

Vérifiez vos connaissances

MODULE 4

Voici une activité qui vous permettra de vérifier vos connaissances sur l'allaitement maternel. Vous y trouverez aussi les réponses à certaines de vos questions.

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

1. La plupart des femmes sont capables d'allaiter.

- a) Vrai
- b) Faux

2. Les femmes qui ont de petits seins produisent moins de lait que celles qui ont de gros seins.

- a) Vrai
- b) Faux

3. Les femmes qui ont des mamelons plats ou rétractés ne peuvent pas allaiter.

- a) Vrai
- b) Faux

4. L'allaitement fait « tomber » les seins.

- a) Vrai
- b) Faux

5. L'allaitement maternel prend beaucoup de temps.

- a) Vrai
- b) Faux

6. Une mère qui allaite doit faire très attention à ce qu'elle mange.

- a) Vrai
- b) Faux

7. Les femmes qui fument peuvent quand même allaiter leur bébé.

- a) Vrai
- b) Faux

8. Une femme qui allaite peut devenir enceinte.

- a) Vrai
- b) Faux

9. Si une femme allaite, son partenaire sera exclu des soins à donner au bébé.

- a) Vrai
- b) Faux

10. Il est possible de continuer à allaiter même après le retour au travail ou aux études.

- a) Vrai
- b) Faux

Les réponses sont :

- 1. a) Vrai.** La grande majorité des femmes ont la capacité d'allaiter et peuvent le faire. Une des choses les plus importantes est la volonté d'allaiter votre bébé. Si le bébé est placé au sein correctement, le reste viendra tout naturellement avec un peu de pratique.
- 2. b) Faux.** La taille des seins n'a aucune importance. Qu'ils soient petits ou gros, ils peuvent produire tout le lait dont le bébé a besoin. Ce qui est important, c'est de commencer à allaiter très tôt après la naissance. Plus vous allaiterez souvent, plus vous aurez de lait. L'offre est égale à la demande!
- 3. b) Faux.** Les bébés ne tètent pas le mamelon, ils tètent le sein. L'alimentation provient du sein en entier, pas simplement du mamelon. Bien qu'il soit plus facile pour un bébé de prendre le sein quand le mamelon ressort, ce n'est pas indispensable. Une bonne mise en route de l'allaitement permettra généralement d'éviter tout problème.
- 4. b) Faux.** C'est l'un des plus grands mythes entourant l'allaitement. Ce sont les hormones de la grossesse, et non pas l'allaitement, qui affectent les seins et peuvent les faire tomber. La solution est de porter un soutien-gorge qui assure un support efficace. Vous verrez que vos seins reprendront leur forme normale après la fin de l'allaitement.
- 5. b) Faux.** En réalité, beaucoup de mères trouvent que l'allaitement leur donne plus de liberté que si elles utilisent des biberons! Les activités de toutes les nouvelles mères sont limitées par les tétées, les soins à donner au bébé et la fatigue. Les premières semaines de vie avec votre enfant sont remplies de changements et de joie.
- 6. b) Faux.** Une mère qui allaite doit essayer d'avoir une alimentation équilibrée, mais rien ne l'oblige à manger certains aliments ou à en éviter d'autres. Bien que dans certains cas le bébé puisse être dérangé par un aliment que sa mère a mangé, c'est inhabituel. La plupart du temps, les problèmes de coliques, de gaz et de pleurs trouvent une meilleure solution dans une modification de l'allaitement que dans un changement d'alimentation de la mère.
- 7. a) Vrai.** Toutefois, nous vous recommandons fortement d'arrêter de fumer dès le début de votre grossesse. Une mère qui n'arrive pas à arrêter de fumer devrait quand même allaiter. Il a été prouvé que l'allaitement réduit les effets négatifs du tabac sur les poumons du bébé, par exemple et peut protéger contre les maladies respiratoires. L'allaitement est bon pour la santé de la mère et du bébé. Il est préférable que la mère ne fume pas, mais si elle ne peut pas arrêter ou même réduire sa consommation de tabac, il vaut mieux fumer et allaiter que fumer et ne pas allaiter. La cigarette devrait être fumée à l'extérieur et après l'allaitement afin de limiter la quantité de nicotine présente dans le lait maternel. Les thérapies de remplacement de la nicotine sont sécuritaires pendant l'allaitement (par exemple: la gomme Nicorette, le timbre transdermique ou patch).
- 8. a) Vrai.** L'allaitement permet d'obtenir une bonne protection dans les six premiers mois qui suivent la naissance. Mais cette protection n'est fiable que si l'enfant est âgé de moins de six mois, s'il est nourri exclusivement au sein (aucun autre liquide que le lait maternel), si les tétées sont relativement fréquentes (le bébé ne devrait pas passer plus de 4 heures d'intervalle entre les tétées durant la journée, et pas plus six heures la nuit), s'il n'y a pas de longues périodes pendant lesquelles le bébé ne tète pas et si la mère n'a pas encore recommencé ses règles. Pour éviter une grossesse non planifiée, vous devriez utiliser une méthode de contraception plus appropriée pendant que vous allaitez. Comme la pilule contraceptive peut réduire votre production de lait, il est recommandé d'attendre que votre bébé soit âgé d'au moins 6 semaines avant d'en faire l'usage. Faites un suivi régulier avec votre fournisseur de services de santé.
- 9. b) Faux.** Au début, pendant que vous et votre bébé travaillez à établir votre production de lait, il y a beaucoup de choses que votre partenaire peut faire pour vous aider. Il peut par exemple le prendre dans ses bras, lui chanter une berceuse, le changer, le baigner, le consoler, le promener, et bien d'autres choses encore. Tout cela lui permettra aussi d'établir des liens étroits avec le bébé.
- 10. a) Vrai.** Plusieurs mères bénéficient d'un congé de maternité de quatre à douze mois, ou plus.

Par contre, les étudiantes, les travailleuses temporaires et les travailleuses autonomes pourraient ne pas avoir droit à un congé payé. Si vous devez retourner au travail ou aux études dans le premier mois suivant la naissance de votre bébé, il est quand même possible d'allaiter, avec le soutien de votre partenaire, d'une gardienne, d'une parente ou d'une amie. Vous pouvez continuer à allaiter après la durée du congé de maternité, lors du retour au travail ou à l'école.