

# L'allaitement maternel

Le lait maternel : le seul aliment dont le bébé a besoin jusqu'à l'âge de six mois et toujours un aliment de choix jusqu'à l'âge de deux ans ou plus.

## POURQUOI?

Les bébés allaités sont en meilleure santé et se développent mieux



Allaiter est bon pour la santé de la mère, pratique, économique et sécuritaire



## COMMENT?

Garder son bébé près de soi et s'assurer d'une bonne prise du sein



S'ajuster au rythme du bébé et faire confiance à la nature



## RESSOURCES DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT

ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ

GROUPES D'ENTRAIDE À L'ALLAITEMENT