

A photograph of a woman with dark, curly hair, smiling and looking down at a baby. The woman is wearing a light-colored top. The baby is lying down, looking up at the woman. The background is a soft, out-of-focus light color. There are large, semi-transparent yellow and white curved shapes overlaid on the image.

Comment allaiter votre bébé

L'allaitement maternel :
le choix naturel pour une santé optimale

L'allaitement constitue le moyen naturel pour nourrir votre bébé. Votre corps produit du lait et votre bébé s'attend à être allaité. Profitez de ce moment privilégié avec votre bébé !



*À toutes les femmes qui nourrissent leurs enfants
au lait maternel, cette brochure a été conçue
avec soin et dévouement à votre intention.*

*Lisez-la attentivement et consultez-la
régulièrement. Nous vous remercions de nous
avoir enrichis par votre expérience autant que
nous vous avons appris au sujet de ce don
précieux qu'est l'allaitement.*

Sommaire :

🔥 Prendre un bon départ	page 2
🔥 Tenir votre bébé pour l'allaiter	page 3
🔥 Les quatre étapes d'une bonne prise du sein	pages 4-5
🔥 Favoriser une production de lait suffisante	page 6
🔥 Reconnaître les signes que votre bébé a faim	page 7
🔥 S'assurer que bébé reçoit assez de lait	page 8
🔥 Les couches : ce à quoi s'attendre	page 9
🔥 Réveiller un bébé endormi	page 10
🔥 Expression manuelle du lait	page 11
🔥 Démystifier les idées reçues	pages 12-13
🔥 Gérer l'allaitement à distance	page 14
🔥 Résolution de problèmes	pages 15-19
🔥 Fausses alertes	page 20
🔥 Journal d'allaitement et de suivi des couches	page 21
🔥 Combien de temps dois-je allaiter mon bébé ?	pages 22-23
🔥 Remarques	page 24

Prendre un bon départ

- 💧 Chaque bébé a besoin d'un contact peau à peau.
- 💧 Pendant au moins les 60 à 90 minutes qui suivent la naissance, blottissez votre bébé sur votre poitrine nue.
- 💧 Le bébé ne doit porter qu'une couche et un chapeau.
- 💧 Le bébé bénéficiera d'un contact peau à peau avec ses deux parents plusieurs fois par jour durant sa petite enfance.



« Tenir mon bébé peau contre peau a été une merveilleuse expérience de rapprochement ! Il était très calme et attentif ».

—Participante au programme WIC

- 💧 Gardez votre bébé près de vous durant votre séjour à l'hôpital et après votre retour à la maison.
- 💧 Placez ses besoins au cœur de vos priorités. Limitez les visites pendant que vous apprenez à connaître votre bébé.
- 💧 Les premiers jours, vos seins pourraient sembler moins pleins.
- 💧 Allaitiez fréquemment et dès les premières heures pour stimuler une production optimale de lait.
- 💧 Appelez le programme WIC si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant votre lactation.

Tenir son bébé pour l'allaiter

Il n'existe pas de méthode universelle pour allaiter : l'essentiel est que vous et votre bébé soyez à l'aise. Voici quelques positions courantes pour tenir votre bébé lors de l'allaitement :



« Quand mon bébé est né, je me suis allongée, je l'ai placé sur ma poitrine, et elle a pris le sein tout seul ! »



L'allaitement décontracté



Position de tenir un ballon de football



Position en berceau croisé



Position en berceau



Position couchée sur le côté

Quatre étapes pour une bonne prise du sein

La plupart des bébés parviennent naturellement à une bonne prise du sein. Suivez ces quatre étapes pour une bonne prise du sein.

ÉTAPE 1

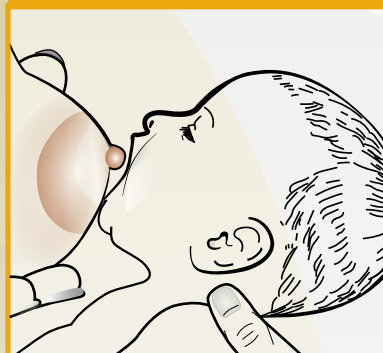


Placez le bébé ventre contre ventre, en alignant son oreille, son épaule et sa hanche.

Orientez votre mamelon vers le nez du bébé.



ÉTAPE 2



Lorsque le bébé ouvre grand la bouche à l'odeur de votre lait, laissez-le incliner légèrement la tête en arrière.

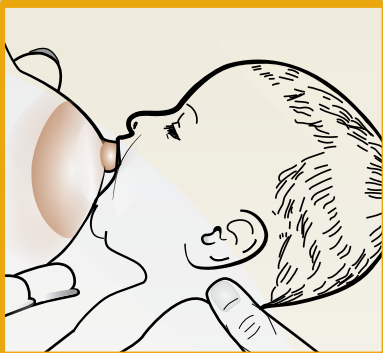
Votre mamelon est maintenant dirigé vers le palais du bébé. Amenez le bébé au sein, menton en premier.

« J'éprouvais des douleurs aux seins au début de l'allaitement. J'ai contacté ma camarade du programme WIC. Elle m'a aidée à améliorer la prise du sein de mon bébé. Tout est rentré dans l'ordre après cela ! »

—Participante au programme WIC



ÉTAPE 3



Le menton et les joues du bébé doivent être bien appuyés contre votre sein.

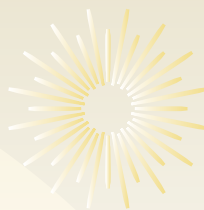
Le nez du bébé doit être dégagé du sein ou le toucher légèrement.

ÉTAPE 4



Ces signes indiquent que votre bébé a une bonne prise du sein.

Si la prise du sein est inconfortable, insérez délicatement votre doigt dans le coin de la bouche du bébé, entre ses gencives, pour rompre la succion, et essayez à nouveau de prendre le sein.



Favoriser une production de lait

Plus votre bébé tète, plus vous produisez de lait maternel. Le colostrum, premier lait produit par la mère, constitue l'aliment idéal. Il protège votre bébé et lui apporte tous les éléments nécessaires.

- 💡 La quantité de colostrum est parfaitement adaptée à la petite capacité de l'estomac de votre bébé.
- 💡 Allaitez-le aussi souvent et aussi longtemps qu'il le souhaite, au minimum huit fois par 24 heures.
- 💡 Si vous envisagez d'introduire un biberon ou une sucette, attendez que votre bébé ait au moins trois ou quatre semaines. Les biberons et les tétines peuvent réduire votre production de lait.

Taille de l'estomac du bébé



JOUR 1
environ la taille d'une
grosse bille



JOUR 3
environ la taille d'une
balle de ping-pong



JOUR 10
environ la taille
d'un œuf



Les signes que le bébé a faim

Les signes de la faim sont les suivants :

- 🔥 Claquement de lèvres ou bruits de succion.
- 🔥 Port de une ou deux mains à la bouche.
- 🔥 Mouvement de la tête d'un côté à l'autre.
- 🔥 Poings serrés.
- 🔥 Grimaces, comme s'il allait pleurer.
- 🔥 Bruits d'agitation.



« Maintenant que je sais quand mon bébé a faim avant qu'il ne pleure, la prise du sein est beaucoup plus facile. »

—Participante au programme WIC



Soyez attentif aux signes de faim et allaitez votre bébé avant qu'il ne commence à pleurer.

S'assurer que bébé reçoit assez de lait

Après les premiers jours, vous constaterez que vos seins sont plus remplis de lait. Votre bébé vous montre de différentes façons qu'il reçoit suffisamment de lait :

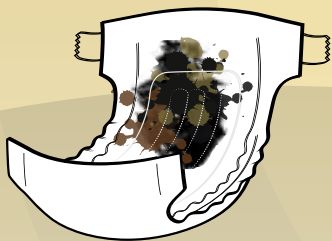
- 💧 Le bébé doit avoir au moins quatre couches sales et cinq ou six couches mouillées par jour.
- 💧 Le bébé tète aussi souvent et aussi longtemps qu'il le souhaite, et au moins huit fois ou plus en 24 heures.
- 💧 Après chaque tétée, vos seins devraient être plus souples.
- 💧 Il est possible que votre bébé perde du poids au début, mais il devrait retrouver son poids de naissance dans un délai de 10 à 14 jours.



*Consultez la page 21
pour un journal
d'allaitement et un
journal des couches.*

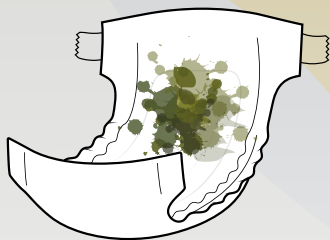
Faites peser votre bébé au programme WIC à tout moment.

Les couches : ce à quoi s'attendre



Le premier caca de tous les bébés est noir et collant. Le bébé devrait avoir au moins une couche mouillée par jour.

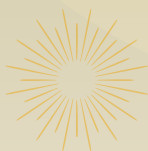
- Les selles d'un bébé devraient changer de couleur au cours de la première semaine.
- Après quatre à six semaines, il est possible que votre bébé fasse moins de selles et qu'il saute parfois quelques jours. Cela est normal pour un nourrisson allaité exclusivement au lait maternel.



Au troisième ou quatrième jour, les selles des bébés allaités deviennent vertes. Votre bébé devrait mouiller trois ou quatre couches par jour.



À partir du cinquième jour, les selles des bébés allaités deviennent jaunes et peuvent avoir l'apparence d'une consistance sèche ou aqueuse. Il ne s'agit pas d'une diarrhée. Le bébé doit mouiller cinq ou six couches par jour.



« Cela ne me dérange pas de changer la couche de mon bébé allaité parce qu'elle ne sent pas mauvais ! »

—Participante au programme WIC



Si vous ne constatez pas ces changements, appelez le programme WIC.

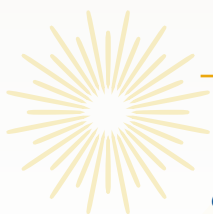
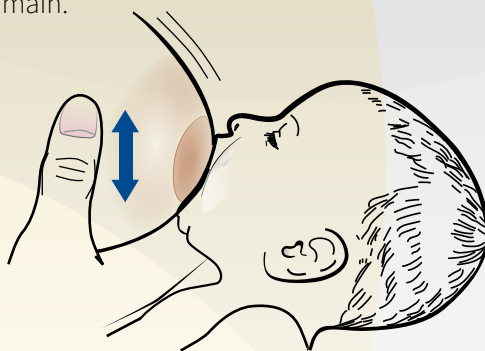
Réveiller un bébé endormi

Un nouveau-né endormi et calme n'est pas toujours un bon signe. Au début, les bébés ont besoin de manger fréquemment pour obtenir suffisamment de nutriments afin de grandir. Si votre bébé ne se réveille pas suffisamment souvent pour téter au moins huit fois par 24 heures, ou toutes les trois heures, vous devez le réveiller de la manière suivante :

- 🔥 déshabillez-le et changez sa couche.
- 🔥 tenez le bébé peau contre peau sur votre poitrine.
- 🔥 frottez, tapotez ou promenez vos doigts sur son dos ou ses pieds.

Si votre bébé s'endort au sein, la compression du sein peut l'aider à rester éveillé.

- 🔥 Lorsque le bébé est au sein, placez vos doigts sous le sein et votre pouce sur le dessus pour former un « C » avec votre main.
- 🔥 Dès que vous ne percevez plus de déglutition régulière, effectuez une compression douce mais ferme du sein. Le bébé peut alors recommencer à téter et à avaler.



« Mon bébé n'arrêtait pas de s'endormir pendant l'allaitement, c'est pourquoi mon pair aidant m'a appris à comprimer les seins. Cela l'a aidée à rester éveillée ! »

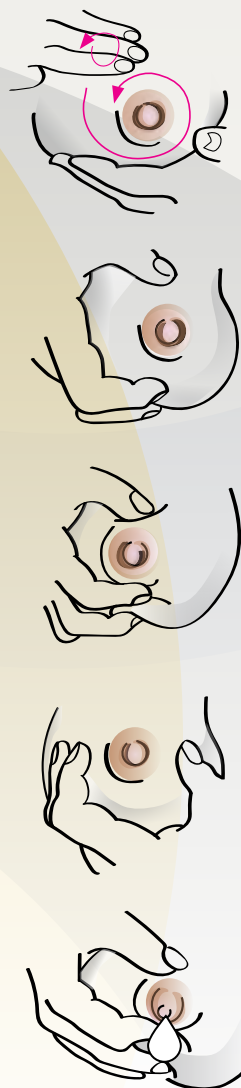
—Participante au programme WIC

Expression manuelle du lait

L'expression manuelle peut être utilisée à la place d'un tire-lait pour soulager la pression, aider le bébé à prendre le sein et recueillir le lait.

Comment exprimer le lait à la main ?

1. Asseyez-vous et penchez-vous légèrement en avant.
2. Massez doucement votre sein pendant quelques minutes.
3. Placez votre pouce et votre index à environ un centimètre de votre mamelon, formant un « C ».
4. Appuyez sur votre sein. Pressez doucement et fermement vers le mamelon, relâchez et recommencez. **Ne vous** attendez pas à voir du lait immédiatement.
5. En maintenant les doigts en forme de « C », faites tourner votre main autour du sein et répétez l'étape 4.
6. Si vous exprimez le lait pour soulager une gêne ou des difficultés liées à la plénitude du sein, continuez à exprimer jusqu'à ce que le sein devienne plus souple. Pour recueillir le lait, poursuivez ce processus pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le flux ralentisse. Utilisez un récipient propre pour recueillir le lait.



Démystifier les idées reçues

Mythe : « L'allaitement est douloureux. »

Réalité : Une légère sensibilité peut survenir au début, mais l'allaitement ne devrait pas être douloureux.

Mythe : « Si je suis malade ou si je prends des médicaments, je ne peux pas allaiter. »

Réalité : L'allaitement protège votre bébé contre les maladies. De nombreux médicaments ne passent pas dans le lait maternel. Il est important de consulter WIC et votre médecin avant de prendre des médicaments, y compris des contraceptifs.

Mythe : « Si mon bébé a la jaunisse, je ne peux pas l'allaiter. »

Réalité : Les bébés nourris au sein guérissent plus rapidement de la jaunisse. L'allaitement fréquent contribue également à la réduction de la jaunisse.



Mythe : « Ma mère n'a pas produit assez de lait et moi non plus. »

Réalité : Chaque femme est différente. La plupart des femmes peuvent produire suffisamment de lait pour nourrir leur bébé pendant un an ou plus. En cas de préoccupations concernant votre production de lait, contactez le programme WIC.

Mythe : « Je fume, donc je ne peux pas allaiter. »

Réalité : Même si vous ne pouvez pas arrêter de fumer, les bienfaits du lait maternel l'emportent sur les effets du tabagisme. Pour obtenir des informations sur la protection de votre bébé contre l'exposition à la fumée, contactez le programme WIC.

Mythe : « Je ne peux pas allaiter parce que je ne mange pas bien. »

Réalité : Votre lait sera parfaitement adapté aux besoins de votre bébé, même si votre alimentation n'est pas idéale.

Appelez le programme WIC pour poser vos questions sur l'allaitement.



« Je suis en train d'allaiter, mais je peux encore déguster mes aliments préférés. »

—Participante au programme WIC



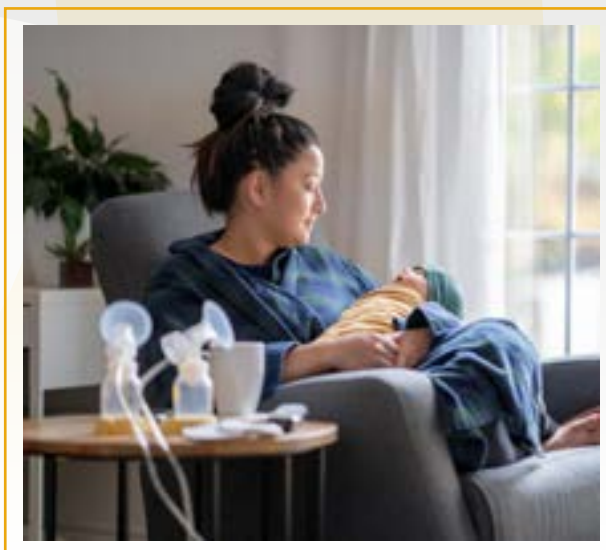
Lorsque vous êtes loin de votre bébé

Si vous reprenez le travail ou l'école, ou si vous devez vous absenter, votre bébé peut continuer à recevoir votre lait maternel. Planifiez à l'avance. Quelques semaines avant de retourner au travail ou à l'école, demandez au programme WIC comment tirer votre lait ou comment vous procurer un tire-lait de bonne qualité.

- Le fait de nourrir exclusivement votre bébé au sein pendant les trois ou quatre premières semaines favorise une production optimale de lait.
- Après trois ou quatre semaines, un biberon de lait maternel peut être donné. Entraînez-vous à donner le biberon à votre bébé avant de vous séparer de lui.
- Les bébés s'alimentent plus aisément avec une tétine à large base et à débit lent.
- Il est essentiel de toujours maintenir votre bébé dans vos bras pendant l'alimentation au biberon. Pour que l'expérience se rapproche de l'allaitement, tenez le bébé en position verticale, ventre contre ventre.
- Lors de l'administration du biberon, faites des pauses régulières. Changez de bras à mi-parcours de la tétée.
- Les bébés savent quand ils sont rassasiés. Il n'est pas nécessaire de les inciter à terminer la bouteille.



*Continuer à allaiter
lorsque vous êtes avec
votre bébé permet
de préserver votre
production de lait.*



Résolution de problèmes

L'allaitement doit être une expérience confortable et agréable. La plupart des problèmes liés à l'allaitement peuvent être évités ou résolus rapidement, sans interrompre l'allaitement.



Mamelons douloureux

Certaines femmes peuvent ressentir une sensibilité au niveau des mamelons durant les premiers jours de l'allaitement. Toutefois, des douleurs persistantes après cette période ne sont pas normales.

Prévention des mamelons douloureux :

- Assurez-vous que le bébé a correctement pris le sein. Le bébé doit saisir le sein avec la bouche grande ouverte et une prise profonde, avec le mamelon et une partie de l'aréole dans la bouche du bébé. Si la lèvre inférieure du bébé est repliée, tirez légèrement sur son menton lors de la prise du sein.
- Si vous ressentez de la douleur, retirez le bébé du sein en insérant un doigt dans le coin de sa bouche, entre ses gencives, pour rompre la succion, puis réessayez de l'allaiter.
- Nourrissez fréquemment votre bébé dès les premiers signes de faim.
- Expérimentez différentes positions d'allaitement.

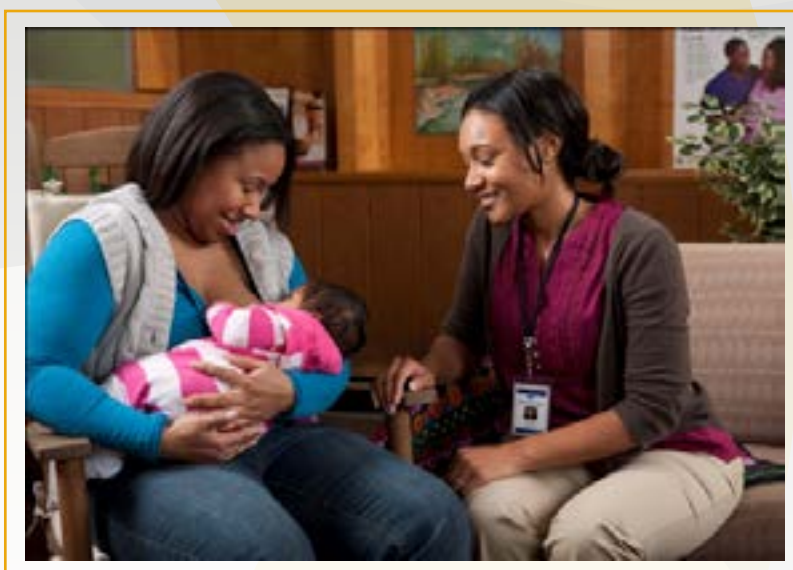


Pour plus d'informations sur la prise du sein, consultez les pages 4 et 5.

Résolution de problèmes

Traiter les mamelons douloureux :

- 💧 Continuez l'allaitement !
- 💧 Assurez-vous que le bébé tète correctement.
- 💧 Commencez la tétée par le sein le moins douloureux, puis changez de côté.
- 💧 Frottez votre mamelon avec du lait maternel après chaque tétée pour favoriser la cicatrisation.
- 💧 Si vous utilisez des coussinets d'allaitement, veillez à les changer dès qu'ils sont mouillés.
- 💧 Appelez le programme WIC pour obtenir de l'aide ou des conseils supplémentaires.



« Je n'en reviens pas de la rapidité avec laquelle je me suis sentie mieux après que le programme WIC m'ait aidée ! »

—Participante au programme WIC

Le muguet

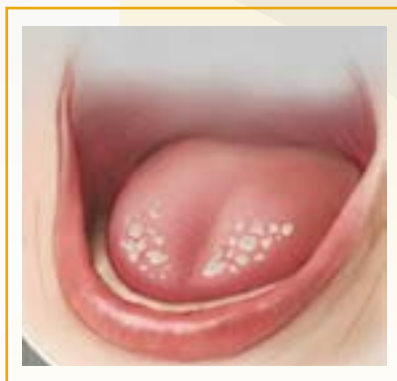
Le muguet est une infection à levures qui peut affecter les mamelons de la mère, la bouche de son bébé ou la zone de la couche. Vous êtes plus susceptible de souffrir de muguet si vous avez récemment pris des antibiotiques ou si vous avez des antécédents d'infections vaginales à levures.

Les signes de muguet chez la mère :

- 💧 Sensation de brûlure, démangeaisons ou douleur au niveau des mamelons après une période d'allaitement sans douleur.
- 💧 Les mamelons peuvent être rouges, écaillés, brillants ou présenter de petites bosses.
- 💧 Douleur lancinante au niveau des seins.

Les signes de muguet chez le bébé :

- 💧 Bébé capricieux, ayant des gaz ou allant et venant au sein pendant la tétée.
- 💧 Taches blanches sur la langue, les joues ou les gencives qui ne s'enlèvent pas.
- 💧 Érythème fessier qui ne guérit pas malgré l'utilisation des crèmes habituelles.



Source : Clinique Mayo

Résolution de problèmes

Traiter le muguet :

- 🔥 Poursuivez l'allaitement !
- 🔥 Un médecin devra vous traiter, VOUS et VOTRE bébé, contre le muguet, même si un seul d'entre vous présente des symptômes.
- 🔥 Respectez scrupuleusement le traitement prescrit par votre médecin pour éviter une récurrence.
- 🔥 Lavez-vous fréquemment les mains, utilisez des serviettes propres, et changez régulièrement de soutien-gorge et de coussinets d'allaitement. Faites bouillir les tétines, les biberons, les jouets de dentition et les accessoires du tire-lait pendant toute la durée du traitement.
- 🔥 Évitez de congeler le lait maternel pour un usage ultérieur tant que le muguet n'est pas totalement traité chez vous et votre bébé.



Engorgement

Lorsque votre bébé est âgé de trois à cinq jours, il est normal que vos seins deviennent plus pleins et plus lourds. L'engorgement survient lorsque les seins sont si remplis qu'ils deviennent durs et douloureux, rendant la prise du sein difficile pour le bébé.

Prévention de l'engorgement :

- 🔥 Surveillez les signes de faim de votre bébé et allaitez fréquemment.
- 🔥 Laissez votre bébé vider complètement un sein à chaque tétée et alternez le sein proposé en premier.
- 🔥 Réveillez votre bébé pour l'allaiter s'il dort plus de trois heures.
- 🔥 Assurez-vous que votre bébé prend correctement le sein.
- 🔥 Évitez l'utilisation de tétines, de biberons et de lait artificiel.

Traiter l'engorgement :

- 🔥 Continuez à allaiter régulièrement.
- 🔥 Exprimez manuellement ou avec un tire-lait une petite quantité de lait pour assouplir le sein avant la tétée.
- 🔥 Massez doucement vos seins - demandez à une conseillère du WIC de vous indiquer des techniques de massage qui vous aideront.
- 🔥 Appliquez des compresses froides ou des poches de glace sur vos seins après la tétée pour réduire l'enflure.

Rappelez-vous que l'engorgement est temporaire. Si vos seins restent trop pleins après un ou deux jours, ou si votre bébé a des difficultés à prendre le sein, appelez le programme WIC ou un professionnel de santé pour obtenir de l'aide.

Fausses alertes

Les préoccupations suivantes peuvent être sources d'inquiétude sans fondement.

Tétées fréquentes : Il est normal qu'un nouveau-né se nourrisse fréquemment. Lors des poussées de croissance (vers 10 jours, trois semaines, six semaines et trois mois), le bébé peut téter encore plus souvent.

Biberon après la tétée : Les biberons coulent vite et les bébés ont l'instinct de continuer à avaler pour ne pas s'étouffer. Cela ne signifie pas qu'ils ont encore faim ou qu'ils n'ont pas suffisamment tété. Donner un biberon peut réduire votre production de lait ou provoquer une suralimentation chez votre bébé.

Changements au niveau des seins : Vos seins subiront de nombreux changements au fur et à mesure qu'ils s'adapteront à l'allaitement. Ils seront mous juste après l'accouchement, deviendront pleins environ deux à cinq jours plus tard, et redeviendront mous environ 10 jours après la naissance. Ces modifications ne signifient pas une baisse de votre production de lait.

Difficulté à tirer le lait : Le pompage est une compétence qui s'acquiert avec la pratique. Il est fréquent d'extraire moins de lait avec un tire-lait qu'avec une tétée directe. Si vous pensez avoir des problèmes avec votre tire-lait, appelez le programme WIC.

Le bébé est capricieux : Tous les bébés sont capricieux, certains plus que d'autres. Votre bébé peut vouloir téter pour des raisons autres que la faim : soif, fatigue ou besoin de réconfort.

La venue d'un nouveau-né représente un grand bouleversement pour toutes les personnes concernées ! Restez

calme et profitez de ces moments précieux avec votre bébé !



Journal d'allaitement et journal de couches

Consignez chaque tétée et chaque changement de couche. Entourez l'heure la plus proche du début de la tétée de votre bébé. Marquez un M lorsqu'il a une couche mouillée et un S lorsqu'il a une couche souillée. Il n'y a aucun problème si votre bébé a plus de couches mouillées ou souillées que le nombre prévu ci-dessous.

Jour 1 : Le colostrum

Heures des tétées : Minuit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Midi 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Couches mouillées **M**

Couches sales : Selles noires et collantes **S**

Jour 2 : Un peu plus de colostrum

Heures des tétées : Minuit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Midi 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Couches mouillées **M M**

Couches sales : Selles noires/brunes collantes **S S**

Jour 3 : Les seins deviennent plus lourds. Allaiter souvent pour éviter l'engorgement.

Heures des tétées : Minuit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Midi 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Couches mouillées **M M M**

Couches sales : Les selles deviennent verdâtres **S S S**

Jour 4 : Plus de lait est en route – continuez vos efforts !

Heures des tétées : Minuit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Midi 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Couches mouillées **M M M M**

Couches sales : Les selles deviennent jaunes **S S S S**

Jour 5 : Votre bébé déglutit de plus en plus.

Heures des tétées : Minuit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Midi 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Couches mouillées **M M M M W**

Couches sales : Selles jaunes **S S S S**

Jour 6 : Vous faites du bon travail !

Heures des tétées : Minuit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Midi 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Couches mouillées **M M M M M M**

Couches sales : Selles jaunes **S S S S**

Jour 7 : Félicitations pour avoir allaité votre bébé pendant la première semaine !

Heures des tétées : Minuit 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Midi 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23

Couches mouillées **M M M M M M M** Couches sales : Selles jaunes **S S S S**

**Pour davantage d'informations sur les couches, consultez la page 9.
N'hésitez pas à appeler le programme WIC ou votre médecin si vous avez des inquiétudes.**

Combien de temps devrais-je allaiter mon enfant ?

L'allaitement constitue la meilleure forme de nutrition pour votre enfant. Même une seule journée d'allaitement est un cadeau inestimable pour votre nouveau-né.

En allaitant pendant les premiers jours, votre bébé recevra votre colostrum. Cela le nourrit parfaitement et l'aide à avoir un système digestif sain. L'allaitement constitue un excellent moyen de faire connaissance avec votre bébé.

Si vous allaitez pendant quatre à six semaines, vous contribuerez à renforcer la santé de votre bébé. Les nourrissons allaités tombent moins souvent malades.

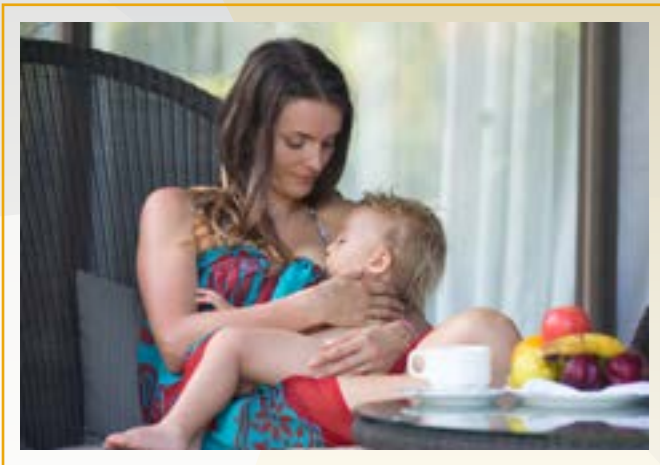
Si vous allaitez pendant trois ou quatre mois, Vous aiderez à protéger votre bébé contre les allergies tout en favorisant un lien unique entre vous.



Si vous allaitez pendant six à neuf mois, vous réduirez le risque de problèmes de santé futurs. L'Académie américaine de pédiatrie recommande de nourrir l'enfant exclusivement au lait maternel pendant les six premiers mois de sa vie et de continuer à l'allaiter en même temps que d'autres aliments pendant la première année, voire au-delà.

Si vous allaitez pendant un an, vous aurez offert à votre bébé une base solide pour sa santé à vie. Votre enfant aura un système immunitaire plus robuste et sera moins susceptible d'avoir besoin de soins dentaires. Vous aurez également économisé des milliers d'euros !

Si vous allaitez au-delà d'un an et jusqu'à ce que votre bébé n'en ait plus besoin, vous saurez que vous avez répondu aux besoins de votre bébé de la manière la plus naturelle et la plus saine possible. Les familles qui allaitent des enfants en bas âge constatent souvent une réduction des dépenses de santé à long terme.



Quelle que soit la durée de votre allaitement, qu'elle se mesure en jours, semaines, mois ou années, c'est une décision précieuse que vous ne regretterez jamais.

Adapté du document de Diane Wiessinger. Utilisé avec l'autorisation de l'auteur.

Remarques

Veuillez utiliser cette page pour noter vos réflexions ou vos questions.

L'allaitement est :

Naturel *Salvateur* Sain

Beau **Puissant** Gratuit

Nourrissant

Créateur de liens *Apaisant*

Pas *toujours* facile

Mais ça en vaut *toujours* **LA PEINE !**



Pour des questions, des cours et de l'aide pour l'allaitement, veuillez appeler :

Veuillez ajouter vos coordonnées ici.

Conformément à la législation fédérale sur les droits civils ainsi qu'aux réglementations et politiques du Ministère de l'Agriculture des États-Unis (USDA), l'USDA, ses agences, bureaux et employés, ainsi que les institutions participant à ses programmes ou les administrant, sont tenus de ne pratiquer aucune discrimination fondée sur la race, la couleur, l'origine nationale, le sexe, le handicap, l'âge ou des représailles liées à des activités antérieures en matière de droits civils, dans le cadre de tout programme ou activité mené ou financé par l'USDA.

Les personnes en situation de handicap nécessitant des moyens de communication adaptés pour accéder aux informations sur les programmes (tels que le braille, les gros caractères, les enregistrements audio ou la langue des signes américaine, entre autres) sont invitées à contacter l'agence (nationale ou locale) auprès de laquelle elles ont déposé leur demande de prestations. Les personnes sourdes, malentendantes ou atteintes de troubles de la parole peuvent joindre l'USDA via le Federal Relay Service au (800) 877-8339. Par ailleurs, les informations relatives aux programmes peuvent être disponibles dans des langues autres que le français.

Pour déposer une plainte pour discrimination liée à un programme, remplissez le formulaire de plainte de l'USDA, (AD-3027), disponible en ligne à l'adresse : http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, ainsi que dans tous les bureaux de l'USDA. Vous pouvez également rédiger une lettre adressée à l'USDA en y incluant toutes les informations requises figurant sur le formulaire. Pour obtenir une copie du formulaire de plainte, veuillez appeler le (866) 632-9992. Transmettez le formulaire complété ou votre lettre à l'USDA par :

- (1) **Courrier postal :**
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410 ; ou
- (2) **fax :** (833) 256-1665 or (202) 690-7442 ; ou
- (3) **e-mail :** program.intake@usda.gov

Cette institution s'engage à respecter le principe d'égalité des chances.



Department of Health

Programme pour les femmes, les nourrissons et les enfants (WIC)