

Vérifiez vos connaissances

MODULE 4

Félicitations! En complétant ce module, vous avez appris comment bien vous préparer pour allaiter votre bébé. L'activité qui suit vous permettra de vérifier si vous êtes prête à entreprendre cette belle aventure qu'est l'allaitement maternel.

Cliquez sur le bouton d'option correspondant à la bonne réponse et validez en cliquant sur le bouton « Vérifier ».

1. Le nouveau-né devrait être mis au sein

- a) immédiatement après la naissance ou aussitôt que possible..
- b) deux heures après sa naissance.
- c) trois heures après sa naissance.
- d) quand il commence à avoir faim.

2. Parmi les personnes suivantes, qui serait la plus susceptible de faire partie de votre réseau de soutien à l'allaitement maternel?

- a) Votre mère qui n'a jamais allaité.
- b) Votre voisine, qui a deux enfants qu'elle a allaités.
- c) Votre médecin.
- d) Votre soeur, qui n'a pas encore d'enfant et qui est toujours prête à vous donner des conseils.

3. Combien de temps est-il recommandé d'allaiter votre bébé exclusivement?

- a) 2 mois.
- b) 4 mois.
- c) 6 mois.
- d) 12 mois.

4. Quelle serait la meilleure chose que votre partenaire pourrait faire pour vous aider à allaiter?

- a) Donner un biberon de lait maternel la nuit pour vous permettre de vous reposer.
- b) Préparer des biberons d'avance au cas où vous n'auriez pas suffisamment de lait.
- c) Porter le bébé dans un porte-bébé pendant que vous prenez un bain relaxant.
- d) Dormir dans une autre chambre durant le premier mois suivant la naissance de votre bébé.

5. Lorsque vous allaitez les premiers jours suivant la naissance, il est préférable de

- a) toujours allaiter dans la même position pour que le bébé apprenne à bien saisir le sein.
- b) toujours offrir le sein gauche en premier pour ne pas mêler le bébé.
- c) varier les positions et offrir les deux seins à chaque tétée.
- d) donner une sucette au bébé quand vous avez terminé d'allaiter.

6. Pendant votre séjour à l'hôpital, il est préférable de

- a) garder votre bébé avec vous 24 heures sur 24 pour bien commencer l'allaitement.
- b) laisser le bébé à la pouponnière le plus souvent possible afin de vous reposer.
- c) en profiter pour recevoir le plus de visiteurs possible.
- d) prendre le bébé avec vous seulement lorsqu'il a faim et qu'il pleure très fort.

7. Quel est le meilleur moment pour vous préparer à l'allaitement?

- a) Avant même de devenir enceinte.
- b) Pendant la grossesse.
- c) À l'hôpital après l'accouchement.
- d) Il n'est pas nécessaire de se préparer, c'est un geste naturel et vous saurez d'instinct comment faire.

8. Parmi les énoncés suivants, lequel n'est pas un bon objectif prénatal pour l'allaitement?

- a) Je dirai au personnel de l'hôpital que j'ai l'intention d'allaiter mon bébé.
- b) Je demanderai à mon partenaire de m'aider pour que l'allaitement soit un succès dans notre famille.
- c) J'attendrai de voir comment ça se passe à l'hôpital avant de décider si je veux poursuivre l'allaitement.
- d) J'en apprendrai autant que possible sur l'allaitement pour avoir confiance en moi.

Les réponses sont :

- 1. a) Immédiatement après la naissance ou aussitôt que possible.**
- 2. b) Votre voisine, qui a deux enfants qu'elle a allaités.** Votre voisine, qui a deux enfants qu'elle a allaités, est la personne la plus susceptible de faire partie de votre réseau de soutien.
- 3. c) 6 mois.** Le lait maternel est tout ce dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois de sa vie.
- 4. c) Porter le bébé dans un porte-bébé pendant que vous prenez un bain relaxant.** La meilleure chose que votre partenaire pourrait faire serait de s'occuper du bébé pendant que vous relaxez.
- 5. c) Varier les positions et offrir les deux seins à chaque tétée.** Lorsque vous allaitez pendant les premiers jours, il est préférable de varier les positions et d'offrir les deux seins à chaque tétée pour favoriser une bonne production de lait.
- 6. a) Garder votre bébé avec vous 24 heures sur 24 pour bien commencer l'allaitement.** Pendant votre séjour à l'hôpital, il est préférable de garder votre bébé avec vous le plus souvent possible. Souvent, les bébés tètent mieux s'ils ont un contact peau à peau avec leur mère.
- 7. b) Pendant la grossesse.** La grossesse est le moment idéal pour vous préparer à l'allaitement.
- 8. c) J'attendrai de voir comment ça se passe à l'hôpital avant de décider si je veux poursuivre l'allaitement.**