Health CoP

Questionnaire des connaissances en allaitement pour femmes enceintes

Adapté du BFKQ (Breastfeeding knowling questionnary)-Afan Oromo

Sujets	V/F	Explication
Avantages pour bébé		
1) L'allaitement doit être instauré dans l'heure après l'accouchement	V	Plus le nouveau-né tète rapidement après sa naissance, plus l'impact est positif sur la production et sur la durée de l'allaitement.
2) Les bébés doivent être allaités pendant au moins 10 à 20 minutes	F	Il n'y a aucune restriction de temps ni de fréquence avec un minimum de 8 tétées efficaces par 24h, de préférence à l'éveil.
3) Les éructations (rots) montrent que le bébé est rassasié	F	Le bébé allaiter ne fait pas forcément de rot comme le bébé nourrit au biberon.
4) Les bébés qui sont suffisamment nourris urinent plus fréquemment	V	Le bébé allaité urine en moyenne 6x/24h.
5) Le lait maternel est plus facilement digéré que le lait artificiel	V	De par sa composition, le lait maternel est digéré deux fois plus vite que le lait de formule.
6) La composition du lait artificiel est la même que celle du lait maternel	F	La composition du lait maternel est spécifique de l'espèce. Il répond aux besoins et à l'âge du nourrisson.
7) L'allaitement au sein est plus pratique que l'alimentation au biberon	V/F	Le sein est toujours prêt à l'emploi peu importe où l'on se trouve. A bonne température, rien à laver, rien à préparer. Cependant, cela peut sembler contraignant puisque la maman est seule à gérer l'allaitement.
8) Un bébé allaité est moins sujet à la diarrhée	V	Les selles du bébé allaité sont souvent liquides avec des grumeaux, ce n'est pas de la diarrhée. La flore intestinale est renforcée par le lait maternel et l'enfant développe trois fois moins souvent de diarrhées.
9) Un bébé doit recevoir de l'eau après chaque tétée	F	Le bébé ne doit pas recevoir d'eau en supplément, le lait maternel contient 80% d'eau dans sa composition.

10) Les bébés allaités sont en meilleure santé que les bébés qui ne le sont pas	V	Ils développent en effet une meilleure immunité et le lait est spécifique de l'espèce humaine. Ils souffrent moins à long terme d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires, d'allergies, de certains cancers….
11) Les bébés nourris au lait artificiel sont susceptibles d'être suralimentés	V	Effectivement, les laits artificiels sont offerts en grandes quantités et sans forcément respecter l'appétit du bébé. La composition en sucre et en graisse est en quantité trop élevée dans le lait de formule.
12) L'allaitement réduit le risque d'infection pulmonaire chez le bébé	V	Absolument, il y a trois fois moins d'infections ORL et respiratoires chez le bébé allaité.
13) L'allaitement augmente les interactions avec la maman et soutien le développement de l'enfant	V	De par sa richesse en bon nutriments pour les cellules mais surtout grâce à la fréquence des interactions avec maman, les bébés allaités ont beaucoup plus de facilités dans les acquisitions du langage, de la gestion des émotions, de l'indépendance ….
14) Les avantages du lait maternel ne durent que tant que le bébé est allaité	F	Sa flore intestinale est mieux préparée pour le développement de sa propre immunité, ses acquis le sont à long terme.
15) Un bébé allaité manque de fer	F	Il n'y a pas de raison si on respecte l'introduction de l'alimentation diversifiée à partir du 6ème mois en plus du lait maternel.
16) L'allaitement doit être pratiqué jusqu'à minimum l'âge de 6 mois	F	L'OMS et l'UNICEF recommandent l'allaitement exclusif pour le nourrisson jusqu'à 6 mois et jusqu'à 2 ans en complément d'une alimentation diversifiée (en fonction du souhait des mères). Plus l'alimentation au lait maternel est longue, plus c'est bénéfique pour la santé de la mère et de l'enfant.
17) L'allaitement diminue le temps d'hospitalisation des enfants en bas âge	V	Oui, il est prouvé que les bébés allaités sont moins souvent hospitalisés.
18) L'allaitement doit se faire à la demande	V	Et sans attendre les pleurs de bébé. Répondre aux premiers signes d'éveil facilite l'allaitement en pratique.

19) L'allaitement protège de la mort subite du nourrisson	V	Effectivement, il s'éveille plus souvent et dort moins profondément que les bébés nourris au lait de formule. La proximité mère-bébé augmente naturellement la vigilance de la mère.
Avantages pour maman 1) L'allaitement augmente le lien mère-enfant	V	Par la proximité plus intense, l'allaitement libère de l'ocytocine, hormone de l'attachement. Le nombre d'interactions mère-enfant est plus important.
2) L'allaitement facilite la reprise du travail	F	Ce n'est facile pour aucune maman de reprendre le travail et de laisser son bébé plusieurs heures, quel que soit le type d'alimentation.
3) L'allaitement protège la maman contre le diabète, l'hypertension, le cancer du sein et des ovaires, etc.	V	Les études démontrent le bienfait de l'allaitement sur plusieurs pathologies de la femme et sur un type bien précis de cancer du sein
4) L'allaitement est possible si j'adopte un bébé	V	C'est possible, cela se prépare bien à l'avance avec un suivi médicalisé et un soutien d'un professionnel de l'allaitement
5) L'allaitement est bénéfique pour l'espacement des naissances	V/F	L'effet contraceptif est obtenu dans certaines conditions : avoir des tétées de nuit, pas plus de 6h entre deux tétées, pas de pertes de sang chez la maman après le retour de couche.
6) L'allaitement aide à stimuler la contraction utérine	V	L'allaitement libère l'ocytocine, hormone qui provoque le flux d'éjection de lait et la contraction de l'utérus.
7) L'allaitement réduit les saignements après l'accouchement	V	L'allaitement libère l'ocytocine, hormone qui provoque le flux d'éjection de lait, la contraction de l'utérus et diminue le risque d'hémorragie.
8) L'allaitement fait perdre plus rapidement du poids à la maman en postpartum	V	L'allaitement fait consommer +/- 500 cal/jour.
9) Les co-parents se sentent exclus si les mères allaitent	V/F	Le co-parent peut avoir ce ressenti. La relation avec l'enfant doit se partager. Le bébé profite à la fois des calories du lait que sa maman lui donne, mais aussi des interactions que le co-parent peut lui apporter en le promenant, lui donnant son bain, en le prenant dans les bras…

10) L'allaitement fréquent prévient l'engorgement mammaire		C'est le bébé qui régule la production de lait en tétant, donc si vous allaitez chaque fois que le bébé s'éveille, cela permettra d'éviter les engorgements.
11) Le massage du sein peut réduire l'engorgement	V	Lorsque les seins sont tendus, le massage doux du sein et l'assouplissement de l'aréole sous l'eau chaude peuvent faciliter l'écoulement du lait.
12) L'utilisation du chou, de compresses froides, etc. peut aider à soulager l'engorgement	V	L'utilisation du chou ou du fromage blanc en cataplasme sur les seins rouges et chauds permet un bon soulagement de la douleur. La glace entre les tétées peut également soulager mieux que les compresses froides
13) Si une maman prend des médicaments, l'allaitement doit être arrêté	V	L'allaitement est permis avec presque tous les médicaments, cependant certains médicaments demandent une interruption momentanée ou définitive de l'allaitement mais souvent on peut les remplacer par d'autres plus adaptés. Avant de prendre des médicaments, parlez-en à un professionnel de santé.
14) L'allaitement doit être arrêté lors d'une grossesse	F	L'allaitement pendant la grossesse ne pose pas de risque pour le fœtus, l'enfant allaité ou la mère. Cependant, la production de lait de la mère peut diminuer momentanément en fin de grossesse.
15) L'allaitement doit être interrompu si la mère a un engorgement	F	Absolument pas, au contraire il faut souvent exprimer le lait en plus des mises au sein pour régler l'engorgement.
16) Le lait maternel est moins cher que le lait de formule	F V	Il est à disposition non-stop. On fait l'économie de l'achat du lait, de l'eau des biberons… Comme les bébés sont moins souvent malades, il y a également moins de frais de santé.
17) Le lait de formule pour nourrisson est le meilleur choix si la mère envisage de retourner au travail	F	La reprise du travail ne conditionne pas l'alimentation de l'enfant. On peut continuer à allaiter lors de la reprise du travail, notamment en tirant le lait pour le donner à l'accueillante. Il existe des pauses d'allaitement rémunérées pour faciliter la gestion de l'allaitement (renseignements disponibles sur fiche "allaitement et reprise du travail").

Health CoP

Colostrum et alimentation efficace		
1) Le colostrum est difficile à digérer et doit être jeté	F	La composition du colostrum le rend extrêmement digeste. Il est essentiel au fonctionnement du tube digestif.
2) Le colostrum provoque la constipation chez le bébé	F	Au contraire, il contient des micronutriments(vitamines , minéraux) qui sont laxatifs et qui permettent donc l'élimination du méconium.
3) Le colostrum prévient la déshydratation du bébé	V	Il est moins riche en sels minéraux, mais il est plus salé. Donc, le bébé va perdre moins d'eau et de poids durant cette période où son rein est immature.
4) Le colostrum prévient l'hypoglycémie du bébé	V	Le colostrum stabilise la glycémie si le bébé boit le lait dans l'heure qui suit sa naissance et de façon fréquente car le colostrum est produit en petite quantité.
5) Le colostrum est nécessaire pour le fonctionnement du cerveau	V	Il est riche en cholestérol ce qui joue un rôle important dans le développement cérébral
6) Le colostrum est indispensable pour le bébé prématuré	V	Le colostrum est spécifique et adapté aux besoins particuliers du bébé né prématurément. Il réduit de 60% les infections intestinales néonatales sévères.
7) Une position correcte permet une alimentation efficace	V	En partie, une position correcte va faciliter la prise du sein et donc le transfert de lait à l'enfant.
Expression du lait maternel		
1) Lorsque le bébé est séparé de sa maman, l'expression du lait maternel doit être effectuée toutes les 3 heures	V	On recommande 8 séances d'expression minimum par 24h. Il faut commencer à exprimer le lait dans l'heure qui suit la naissance.
2) Il est nécessaire d'exprimer le lait d'un seul sein	F	Il est préférable d'exprimer le lait des deux seins à chaque fois : meilleure stimulation moins de risques d'engorgement
3) Le lait exprimé peut rester 8 heures à l'air libre	F	A moins de 25 degrés, entre 4 et 6h maximum.
4) Le lait maternel exprimé peut être mélangé au lait précédemment exprimé	V	Il est possible de mélanger 2 tirages, à condition qu'ils soient à la même température et qu'ils aient été tirés le même jour.

5) Le lait maternel peut être réchauffé au micro-ondes	F	Le micro-onde réchauffe les aliments de manière inégale (risque de brûlure) et altère la qualité du lait.
6) Les restes du lait exprimé qui ont été utilisés peuvent être conservés à nouveau	V	Si le lait n'a pas été chauffé, il peut être représenté au repas suivant. Le lait chauffé doit être consommé dans l'heure.
7) Le lait exprimé peut être transporté dans un frigobox	V	Il doit être transporté dans un frigo box avec des glaçons. Il ne faut pas interrompre la chaîne du froid.

Le BFKQ sert à évaluer les connaissances des femmes enceintes sur l'allaitement maternel (**https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7144343/**)

Il contient des questions couvrant les différents domaines de connaissances des femmes enceintes sur l'allaitement maternel : les avantages pour les mères, les avantages pour les bébés, le colostrum, la méthode d'alimentation efficace, la durée de l'allaitement, le lait maternel exprimé, l'engorgement du sein, les problèmes d'allaitement et les aspects pratiques de l'allaitement

Chaque élément a des réponses catégoriques de « vrai », » pas sûr » faux ».

Le score BFKQ total est calculé pour les 5 domaines de connaissances

L'échelle des attitudes alimentaires des nourrissons de l'IOWA (IIFAS) : Echelle Iowa Infant feeding Attitudes Scale peut être utilisée pour mesurer les attitudes des mères à l'égard des méthodes d'alimentation des nourrissons.

*Cette fiche a été réalisée par les membres de la CoP Lactation dans le cadre du projet **Health CoP** en vue de servir de support lors d'une information, d'une discussion auprès des familles.*