

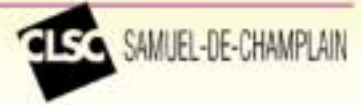


# LA MÈRE À BOIRE

Vol. 1 – N° 2

Février 2002

Journal pour les groupes de soutien à l'allaitement  
MOM'S FOR MILK



## Mot de la rédaction

*Par Chantal Bonneau, marraine d'allaitement et responsable du journal*

Je suis plutôt une personne qui se tient passablement loin de l'écran de télévision... Cependant, je dois vous avouer qu'un soir d'automne dernier... je n'ai pu faire autrement que de demeurer les yeux rivés à une image de grande valeur : J'avais devant moi une mère assise à son fauteuil, une ambiance de paix totale régnait accompagnée d'une musique d'époque intitulée : *parler moi d'amour*....

Pendant ce temps, la caméra tourne autour de la maman pour nous montrer un nourrisson confortablement installé dans ses bras. Elle allaite. L'enfant qu'elle tient semble comblé.... Mais quelle émission de télévision suis-je entrain de découvrir ?... Je continue mon observation pour réaliser qu'il s'agit d'une publicité des Producteurs de lait du Québec, la mère en question a sur la table près d'elle un grand verre de lait.

Je tiens vraiment à parler de cette publicité parce que ce sont des images qui permettent de soutenir l'image positive, et si naturelle, de l'allaitement maternel à la société d'aujourd'hui. Au-delà des facteurs et des arguments en faveur de l'allaitement, au-delà des modes et des courants, il demeure que le message visuel d'un geste si simple permet de semer en chacun et chacune l'image de ce geste comme normal et positif. Selon moi, il faut multiplier ces messages... Ils n'ont rien de militants et ne font que rendre justice à une action tout simplement naturelle depuis les débuts de l'humanité : allaiter son tout-petit...

Ce genre de message vient également équilibrer le balancier de la publicité qui nous fait voir si souvent le nourrisson accompagné de son biberon !

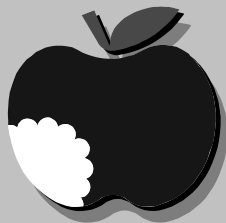
Nous en sommes à notre deuxième parution du journal et ce numéro est encore plus riche d'articles et de contenu que le premier numéro, lequel s'est envolé à vive allure. Je tiens vraiment à remercier chacune d'entre vous qui prenez le temps d'écrire dans le journal, votre participation permet de l'enrichir d'une manière inestimable...

Alors, à chacun et chacune... bonne lecture !!!

### DANS CE NUMÉRO

- |    |  |
|----|--|
| 1  | Mot de la rédaction  |
| 2  | La nutrition et Good Thing                                       |
| 3  | Témoignage : Mon allaitement                                     |
| 4  | Story : Breastfeeding twins                                      |
| 5  | Why Cotton Diapers ?   |
| 9  | Vitamine D Supplement ?  |
| 10 | Calendrier des activités<br>La semaine mondiale de l'allaitement |

Ce journal sera publié quatre fois par année.  
*Responsable du journal* : Chantal Bonneau  
*Coordination* : Naznin Hébert (CLSC Samuel-de-Champlain)  
*Mise en page* : Sybil Hébert et Johanne Paré (CLSC Samuel-de-Champlain)  
*Collaboration* : Soraya Desmangles, Geneviève Ricard, Claudie Besner, Valérie Poitras, Sylvie Canizares et Isabelle Desjardins.



## La nutrition

### Potage de carottes

*Fédération des producteurs de lait  
du Québec*

- ¼ de tasse de beurre
- 1 oignon moyen, tranché
- 1 petite gousse d'ail, émincé (facultatif)
- 5 tasses d'eau
- 2 ½ tasses de carottes tranchées
- ¼ tasse de riz à long grains
- 2c. à table de mélange de bouillon de poulet
- Sel et persil haché

Faire fondre le beurre dans une casserole moyenne. Y faire sauter l'oignon et l'ail jusqu'à tendreté. Ajouter l'eau, les carottes, le riz et le mélange pour bouillon.

Amener à ébullition. Couvrir et mijoter de 20 à 25 minutes. Passer au mélangeur jusqu'à homogénéité. Saler et ajouter du persil au goût.

Donne 4 portions.

Approx. 190 kcal / portion



## Good thing...

### Introducing... the KOKKOON !

*By Valerie Poitras, breastfeeding support mom*

Does your baby cry everytime you have to bundle him/her up in a snowsuit? Is he/she sweating and screaming by the time you are ready to leave? The the Kokkoon might be just the thing for you and your baby!

It's a type of padded sleeping bag that you can use in your car seat, stroller, baby jogger and/or sled. You simply zip your baby into it as you leave the house. The Kokoon comes with a head hugger for smaller infants and has slits to fit your car seat security strap through and to accommodate stroller belts. You can get the Kokoon in poly-cotton or polar fleece and both are easy to wash.

In the beginning, I found it very useful in my baby's first car seat (up to 20lbs.). When she was dressed, all I would need to add on was a hat, scarf and mittens. When my baby would fall asleep in it, there was never a need to wake her up to dress her in a snowsuit, all I had to do is zip up the bag and off we went. Now, that she is 7 months, I use it more in her stroller for nice outside walks and in her sled on sunny mild days. She loves it and we've really had full use of it. I would definitely recommend it!

If you are interested, at **Bummis** they sell winter and spring Kokoons.

123, avenue Mont-Royal Ouest, Montréal  
(514) 289-9415

And at **Bambino**, they sell only winter Kokoons.

554, Chemin St-Jean, Laprairie  
(450) 444-8636



# Témoignage

## Mon allaitement

*Justin, Petit bonhomme à  
Claudie Besner et Patrick.*

Je suis né le 9 mai dernier à 10 h 30 le matin par césarienne. L'opération s'est bien déroulée et j'étais en grande forme. Environ une heure après, j'étais déjà au sein de maman et j'ai tété un petit peu.

J'étais dans la chambre avec maman et papa et quand j'avais soif, je buvais au sein mais quand maman était seule elle ne pouvait pas me garder et je devais aller à la pouponnière car avec la césarienne, c'est la règle. Papa était en fin de session à l'école donc il n'a pas pu rester avec nous durant tout le séjour à l'hôpital.

J'ai commencé à avoir de la misère après quelques boires soit durant la première nuit. Je ne sais pas pourquoi mais les puéricultrices qui aidaient maman me poussaient sur la tête et j'aimais pas ça du tout et je forçais contre elles. J'ai même pleuré une fois pendant une heure et demi; papa était découragé et ma maman était épuisée. Je les comprends un peu car j'avais une bonne voix.

J'étais épuisé, j'ai eu la jaunisse, et ma respiration a commencé à être plus lente; maman a eu peur, elle était épuisée et elle a vu 13 infirmières et puéricultrices qui lui donnaient plein de conseils mais elle était toute mêlée et ne savait plus trop quoi faire...

Les conseils variaient entre me donner une suce, arrêter de me nourrir au sein et me donner un biberon. Elles disaient aussi que ma langue poussait vers l'arrière et qu'avec un doigt, il fallait la pousser vers le bas. Elles ont même dit que j'étais malin, papa n'était pas content. On a essayé de me faire boire dans un petit copte, avec un petit tuyau mais je n'aimais pas ça. Finalement, rien n'a fonctionné.

À partir du samedi, maman a donc décidé de tirer son lait et j'ai eu des biberons. Ça allait bien mais maman voulait me donner le sein et elle savait qu'il y avait des gens qui pourraient l'aider lorsqu'elle sortirait de l'hôpital. Ce qui fut fait le dimanche soir, quand maman a vu qui serait la puéricultrice de garde pour le soir et qu'elle est venue lui demander la couleur de mon caca et si j'avais fait un gros pipi! C'était le comble, pour maman s'était de m'allaiter qui était important et elle était tannée de se faire poser plein de questions même si elle savait très bien pourquoi elles les posaient.

À la maison, elle a appelé sa marraine d'allaitement et elles ont décidé qu'on irait voir l'infirmière du CLSC pour voir si je pouvais boire au sein. Il fallait que ça marche....

Nous nous sommes présenté au CLSC mardi matin, le 15 mai et maman a expliqué notre histoire. Naznin a demandé de me prendre et de me mettre au sein et elle a montré comment me placer et j'ai commencé à téter. Maman n'en revenait pas! Elle se demandait pourquoi personne à l'hôpital lui avait montré cette façon. C'est un matin mémorable, je suis allaité depuis ce temps et j'ai maintenant sept mois, je pèse 24 livres et je pense que je suis bien nourri !

Merci aux mairaines d'allaitement et à Naznin ...

*Justin*



# Story

## Breastfeeding Twins

*Sylvie Canizares,  
Breastfeeding support mother.*

I had breastfed my daughter, and things went so smoothly that it was very easy to make the choice to breastfeed my soon-to-be arriving twins. Why breastfeed? For me that is a fairly easy question to answer; convenience. Granted, there is the fact that mom's milk is the best nutritionally for the baby, that it promotes mother infant bonding, and gives the busy mom scheduled time to put her feet up and reflect on the beautiful miracle that has become part of her life. Though I must admit that these features are motivation enough, mine comes primarily from laziness. Sterilizing bottles, washing... forever washing, preparing formula, and warming up that 3 a.m. bottle... No thank you! Not to mention the stress: how many scoops of formula did I just add to that water? Where to warm up those bottles especially when out and about?

The question that first came to mind when I found out I was pregnant with twins was how I was going to breastfeed two, and whether I would have enough milk.

Finding out you are pregnant with twins is an adventure. Once the shock wears off (that took a couple of weeks), there are the more practical questions that surface: how to go shopping for groceries, meet the needs and nurture two babies at the same time? Books and the internet were of great assistance in answering some of my questions, particularly those around breastfeeding two. Being placed on strict bedrest from week 24 to week 36 of my pregnancy brought to my attention the added possibility that my babies might be born prematurely and may need to spend time in the hospital. Breastfeeding would certainly be more challenging under these circumstances, and pumping milk would be a must. Fortunately we made it to term, and our two baby boys were born healthy.

I am thankful that I received helpful advice and assistance with breastfeeding while in the hospital. Latching on was a bit more difficult for these two babies and physically coordinating the feeding of two hungry babies took time to learn. Having the advice and reassurance from the lactation consultant Naznin Hébert helped ease my jittery nerves and answer that age old question: *are my babies getting enough to eat?*

Motherhood under any circumstances is a confusing time. What day of the week is it? When did the babies last feed? When did I last sleep? Are these little blessings getting nurtured in the best way possible? The kind words of others, and support from other mothers I have met in the breastfeeding support group went a long way in easing those doubts and helping me feel that I am doing something helpful for my babies.

I did start wondering if I should continue breastfeeding when I developed a small abscess and had to have it surgically drained. I was hoping to be able to continue as I was very much enjoying the experience. Luckily, I have met very supportive doctors, and had Naznin to encourage me along the way and answer my anxious questions. I made it through that experience while continuing to breastfeed.

Our new babies have been a source of joy for our family: dad, older sister, and grandparents. They find the breastfeeding an adventure. They help with getting the two latched on, burping and just being there. They call me 'the restaurant', 'the walking refrigerator', 'the pacifier', and the 'lady with two heads attached'. They have marvelled at the drunken sleep of the babies after a meal. They have wondered, on those cranky evenings, whether the babies are getting enough to drink. They have been helpless and exasperated when the babies were hungry and 'the restaurant' was not there to feed them and they could not give a bottle. They have sometimes wondered if there was anything they could do to help these babies along the way, or was it all a mother's doing? They have been there to love and encourage these little marvels along their path of growth and discovery with their words, smiles, affection, games, diaper changes, baths, and anything else that comes along. For this, our babes are truly fortunate. For their support with breastfeeding and getting through the day with a smile, I thank the combined efforts of my family, friends, and the breastfeeding support group.



# À lire, à voir à connaître!

## Why Cotton Diapers?

### Pourquoi des couches de coton ?

*Soraya Desmangles, Support mother*

*Geneviève Ricard, Marraine d'allaitement*

#### Two of our support moms answer.

#### Deux de nos marraines d'allaitement répondent.

My name is Soraya and I have 3 children: Illyana, age 6 ½, Ayla, age 3 ½, and J.D., age 15 months. I've been using cotton diapers since my oldest was 4 months and my youngest is now wearing them. To better understand our family's decision to use cotton diapers, Geneviève, in French, and I, in English, will answer some common questions that we've been asked.

Mon nom est Geneviève et j'ai 2 petits garçons : Bruno, 3 ½ ans et Colin, 9 mois. J'ai commencé à utiliser les couches de coton lorsque Bruno a eu 4 mois et Colin les porte aussi.

#### 1. When did you decide to use cotton diapers?

My husband and I decided to use cotton diapers when I was about 3 months pregnant.

#### Quand avez-vous décidé d'utiliser des couches de coton ?

Je m'étais intéressée à la question de l'environnement lorsque j'étais plus jeune. J'en ai donc parlé à mon mari quand je suis tombée enceinte. Ça lui semblait aussi un bon choix et il m'a soutenu.

#### 2. Why did you decide to use them?

We saw that in the long run it was cost efficient, healthier for the baby's skin, and environmentally friendly.

#### Pourquoi avez-vous décidé d'en utiliser ?

À cause de mon intérêt pour l'environnement, je savais que les couches jetables représentaient beaucoup de déchets et que ces derniers étaient très longs à se décomposer. Alors, il me semblait naturel de faire ce choix. Surtout qu'en bonus, cela nous reviendrait beaucoup moins cher qu'avec des couches jetables.

#### 3. Were family and friends supportive of your decision?

Some said we were nuts and that within 1 month we would swear by disposables! Three children later, we are still using cotton diapers.

#### Est-ce que votre famille et vos amis vous ont appuyés ?

Je pense que ma famille trouvait que c'était une bonne idée, même si je ne me souviens pas vraiment d'avoir reçu de commentaires à ce sujet. J'avais une amie qui utilisait déjà les couches de coton.

#### 4. Question: Where did you look for advice or info?

At the time I was expecting my first, I didn't have access to the internet. I got some of my information from my mom, my mother-in-law, the Salon de la Maternité, and parenting magazines.

#### Où avez-vous cherché l'information et les conseils ?

Mon amie m'a bien conseillée. Je m'étais fié à elle, car elle avait fait tous les stands de couches de coton au Salon de la Maternité. J'avais aussi magasiné un peu par moi-même.

#### 5. How did you decide which diaper would meet your needs?

We ordered a sample pack of 6 different diapers that seemed to have what we were looking for. They had to be easy to use, easy to wash, fast to dry and well fitting. Printed diapers were more expensive so we decided to opt for white.

#### Comment avez-vous choisi quelles couches allaient répondre à vos besoins ?

Toujours par mon amie qui m'a présenté la sorte qu'elle avait choisie. C'était une couche très semblable aux couches jetables, avec une bande de velcro pour bien l'ajuster, recouverte de nylon imperméable (avec une culotte de plastique qui devait être nettoyé à part), un coussinet amovible très absorbant et une seule grandeur suffisait pour tous les âges.

#### 6. Where did you buy your diapers? Why that brand? How many?

I bought my diapers by mail order, from a company based in Ontario. Unfortunately, the company doesn't seem to exist anymore. I bought 2 types of diapers: an all-in-one with cover and stay-dry liner attached, for going out; the other is similar but there is no cover and no stay-dry liner, which I used at home. My husband was concerned about having too many pieces to put on, so the all-in-ones were mostly for him. Since we were living in a 3 ½ apartment with no available washing machine, I bought 36 all-in-one and 36 of the fitted ones. At night I used 2 night liners for the girls, with a fitted diaper and a cover. For my son, 3 or 4 nightliners were used. Boys do have more urine!

*Suite à la page 6*

## **Why Cotton Diapers? Pourquoi des couches de coton ?**

*Suite...*

### **6. Où avez-vous acheté vos couches ? Pourquoi cette marque ? Combien ?**

La marque que j'ai achetée se nomme « Bébé d'Amour ». J'avais eu le numéro d'une représentante par mon amie. Cette représentante est venue chez moi et m'a conseillé combien de couches acheter. J'ai acheté cette marque parce que je n'avais rien vu d'aussi intéressant. J'ai acheté 30 couches comme elle me l'avait recommandé, 27 pour le jour et 3 pour la nuit (qui sont beaucoup plus épaisses). Mon amie en avait que 24, et je crois maintenant que ce nombre est bien assez. Et pour la couche de nuit, on peut tout aussi bien rajouter un deuxième coussinet à l'intérieur.

### **7. Did you buy covers?**

I bought diaper covers to use with the diapers that did not have a cover attached I got 4 covers that I could machine wash and dry. With my second child I bought 2 waterproof cotton covers for nighttime use. Her skin was very sensitive and the cotton covers did help.

### **Avez-vous acheté des culottes imperméables ?**

Non. La marque que j'ai choisie en a pas besoin. Elles sont recouvertes de nylon imperméable.

### **8. How do you wash cotton diapers?**

If the diapers were soaking in the bucket, they have to go through the spin cycle first. If the diapers were dry, it's better to presoak for a few hours with vinegar or baking soda, then spin cycle. The diapers are washed in hot water with a little soap. It's better for your baby and for the life of the diaper not to add bleach. I put vinegar in the rinse cycle, it helps eliminate the odor of urine; I then pass it through a second rinse cycle. In the summer I dry the diapers outside, the sun is a natural bleach. In winter I dry about 20 diapers for 30 minutes on medium high. The covers are washed and dried with the diapers if necessary. I've had to buy a few more covers for my son and I regret buying the ones that I got. They're hand wash only and cannot be put in the dryer. I'm not interested in hand washing a cover that's soiled... You live and learn.

### **8. Comment lavez-vous les couches de coton?**

Je fais tremper les couches dans l'eau et un peu de vinaigre jusqu'au lavage. Au début, nous utilisons qu'un saut pour toutes les couches, jusqu'au jour où nous avons réalisé que c'était plus simple d'avoir un saut pour les couches d'urine et un autre pour les couches de selles. Car les selles sont très faciles à rincer sous le robinet après qu'elles ont trempé. Pour ce qui est du lavage, je commence par faire un cycle de rinçage, puis je passe au cycle de lavage avec du savon biodégradable (Bio Vert ou Ultra Brio). Au besoin, je refais un rinçage avec un peu de vinaigre qui aide à éliminer les odeurs d'urine. Pour le séchage, autant que possible, je les suspends dehors car le soleil aide à les blanchir et les assainir, sinon, je les sèche 1 heure au cycle délicat dans la sècheuse.

### **9. How often do you wash?**

Before introducing solids, I washed the diapers every 5 days, sometimes 7 days. After introducing solids, every 2-3 days.

### **Quelle fréquence lavez-vous les couches ?**

À toutes les 5 à 7 jours, tout dépend des événements.

### **10. What kind of baby wipes do you use?**

I use cotton wipes. I bought my first batch at the same time as my diapers but they were too thin and eventually wore out. Instead of buying more or using paper towels or disposable wipes, I raided my linen closet and took out my sewing machine and cut my worn out towels into usable squares and finished the edges. I've tried paper towels and disposables too, but prefer the worn out towels since they are more absorbent in every sense. When done, I just toss in the wash with the diapers.

### **Quelle sorte de débarbouillettes utilisez-vous ?**

Les petites débarbouillettes de bébé. Je trouve que ça nettoie beaucoup mieux les fesses des bébés que les débarbouillettes jetables et ça nous revient infiniment moins cher. Au début, nous passions notre temps à rincer nos débarbouillettes entre chaque changement de couche. Puis un jour, j'ai décidé d'acheter d'autres débarbouillettes et de les mettre dans le saut avec les couches. Je lave tout en même temps. Je dois avouer que maintenant, j'utilise un mouchoir de papier pour enlever le surplus de la selle.

*Suite à la page 7*

## Why Cotton Diapers? Pourquoi des couches de coton ?

*Suite...*



### **11. Are there other items needed?**

The only other thing that is needed is a nylon bag for soiled diapers when going out. Other than that it's the same things as using disposables.

### **Avez-vous besoin d'autres choses ?**

J'utilise des feuillets de fond de couches biodégradables que je jette à la toilette. Ça réduit le rinçage, surtout pour les selles. Je les achète chez Walmart pour 4,99 \$ + taxes le rouleau de 100 feuilles.

### **12. Have you ever used disposables?**

Yes, I have. I use them when on vacation. I like using them because they are convenient and I don't like them because I have the tendency to leave the kids too long in them.

### **Avez-vous déjà utilisé des couches jetables ?**

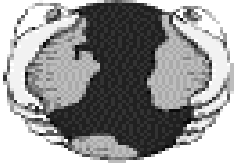
Bien sûr. Pour les premiers mois de vie de mes enfants, car les couches que j'ai choisi ne sont pas faciles à mettre lorsqu'ils sont tout-petits. Et chaque fois que nous dormons à l'extérieur.

### **13. Anything else to add?**

My 1st two seemed easier to toilet train. My oldest was the average age of three when she was dry during the day. My second was 18 months when she was dry and clean during the day and 22 months when dry at night. My youngest is 15 months and very interested in the potty. He just doesn't have the strength to take off his diaper. Whatever you decide, have fun!

### **Autres choses à ajouter ?**

Oui. Je voudrais dire que Bruno n'aime pas les couches de papier, il dit que ça pique et c'est difficile de lui faire accepter d'en porter. Il aime beaucoup plus les couches de coton.



## À lire, à voir ou à connaître!

### A FEW FACTS...

- 1 billion trees worldwide are chopped down a year to make disposable diapers for Canadian babies;
- In Canada, 2 million diapers are thrown out every year; that's 250 000 tons of soiled diapers that end up in our landfills;
- Quebec alone throws 600 million diapers each year. End to end, these diapers would circle the world 6 times;
- It would take 300-500 years for one disposable diaper to decompose;
- As many as 100 viruses can survive in your baby's soiled diaper for up to 2 weeks;
- Sodium polyacrylate, a chemical used to render diapers more absorbant, is the same substance that was removed from tampons in 1985 since there seemed to be a link to toxic shock syndrome;
- No study has been done on the prolonged exposure to sodium polyacrylate, to which your baby's reproductive organs are in constant contact, 24 hours a day, for about 2 ½ years (info found at [www.borntolove.com](http://www.borntolove.com))

There are many different types of diapers : flat, prefolded, shaped, fitted, and all-in-one diapers. In some areas you can find a diaper service that suits your needs and budget. No need for you to wash and fold the diapers. There is a lot of information on the internet, in specialty shops and even in major department stores. Look around, ask family and friends, we are sure that you'll find what you want, if not you can always make them! What ever you decide, do it for your precious bundle and yourself.

*Soraya*

### QUELQUES FAITS INTÉRESSANTS...

- À travers le monde, 1 milliard d'arbres sont abattus annuellement pour faire des couches jetables;
- 2 millions de couches jetables vont à la poubelle au Canada chaque année, soit 250 000 tonnes de déchets ensevelis dans des sites d'enfouissements;
- Le Québec à lui seul jette 600 millions de couches jetables par année. Ces couches, mises bout à bout, feraient 6 fois le tour de la Terre;
- 300 à 500 ans sont nécessaires à une couche jetable pour se décomposer;
- Jusqu'à 100 virus peuvent survivre pendant deux semaines dans une couche jetable contaminant ainsi l'eau;
- Le polyacrylate de sodium, élément utilisé dans les couches jetables pour les rendre super absorbantes, est la même substance qui a été retiré des tampons hygiéniques en 1985 parce qu'on a découvert qu'il y avait un lien avec le syndrome de choc toxique;
- Aucune étude n'a été faite sur les effets à long terme du polyacrylate de sodium, substance chimique qui est en contact constant avec les organes reproducteurs des bébés, 24 heures par jour, pendant souvent plus de deux ans (Informations present sur le site [www.bebedamour.ca](http://www.bebedamour.ca))

Il y a plusieurs marques de couches de coton préformées maintenant sur le marché : Bébé D'Amour, Angelik de la Mère Hélène, Bummi, Kooshies, Les Indispensables et beaucoup d'autres sans oublier les couches carrées avec épingles. De plus, dans certaines régions vous trouverez un service de couches. Ils viennent chercher les couches sales et vous redonnent des couches propres. Il y en a pour tous les goûts. Vous les trouverez sur Internet, dans des boutiques spécialisées et même dans certains grands magasins. J'ai même découvert qu'une ville du Québec (Coaticook) soutient les familles en remboursant jusqu'à 200 \$ du prix d'achat de couches de coton. Espérons qu'il y aura de plus en plus d'initiative de ce genre!

*Geneviève*

# Do all breastfed babies need a vitamin D supplement?

Par Naznin Hébert, infirmière, IBCLC, CLSC Samuel-de-Champlain

Vitamin D supplementation for infants remains a controversial issue. The recommendation of the Canadian Pediatric Society, Dietitians of Canada and Health Canada is to provide a vitamin D supplement to all breastfed infants starting at birth and until the diet provides a source of vitamin D. This recommendation implies that all exclusively breastfed infants are at risk of developing vitamin D deficiency rickets. However, it has been shown that only a small minority of infants are at risk and require supplementation.

## WHO IS AT RISK?

Infants that may be at risk for vitamin D deficiency are dark skinned infants who are born to mothers who did not consume vitamin D supplemented milk, or receive vitamin D supplements, or who themselves were not adequately exposed to sunlight during their pregnancy. Women who breastfeed exclusively without exposing themselves and their infants to sunlight are also putting their infants at risk.

*Breastfeeding outside will help prevent vitamin D deficiency*

## HOW DO INFANTS GET VITAMIN D?

Infants meet part of their vitamin D requirements through stored concentrations through the placenta before birth. Breastfeeding makes a small contribution and the rest of the infants' vitamin D requirements are met from exposure to sunlight.

## HOW MUCH SUN EXPOSURE IS NEEDED TO MAINTAIN ADEQUATE LEVELS?

- Summer time. Infant wearing only a diaper require 30 minutes per week without sunblock.
- Winter time. Clothed infant not wearing a hat require 2 hours per week.

## CONCLUSION

Until recently, it was believed that there was not enough iron in breastmilk and it was recommended that all babies be introduced to solid food at 4 months.

Research later revealed that although breastmilk may not contain large amounts of iron, it does contain the right proportion of vitamin C to promote increased absorption of iron. The recommendations have now changed and the introduction of solids should begin at 6 months. Will we learn years from now that vitamin D is more available in breastmilk than originally thought?

My observation at the breastfeeding clinic of "fussy or colicky" babies often co-occurs with the commencement of vitamin D supplement. Some babies either regurgitate the vitamin D supplement and some babies totally refuse to take it.

A general recommendation such as vitamin supplementation for all breastfed infants should be taken cautiously. We must take into consideration the population that is more at risk for vitamin D deficiency, the prevalence of vitamin D deficiency, and the consequences of an excess of vitamin D if the baby is both supplemented and exposed to sunlight.

## REFERENCES

- 1) Canadian Pediatric Society, Dietitians of Canada, Health Canada. "Nutrition for Healthy Term Infants, Statement of the Joint Working Group", 1998. pp. 12, 18, 19,
- 2) Mohrbacher, N., Stock, J. The Breastfeeding Answer Book. La Leche League International, revised edition, pp 515, 516, 1997
- 3) American Academy of Pediatrics, "Breastfeeding and the Use of Human Milk". *Pediatr* 100:1035-1039, 1997
- 4) Infact Canada. Winter 1999.

*La Leche League<sup>2</sup>* : In some rare cases, some breastfed babies benefit from vitamin supplements. If the mother is under-nourished and if she and the baby is dark-skinned and they both stay out of the sun for months at a time and the mother does not consume enough vitamin D enriched foods such as milk, only then is there a possibility of increased risk of rickets.

*American Academy of Pediatrics<sup>3</sup>* : Vitamin D (and iron) may be given before the age of six months in selected groups of infants: infants whose mothers are vitamin D deficient or for those infants not exposed to adequate sunlight.



## Calendrier des activités

### Groupe de soutien à l'allaitement

#### Rencontres thématiques

#### Le premier vendredi du mois, à 14 h

CLSC Samuel-de-Champlain

5811, boul. Taschereau

Brossard

#### Février 2002 : RCR et premiers soins

François Perreault

#### Mars 2002 : La vie de couple après la naissance de bébé, rôle du père

Monic Franck

#### Avril 2002 : Sécurité et sièges d'auto

Annie Pinard et Marie-France

Rémillard

#### Mai 2002 : Sexualité pendant la grossesse et après la naissance

Johanne Jacob

#### Juin 2002 : Phase de sommeil et pleurs de bébé

Naznin Hébert

## La semaine mondiale de l'allaitement

Par Naznin Hébert, infirmière, IBCLC, CLSC  
Samuel-de-Champlain

L'année 2001 a marqué la 10<sup>e</sup> année de la semaine mondiale d'allaitement.

La semaine mondiale d'allaitement est un événement annuel initié par « The World Alliance for Breastfeeding Action » (WABA). WABA est un réseau mondial d'organisations et d'individus travaillant pour supporter, promouvoir et protéger l'allaitement.

Au Canada, la semaine mondiale d'allaitement s'est déroulée du 1 au 7 octobre, la 40<sup>e</sup> semaine de l'année. C'est lors de la 40<sup>e</sup> semaine de gestation que l'allaitement commence!

Qu'est-ce qui a été fait au CLSC Samuel-de-Champlain pour commémorer l'événement ?

- 1) Un napperon rempli d'informations concernant l'allaitement a été distribué auprès des employés du CLSC.
- 2) Le ruban or de l'allaitement a été distribué auprès des employés du CLSC et sa signification expliquée.
- 3) Durant une des cliniques et halte d'allaitement du vendredi, le thème de l'allaitement de jumeaux fut discuté. Des mères qui allaient avoir des jumeaux et des mères ayant déjà eues leurs jumeaux ont partagé leurs expériences à propos d'allaiter leurs bébés.

Les ressources suivantes ont aussi été discutées : « The Twins Association » et le livre *Mothering Multiples* de Karen Kerkhoff Gromada (publié par La Ligue La Leche International).

Pour plus d'informations concernant les ressources mentionnées ci-haut, veuillez appeler Naznin Hébert au CLSC Samuel-de-Champlain :  
tél. (450) 445-4452, poste 2435.