

Choisir comment nourrir votre bébé

Il existe de nombreuses façons de nourrir votre bébé, mais aucune ne constitue la seule bonne manière. C'est une décision personnelle qui peut être influencée par de nombreux facteurs : votre parcours de parentalité, vos antécédents de santé, vos croyances, vos valeurs, vos objectifs, votre réseau de soutien, votre culture, etc.

Cette fiche vise à vous aider à prendre une décision réfléchie et éclairée sur la manière de nourrir votre bébé. Nous espérons qu'elle facilitera la réflexion et vous permettra d'avoir une idée plus claire de ce qui est important pour vous lorsque vous discuterez de ce sujet avec votre équipe de soins et vos personnes de soutien.

Pour en savoir plus sur les différentes options, consultez la fiche [Les façons de nourrir votre bébé](#) sur le site de Trans Care BC.

Avez-vous réfléchi à la façon dont vous allez nourrir votre bébé?

Avez-vous des questions concernant l'alimentation de votre bébé?

Comment bébé arrivera-t-il dans votre vie? Combien de temps avez-vous avant son arrivée? Vos options ne seront pas les mêmes si vous êtes dans une situation de grossesse, de gestation pour autrui ou d'adoption. Si vous envisagez l'induction de la lactation (sans être le parent gestationnel), il faut parfois commencer des mois avant l'arrivée de bébé.

Qu'est-ce qui est important pour vous concernant l'alimentation de votre bébé? Vous seul-e pouvez décider de vos priorités concernant l'alimentation de votre bébé, mais vous pouvez également vous concerter avec d'autres personnes, comme votre ou vos partenaires, ou votre famille choisie. Par exemple, est-il important pour vous que votre bébé boive du lait humain? Ou qu'il puisse être nourri par plusieurs personnes, soit par allaitement ou au biberon?

Que vous a-t-on raconté sur l'alimentation des nourrissons? Cela a-t-il influencé votre manière de percevoir la chose? Dans bien des cultures, nourrir son bébé est perçu comme une activité féminine qui exclut les hommes et les personnes non binaires. Certaines personnes ont grandi dans des familles et des communautés où l'alimentation des nourrissons était simple, alors que d'autres ont très peu entendu parler du sujet, ou ont surtout entendu parler des difficultés de nourrir un bébé. Ces discussions peuvent influencer votre manière de percevoir l'alimentation des nourrissons. Une fois que vous en aurez pris conscience, vous pourrez décider de leur pertinence en ce qui concerne vos propres choix.

Avez-vous des croyances ou pratiques culturelles qui pourraient influencer vos décisions sur l'alimentation de votre bébé?

Avez-vous déjà nourri un bébé? Si oui, qu'avez-vous aimé de cette expérience, et que feriez-vous différemment?

Élèverez-vous votre enfant seul-e ou avec un-e ou plusieurs partenaires ou personnes de soutien? Ces personnes seront-elles disponibles en tout temps? Vivent-elles avec vous? Travail-ent-elles hors du domicile?

Si vous élevez votre enfant seul-e, y a-t-il quelqu'un que vous pouvez appeler en cas de besoin? Il est important d'avoir une ou plusieurs personnes de soutien lorsqu'on accueille un nouveau-né. Il peut arriver, selon votre bébé ou la méthode d'alimentation choisie, que vous ayez besoin d'une aide pratique pour les premières fois où vous nourrirez bébé.

Y a-t-il des raisons médicales qui pourraient vous empêcher d'allaiter? Prenez-vous des médicaments sur une base régulière? La plupart des médicaments ne vous empêcheront pas d'allaiter votre bébé ou de lui donner du lait humain. Toutefois, certains nécessitent des précautions particulières, et parfois, il existe des solutions de rechange plus sûres. Prenez note des médicaments, problèmes de santé ou préoccupations que vous souhaitez aborder avec votre équipe de soins

Avez-vous des questions sur les conséquences que peuvent avoir les modifications corporelles ou les traitements d'affirmation de genre sur l'allaitement? Par exemple, le bandage de la poitrine, les piercings, les traitements hormonaux ou les chirurgies.



Qu'est-ce qui vous enthousiasme à l'idée de nourrir votre bébé?



Qu'est-ce qui vous inquiète à l'idée de nourrir votre bébé?



Les coûts sont-ils un obstacle dans vos décisions concernant l'alimentation de bébé? Quelle que soit l'option choisie, il y aura toujours des coûts directs ou indirects. Par exemple, partir du travail pour allaiter, acheter des médicaments ou louer un tire-lait pour induire la lactation, ou encore acheter de la préparation pour nourrisson ou du lait de donneur·se.



Si l'allaitement venait à vous prendre beaucoup de temps et d'énergie, trouveriez-vous cet investissement valable? Pourquoi? Si la plupart peuvent allaiter leur bébé, certaines personnes doivent combiner à cela un système de nutrition supplémentaire, donner à bébé d'autre lait ou de la préparation pour nourrisson après chaque séance d'allaitement, ou tirer leur lait après les tétées. Il faut vous demander si ces étapes supplémentaires qui demandent temps et énergie en valent la peine.



L'idée de nourrir votre bébé en public vous fait-elle craindre pour votre confort ou votre sécurité? Ces préoccupations peuvent varier selon l'endroit où vous vous trouvez et les personnes qui sont avec vous. Le besoin d'intimité peut influencer vos choix.

Comment aimeriez-vous nourrir votre bébé? Dans un monde idéal, comment voudriez-vous nourrir votre bébé? Qui vous aiderait? De quoi auriez-vous besoin pour y arriver?

Cette fiche est inspirée du document [Deciding How to Feed Your Baby](#) (choisir comment nourrir votre bébé, 2018).

Un document similaire est offert par [Perinatal Services BC](#).

En cas d'erreur dans ce document, seul Trans Care BC en porte la responsabilité.

Pour plus d'informations, visitez le site transcarebc.ca



Contribution financière

Ce document a été conçu à des fins d'information seulement et ne constitue aucunement un avis médical. Veuillez adresser vos questions et préoccupations à votre équipe soignante.



Santé Canada Health Canada

Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.