

# Semaine de l'allaitement et de l'alimentation de l'enfant

28 septembre au 4 octobre 2025

Le lait maternel est l'aliment idéal pour les bébés et les tout-petits — c'est leur tout premier aliment traditionnel. Le soutien de la famille, de la communauté et des professionnels de la santé est essentiel pour aider les mères à amorcer et à poursuivre l'allaitement.

Nous vous invitons à organiser un rassemblement spécial pour promouvoir l'allaitement dans votre communauté. Mettez sur pied une **JOURNÉE SELFCARE** destinée aux mères allaitantes, aux femmes enceintes et à toute personne intéressée à discuter et échanger sur ce sujet dans un espace ouvert.

## Exemples d'activités à faire pour la Journée Selfcare :

- Offrir des massages et des soins capillaires simples, comme un lavage des cheveux
- Préparer des masques pour le visage avec des ingrédients sécuritaires pendant l'allaitement et la grossesse (voir p. 2)
- Créer des nasak amusants pour les bébés (voir p. 7)
- Cuisiner des repas adaptés à l'allaitement (voir p. 3 à 5)
- Offrir des collations santé.

## Idées de sujets de discussion autour de l'allaitement et de la nutrition de l'enfant :

- Votre plus belle expérience ou votre souvenir préféré lié à l'allaitement
- Les difficultés rencontrées pendant l'allaitement ou les soins à votre bébé, et ce qui vous a aidé à les surmonter
- Les personnes qui vous ont soutenu(e) dans l'allaitement ou la parentalité, et comment elles vous ont aidé(e)
- Ce que vous aimez (ou avez aimé) le plus dans l'allaitement
- Un témoignage d'une aînée, d'une mère ou d'un proche aidant
- Des parents qui partagent quel a été le premier aliment solide de leur enfant
- Échanges sur l'introduction des aliments solides chez les bébés, en utilisant la fiche d'information à la page 6
- Recettes simples à cuisiner avec vos enfants



# Recettes de masques pour le visage faits maison, sécuritaires pendant la grossesse et l'allaitement

## Masque yogourt et miel

Mélangez ½ tasse (125 ml) de yogourt avec 1 cuillère à soupe (15 ml) de miel.  
Appliquez sur le visage et laissez agir pendant 15 minutes, puis rincez à l'eau tiède.

## Masque avoine et miel

Mélangez 2 cuillères à soupe (30 ml) de flocons d'avoine, 1 cuillère à thé (5 ml) de jus de citron et 1 cuillère à thé (5 ml) de miel.

Mélangez bien et appliquez sur le visage.

Laissez agir pendant 10 minutes, puis rincez à l'eau tiède.



# Partagez et essayez ces recettes adaptées à l'allaitement

## Gruau du lendemain

### Ingrédients

- ½ tasse (125 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse (125 ml) de lait
- 1 pincée de cannelle
- 3 c. à soupe (45 ml) de yogourt
- ½ tasse (125 ml) de petits fruits au choix
- Sirop d'érable ou miel (optionnel)



### Préparation

1. Dans un petit bol ou un contenant hermétique, mélangez les flocons d'avoine, le lait et la cannelle.
2. Couvrez et réfrigérez pendant 30 minutes ou toute la nuit.
3. Juste avant de servir, incorporez le yogourt et les petits fruits, puis ajoutez un filet de sirop d'érable ou de miel si désiré.









# Patron de bonnet pour l'allaitement

Patron de bonnet pour l'allaitement  
Happy Hook Crochet



Ce chapeau est conçu pour convenir à un bébé de 0 à 6 mois. Environ 11,5 cm de diamètre et 12,5 cm de hauteur.



## Matériel nécessaire:

- Laine de poids moyen (worsted).
- Crochet de taille G ou celui nécessaire pour obtenir la bonne tension.
- Aiguille à tapisserie pour rentrer les fils.



## Échantillon (tension) :

- 7 brides = environ 5 cm
- 2 rangs = environ 4 cm

**Patron :** Tour 1 : Faire 3 mailles en l'air (ml), puis une bride (br) dans la 3e ml à partir du crochet (voir les photos ci-dessous). Continuer avec 4 autres brides dans la même maille. Fermer le tour avec une maille coulée (mc) dans le haut de la 2e ml pour joindre. (6 brides au total)



