



## Comment calmer un bébé qui pleure

Nourrissez votre bébé au sein pour commencer.

Tenez-le peau à peau (quel que soit son âge).

Voyez s'il a faim, s'il est fatigué ou s'il a froid.

Tenez-le ou portez-le, ou marchez avec lui.

Offrez-lui un doigt propre à sucer.

Essayez de le langer ou de lui offrir de faire une sieste.



Sudbury & District

Health Unit

Service de  
santé publique

Afin d'en savoir plus, appelez le Service de santé publique de Sudbury et du district.

**Sudbury** 705.522.9200

**Espanola** 705.222.9202

**Sudbury Est** 705.222.9201

**Chapleau** 705.860.9200

**Île Manitoulin** 705.370.9200

Sans frais 1.866.522.9200

**sdhu.com**

Caring For Kids. 2012. Pacifiers (soothers): A user's guide for parents. [ONLINE] Available at: <http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/pacifiers>. [1 juin 2017].

Core Curriculum for Lactation Consultant Practice, 3rd edition. International Lactation Consultant Association

juin 2017



Guide des sucres pour les parents

# Sucres

Ce que vous devez savoir  
sur les sucres.

## Suces

Avant de décider de façon éclairée si vous devez donner ou non une suce à votre nourrisson, vous devez prendre en compte bien des facteurs.

Afin que les nourrissons et les tout-petits grandissent et se développent sainement, il est recommandé de les nourrir exclusivement au sein pendant les six premiers mois et de les allaiter jusqu'à l'âge de deux ans ou plus en leur servant aussi des aliments solides appropriés. Les sucres peuvent nuire à un allaitement réussi.

## Risques associés aux sucres

1. Elles peuvent diminuer le temps qu'un bébé passe à se nourrir au sein, ce qui risque de nuire à la production de lait maternel.
2. Une suce n'est pas nutritive et peut influencer la croissance d'un bébé si elle sert à remplacer l'allaitement.
3. Un bébé risque d'en venir à préférer la suce et à refuser l'allaitement, ce qui rendrait l'alimentation exclusive au sein plus difficile.
4. Recourir à une suce peut nuire à l'allaitement exclusif. Cela risque de faire en sorte que la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) devienne un mode de contraception inefficace.
5. Mal nettoyées, les sucres peuvent être porteuses de germes.
6. Mal utilisées, les sucres risquent de provoquer une suffocation.
7. Le recours à la suce augmente l'incidence d'infections d'oreilles et de problèmes dentaires et peut être associé à un fonctionnement anormal des muscles buccaux.
8. Le recours excessif à une suce peut nuire à la capacité de votre enfant d'apprendre à parler et entraîner des problèmes dentaires.

## Facteurs à prendre en compte en ce qui touche le recours à la suce

Si vous avez décidé de recourir à une suce de manière éclairée, voici quelques conseils à suivre :

■	Avant d'offrir une suce, attendez que votre bébé se nourrisse bien au sein et que votre réserve de lait soit établie (vers l'âge de 4 à 6 semaines). Si vous sentez le besoin de le faire avant, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
■	Assurez-vous toujours que votre bébé n'a pas faim, n'est pas fatigué ou n'a pas froid avant de lui donner une suce.
■	Évitez de recourir à une suce pour que votre bébé se nourrisse plus tard. Respectez toujours les signes de faim que votre bébé vous donne.
■	Stérilisez la suce en la faisant bouillir dans l'eau pendant deux minutes avant de l'utiliser pour la première fois. Laissez-la refroidir complètement avant de la donner à votre bébé. Après chaque usage, lavez-la à l'eau chaude savonneuse. Évitez de la « nettoyer » en la suçant vous-même, car vous risquez de transmettre des germes à votre bébé, y compris des bactéries pouvant causer la carie.
■	Assurez-vous toujours que la suce est en bon état et exempte de fissures. Jetez-la, si elle est endommagée. Les sucres devraient être remplacées tous les deux mois.
■	Ne laissez jamais votre bébé mâcher une suce. Il risquerait de l'endommager, de suffoquer et d'en mourir.
■	N'attachez rien autour du cou de votre bébé. Il risquerait de s'étrangler et d'en mourir. Les pinces munies d'un ruban court sont sécuritaires et se vendent aux mêmes endroits que les sucres.
■	Évitez de fabriquer votre propre suce avec des tétines de biberon, des bouchons ou d'autres objets. Votre bébé risquerait de suffoquer et d'en mourir.
■	Les enfants ne devraient pas ramper ou marcher avec une suce dans la bouche.
■	Il ne faudrait jamais tremper les sucres dans quelque chose de sucré. Cela peut entraîner la carie. De plus, le miel peut causer le botulisme, un genre d'intoxication alimentaire.
■	Parfois, les bébés prématurés ou malades aiment sucer pour se reconforter. Adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé ou à une consultante en lactation pour obtenir de l'aide.