heure, car les employeurs n'ont aucune obligation d'accorder une pause à leurs employées pour l'allaitement. Un horaire stable de visites permet également de sécuriser l'enfant afin d'éviter les crises au départ du parent et la perturbation du groupe. Au besoin, il peut être nécessaire de fixer certaines conditions supplémentaires afin de s'assurer que les visites se déroulent dans le respect mutuel.

Pourquoi n'est-il pas recommandé d'utiliser le biberon pour faire boire un enfant allaité ?

Le mamelon du sein et la tétine d'un biberon n'ont rien en commun. L'utilisation du biberon risque de nuire à la prise au sein de l'enfant et de compromettre l'allaitement, et ce, même après plusieurs mois d'allaitement. Les risques d'interférence sont réduits avec l'utilisation d'une tasse ouverte.

Que répondre à un parent offusqué de voir une femme allaiter devant son enfant ?

Le droit d'allaiter dans l'espace public est protégé par la *Charte des droits et libertés du Canada*. Par ailleurs, il n'y a absolument rien d'indécent au fait de voir une femme allaiter ; au contraire, il s'agit de la méthode normale d'alimentation d'un enfant, et ce, jusqu'à deux ans et au-delà. Plus les enfants y seront exposés, plus l'allaitement sera normalisé. Vous pourriez inviter le service de garde à se procurer l'autocollant conçu par le MAQ *Service de garde favorable à l'allaitement*.

Des parents voudraient me fournir du lait maternel pour le donner à leur enfant durant la journée. Est-ce qu'il y a des risques à manipuler du lait maternel ?

La manipulation du lait maternel ne comporte aucun risque de contamination pour le personnel des services de garde. Le guide du MSSS *Prévention et contrôle des infections dans les services de garde du Québec* mentionne qu'il n'est pas nécessaire de porter des gants, sauf en cas de lésion sur les mains qui ne serait pas couverte par un pansement imperméable[e]. De plus, que ce soit du lait maternel ou tout autre lait, des précautions doivent être prises pour éviter les erreurs d'administration. En cas d'erreur, il faut garder en tête que le risque de transmission d'un agent infectieux à un enfant par une seule ingestion de lait d'une autre femme **est extrêmement faible**[e]. Concernant le VIH par exemple, le ministère de la Santé et des Services sociaux précise que le risque de transmission n'est effectif qu'après plusieurs semaines d'allaitement (environ 400-500 tétées), d'autant plus que les composants immunologiques du lait maternel, le temps et le froid inactivent le virus.

Que faire en cas d'erreur d'administration de lait ?

La procédure est détaillée dans le guide d'intervention du MSSS *Prévention et contrôle des infections dans les services de garde du Québec*. En résumé, le protocole d'intervention est sensiblement le même que pour tout incident lorsque l'enfant est confié au personnel éducateur. Le MSSS recommande :

- D'informer la mère « source » ainsi que les parents de l'enfant qui a reçu le lait par erreur, tout en respectant la confidentialité de la mère « source » ;
- De consigner au dossier de l'enfant qui a reçu le lait maternel par erreur un rapport officiel présentant tous les détails de l'incident ;
- De déterminer l'origine de l'erreur afin d'apporter les correctifs nécessaires pour éviter qu'une situation similaire se reproduise.

Quelles sont les précautions à prendre pour manipuler adéquatement le lait maternel ?

Il n'y a pas plus de précautions à prendre que pour la manipulation des PCN. Le service de garde pourrait simplement apposer l'affiche *Manipulation du lait maternel* réalisée par le MAQ, qui en résume les étapes :

- Le lait maternel doit être conservé au réfrigérateur : le lait congelé met de 10 à 12 h pour décongeler
- Le personnel doit se laver les mains avant de manipuler le lait ;
- Pour réchauffer du lait congelé :
  - Commencer par laisser couler l'eau froide sur le contenant de lait ;
  - Ajouter ensuite de l'eau chaude jusqu'à ce que le lait soit tiède ;
- Pour réchauffer le lait frais ou décongelé, le personnel doit appliquer la même méthode que pour les autres laits :
  - Plonger le sac ou le biberon quelques minutes dans un récipient rempli d'eau chaude,
  - Le personnel ne doit pas utiliser le four à micro-onde, car le lait risquerait de perdre une partie de sa valeur nutritive ;
- Le contenant doit être agité doucement avant d'être servi, car le lait maternel n'est pas homogénéisé et il est donc normal que le gras se sépare ;
- Il faut toujours vérifier la température du lait en laissant couler quelques gouttes sur le poignet.

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 ne devrait pas être mis en cause si l'intégration se passe difficilement. Au contraire, l'allaitement est un outil d'intégration puisqu'il contribue à renforcer le sentiment de sécurité affective de l'enfant. Peu importe si l'enfant est allaité ou non, il est essentiel que le personnel éducateur travaille en partenariat avec les parents pour rechercher des solutions. Le personnel pourrait par exemple proposer aux parents d'instaurer un rituel agréable de séparation ou encore leur demander d'apporter un objet familier, comme un doudou, au service de garde. Le portage pourrait aussi être une option. Il faut donner à l'enfant le temps de se sentir en sécurité et de s'adapter à ce nouvel environnement.

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 ?

Pas de panique si l'enfant refuse de boire son lait ! Le lait n'est pas toujours nécessaire si l'enfant est allaité et que son alimentation est diversifiée. Un peu d'eau dans une tasse pourrait alors suffire pour combler sa soif. Encore une fois, il est essentiel d'en discuter avec les parents afin d'en comprendre la cause et trouver des solutions adaptées à l'enfant.

Photo : FatCamera | iStock

Pistes d'actions pour sensibiliser les services de garde aux environnements favorables à l'allaitement

- ✓ Interpeler les regroupements régionaux pour les sensibiliser au sujet de l'instauration de pratiques favorables à l'allaitement[h] (il existe des regroupements de CPE et de bureaux coordonnateurs dans chaque région administrative du Québec, dont la liste se trouve sur le site internet du ministère de la Famille) ;
- ✓ Participer aux tables petite enfance pour rejoindre les services de garde de votre secteur ;
- ✓ Proposer un atelier ou une formation au personnel éducateur sur les pratiques favorables à l'allaitement ;
- ✓ Distribuer les outils de la *Trousse pour des services de garde favorables à l'allaitement* aux services de garde situés dans votre secteur ;
- ✓ Proposer votre soutien pour accompagner un service de garde dans la mise en place de pratiques favorables à l'allaitement ;
- ✓ Proposer votre soutien aux services de garde de votre secteur pour toute question relative à l'allaitement.

Ressources

Pour aller plus loin

Caries de lait

« L'allaitement jusqu'à deux ans n'augmente pas le risque de caries infantiles. »

Moynihan, P., Tanner, L. M., Holmes, R. D., et coll. (2019). Systematic Review of Evidence Pertaining to Factors That Modify Risk of Early Childhood Caries. *JDR Clinical & Translational Research*. https://doi.org/10.1177/2380084418824262

Cododo

« La proximité nocturne favorise une plus longue durée d'allaitement exclusif et une plus longue durée totale d'allaitement. »

Blair, P. S., Ball H. L., McKenna, J. J., et coll. (2020). Bedsharing and Breastfeeding: The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol #6, Revision 2019. *Breastfeeding Medecine, 15*(1). https://doi.org/10.1089/bfm.2019.29144.psb

Confusion sein-tétine

« Globalement, les données actuelles sont plutôt en faveur de l'existence d'une confusion sein-tétine en cas d'utilisation d'un biberon, elles sont plutôt en défaveur de son existence en cas d'utilisation d'une sucette. »

La Leche League France. (2017). Le point sur la confusion sein-tétine. *Dossiers de l'allaitement 119*. https://www.lllfrance.org/vous-informer/fondsdocumentaire/dossiers-de-l-allaitement/1942-da-119-lepoint-sur-la-confusion-sein-tetine

Meilleures alternatives au lait de sa mère

« Dans ces rares situations sanitaires où le nourrisson ne peut ou ne doit pas être nourri au sein, le choix de la meilleure solution de remplacement – que ce soit du lait exprimé de la mère, du lait provenant d'une nourrice en bonne santé ou d'une banque de lait maternel, ou encore un substitut du lait maternel administré dans une tasse – celle-ci étant préférable au biberon et à la tétine – dépend des différentes circonstances. »

Organisation mondiale de la Santé et UNICEF. (2003). *Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant*. http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9241562218/fr/

Raisons du sevrage

« Moins de 8 % des femmes ont sevré leur enfant au moment où elles l'avaient prévu. »

Observatoire des tout-petits. (2018). Principales raisons données par les mères qui n'allaitent plus leur dernier enfant pour expliquer leur décision d'arrêter l'allaitement. https://tout-petits.org/donnees/environnement-familial/comportements-a-risque-et-comportements-preventifs/allaitement/

Outils pour la mise en place d'environnements favorables à l'allaitement

Mouvement allaitement du Québec. (2020). *Trousse pour des services de garde favorables à l'allaitement*. https://mouvementallaitement.org/services-de-garde/

Mouvement allaitement du Québec. *Bibliothèque virtuelle spécialisée sur les environnements favorables à l'allaitement*. https://allaiterauquebec.org/bibliothequevirtuelle/

Documents de référence destinés aux services de garde

Association québécoise des CPE. (2016). *Politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation, guide d'élaboration ou de révision*. https://www.aqcpe.com/content/uploads/2016/08/guideelaboration_vf.pdf

Ministère de la Famille. (2019). *Accueillir la petite enfance : programme éducatif pour les services de garde du Québec*. https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/programme_educatif.pdf

Ministère de la Famille. (2017). *Cadre de référence Gazelle et Potiron pour des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur.* https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/developpement_des_enfants/cadre-de-reference/Pages/index.aspx

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2015). *Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec : guide d'intervention*. https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000374/

Liste des associations et regroupements régionaux de CPE

Ministère de la Famille. (2017). Associations et regroupements régionaux. https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/portrait/associations-regroupements/Pages/regionaux.aspx

Ressources pour les parents

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (2020). *Programme pour une maternité sans danger*. https://www.csst.qc.ca/travailleurs/maternite/Pages/maternite.aspx

Fondation Lucie et André Chagnon. (2020). Naître et grandir. https://naitreetgrandir.com/fr/

Institut national de santé publique du Québec. (2020). *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*. https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre

Références

a 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/

b 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

c Institut national de santé publique du Québec. (2020). *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans.* https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre

d La Leche League France. (2017). Le point sur la confusion sein-tétine. *Dossiers de l'allaitement 119*. https://www.lllfrance.org/vous-informer/fondsdocumentaire/dossiers-de-l-allaitement/1942-da-119-lepoint-sur-la-confusion-sein-tetine

e Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2015). *Prévention et contrôle des infections dans les services de garde et écoles du Québec : guide d'intervention*. https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000374/

f Ministère de la Famille. (2017). Cadre de référence Gazelle et Potiron pour des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur. https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/developpement_des_enfants/cadre-de-reference/Pages/index.aspx

g Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail. (2018). *Travailler en sécurité pour une maternité sans danger*. https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/100/Documents/DC100-1582web.pdf

h Ministère de la Famille. (2017). Associations et regroupements régionaux. https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/portrait/associations-regroupements/Pages/regionaux.aspx

maq
MOUVEMENT ALLAITEMENT DU QUÉBEC

Votre référence en environnements favorables à l'allaitement

mouvementallaitement.org