

# Ce que vous devez savoir sur les sucres



## Les sucres peuvent nuire à la réussite de l'allaitement maternel.

Pour la santé de votre enfant, nous vous recommandons :

- D'allaiter votre enfant jusqu'à l'âge de 6 mois;
- De continuer l'allaitement maternel même après l'introduction d'aliments solides (jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus).

## Si vous pensez offrir une sucette à votre bébé, informez-vous des effets possibles.

L'utilisation d'une sucette :

- Peut nuire à la production de lait;
- Peut ralentir la prise de poids du bébé;
- Est liée à l'arrêt précoce de l'allaitement;
- Peut réduire la motivation à allaiter;
- Peut causer des infections d'oreilles chroniques;
- Augmente le risque de caries dentaires et de trouble de langage lorsqu'elle est utilisée trop longtemps;
- Risque de provoquer une suffocation si la sucette est mal utilisée;
- Peut provoquer la transmission de germes si la sucette est mal nettoyée.

## CONSEILS

Évitez de donner une sucette à votre bébé si :

- Votre bébé a de la difficulté à bien prendre le sein;
- Votre bébé a des problèmes de prise de poids;
- Vos mamelons sont blessés ou douloureux;
- Vous avez des problèmes de production de lait;
- Vous ou votre bébé avez du muguet;
- Votre bébé a des infections d'oreilles à répétition.

Pour calmer votre bébé :

- Tenez-le en contact peau à peau;
- Offrez-lui le sein;
- Prenez-le dans vos bras;
- Promenez-vous avec lui ou bercez-le;
- Offrez-lui de téter votre doigt (assurez-vous que votre doigt est propre);
- Parlez-lui ou chantez-lui des chansons;
- Changez sa couche si elle est mouillée ou souillée;
- Changez ses vêtements s'il semble avoir trop chaud ou trop froid.

Si vous décidez quand même de donner une sucette à votre bébé :

- Attendez que votre bébé ait au moins 1 mois. Votre production de lait sera mieux établie. Si la sucette est introduite trop tôt, elle peut occasionner des difficultés d'allaitement;
- Assurez-vous que votre bébé n'a pas faim, n'est pas fatigué, que sa couche est propre ou qu'il n'a pas chaud ou froid avant de lui donner la sucette;
- Vérifiez la sucette tous les jours pour vous assurer qu'il n'y a pas de changement de texture, de fissure ni de trou;
- Remplacez la sucette au moins tous les 2 mois plutôt que d'attendre qu'elle se détériore;
- Remplacez la sucette par un anneau de dentition si votre bébé commence à la mâchouiller;
- Stérilisez la sucette avant de l'utiliser pour la première fois (faites-la bouillir dans l'eau pendant 2 minutes et laissez-la refroidir complètement avant de la donner à votre bébé). Après chaque usage, lavez la sucette à l'eau chaude savonneuse.