

## **VII. Rôle de la FDA dans la diversification alimentaire**

### **b. Importance de l'écoute et de l'accompagnement bienveillant**

- **Compréhension des besoins et des préoccupations** : Chaque famille est unique et l'écoute active permet à la FDA de comprendre leurs besoins spécifiques pour fournir un soutien adapté, que ce soit pour gérer l'anxiété liée à l'introduction de nouveaux aliments ou pour concilier l'allaitement et la diversification.
- **Création d'un espace de confiance** : L'accompagnement bienveillant durant la diversification alimentaire crée un espace de confiance qui aide à réduire l'anxiété des parents et à renforcer leur confiance en leur capacité à nourrir leur enfant.
- **Soutien émotionnel** : La FDA offre non seulement des conseils pratiques, mais aussi un soutien émotionnel, aidant les parents à gérer les émotions qui peuvent surgir lors de la diversification alimentaire.
- **Soutien de l'autonomie des parents** : La FDA, par son écoute bienveillante et son accompagnement, aide les parents à renforcer leurs compétences et à prendre des décisions éclairées, guidant et soutenant leurs choix plutôt que de donner des directives.

## **VII. Rôle de la FDA dans la diversification alimentaire**

### **c. Résolution des problèmes liés à la diversification**

- **Identification des problèmes** : La FDA aide à identifier les problèmes potentiels lors de la diversification, comme le refus d'aliments, les difficultés avec de nouvelles textures, ou l'équilibre entre allaitement et diversification, et peut suggérer une réorientation si nécessaire.
- **Fournir des stratégies de résolution de problèmes** : La FDA propose des stratégies pour résoudre les problèmes de diversification, comme présenter les aliments de manière attrayante ou introduire progressivement de nouvelles textures.
- **Soutien émotionnel** : La FDA soutient émotionnellement les parents durant la diversification, aidant à gérer leurs inquiétudes et frustrations.
- **Référence à des professionnels de santé si nécessaire** : La FDA peut identifier quand une situation nécessite un professionnel de santé et aide les parents à naviguer vers ces consultations.



## VII. Rôle de la FDA dans la diversification alimentaire

### d. Respect des choix et du rythme de chaque famille



- **Respect des choix alimentaires :** Chaque famille a ses propres préférences alimentaires, dictées par leurs croyances culturelles, religieuses ou personnelles. Il peut s'agir de choix végétariens ou végétaliens, ou de restrictions alimentaires spécifiques. La FDA, dans son rôle, est tenue de respecter ces préférences. Elle fournit des conseils et un soutien adéquats pour promouvoir une diversification alimentaire saine et équilibrée, tout en tenant compte des préférences individuelles de chaque famille.
- **Respect du rythme de l'enfant :** Chaque enfant est un individu unique avec son propre rythme pour la diversification alimentaire. Certains enfants peuvent être prêts à explorer des aliments solides plus tôt, tandis que d'autres pourraient avoir besoin de plus de temps pour s'adapter. Le rôle de la FDA est de respecter ce rythme individuel et d'aider les parents à interpréter et répondre aux signaux de leur enfant, garantissant ainsi une transition vers la diversification alimentaire qui respecte les besoins et le rythme de chaque enfant.
- **Respect du rythme de la famille :** Chaque famille a un rythme unique pour commencer la diversification alimentaire. Certaines peuvent être prêtes à initier le processus plus tôt, tandis que d'autres pourraient préférer attendre un peu plus longtemps. La FDA a pour rôle de respecter ce rythme familial et d'apporter un soutien qui est adapté à leur calendrier et leurs besoins spécifiques, offrant ainsi un accompagnement personnalisé et respectueux des choix de chaque famille.



## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### VII. Rôle de la FDA dans la diversification alimentaire

#### e. Collaboration avec d'autres professionnels de la santé

Bien que la Facilitatrice D'allaitement soit une expertise précieuse en matière d'allaitement et de soutien à la mère, elle ne peut pas remplacer les conseils médicaux ou nutritionnels spécialisés fournis par d'autres professionnels de la santé. Cependant La collaboration avec d'autres professionnels de la santé est un aspect essentiel du rôle de la FDA lors de la diversification alimentaire.

## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### VII. Rôle de la FDA dans la diversification alimentaire

#### f. Continuité de l'accompagnement au-delà de la diversification alimentaire

- **Soutien à l'allaitement continu** : La FDA peut soutenir la poursuite de l'allaitement pendant et après la diversification alimentaire, aidant à gérer les défis potentiels et à naviguer dans les transitions, selon le souhait de la mère et de l'enfant.
- **Éducation continue** : La FDA peut continuer à guider les parents à mesure que l'enfant grandit, fournissant des informations et des ressources pour comprendre et répondre aux besoins alimentaires en constante évolution.
- **Soutien émotionnel** : La FDA peut offrir un soutien émotionnel crucial pendant la diversification alimentaire et les transitions d'allaitement, aidant les mères à gérer le stress et à naviguer dans leurs sentiments.
- **Liaison avec d'autres services de soutien** : La FDA peut aider les parents à se connecter avec diverses ressources, comme les services de santé ou les programmes de parentalité, au fur et à mesure que de nouvelles questions ou défis se présentent avec la croissance de l'enfant.



## I. L'allaitement dans la vie quotidienne

### a. Comment l'allaitement s'intègre dans le quotidien de la mère

#### 1. Planning et routine d'allaitement

##### a. allaitement à la demande VS allaitement à heure fixe

#### 1. L'allaitement à la demande

##### Avantages :

- Stimulation de la production de lait
- Satisfaction du bébé
- Soutien du lien maternel
- Réponse aux besoins émotionnels
- Prévention de l'engorgement mammaire
- Soutien de l'auto-régulation du bébé
- Sortir ou à planifier des activités
- Implication d'autres personnes

##### Inconvénients : Mais sont-ce vraiment des inconvénients ?

- Manque de prévisibilité
- Demande de temps et d'énergie
- Difficultés à reprendre le travail ou autres obligations



## MODULE : Allaitement et santé de la mère

### I. L'allaitement dans la vie quotidienne

#### a. Comment l'allaitement s'intègre dans le quotidien de la mère

##### 1. Planning et routine d'allaitement

###### a. allaitement à la demande VS allaitement à heure fixe

##### 2. L'allaitement à heure fixe

#### Avantages :

- Prévisible
- Sortir ou à planifier des activités
- Implication d'autres personnes

#### Inconvénients :

- Interfère avec la production de lait
- Ne tient pas compte des besoins du bébé
- peut entraîner de la perte de poids
- facilite les engorgements
- ne soutient pas l'autorégulation du bébé



**I. L'allaitement dans la vie quotidienne**

**a. Comment l'allaitement s'intègre dans le quotidien de la mère**

**1. Planning et routine d'allaitement**

**b. Tirer et stocker le lait humain**



Tirer son lait offre aux mères une flexibilité dans leur organisation quotidienne, facilitant le retour au travail pour celles qui le souhaitent, et soutenant la production de lait lorsqu'un allaitement direct n'est pas possible. Le choix d'un tire-lait dépend de la fréquence d'utilisation, du budget, et du confort personnel. Il est suggéré de tirer le lait dans un environnement détendu, et penser au bébé peut stimuler le réflexe d'éjection. Le stockage correct du lait est essentiel pour sa qualité, avec différentes durées de conservation selon la température. Il est conseillé de réchauffer le lait doucement sans utiliser un micro-ondes. Les réglementations sur l'utilisation des tire-laits et le stockage du lait peuvent varier, donc consulter les directives locales ou un professionnel de la santé est recommandé.



## MODULE : Allaitement et santé de la mère



### I. L'allaitement dans la vie quotidienne

#### b. Gestion du temps pendant l'allaitement

##### 1. Organisation de l'allaitement

##### a. Discussion sur la fréquence de l'allaitement et l'importance de créer un horaire flexible

La fréquence d'allaitement varie, généralement toutes les 20-30 min à 3 heures pour les nouveau-nés, et peut fluctuer selon leurs besoins nutritionnels. Un horaire flexible est crucial, permettant à la mère de répondre aux signaux de faim de son enfant et de gérer l'allaitement avec d'autres responsabilités, contribuant ainsi à un meilleur bien-être pour l'enfant et la mère.

## MODULE : Allaitement et santé de la mère

### I. L'allaitement dans la vie quotidienne

#### b. Gestion du temps pendant l'allaitement

##### 1. Organisation de l'allaitement

#### b. Suggestions sur comment gérer les tâches ménagères, le travail et d'autres responsabilités tout en allaitant

- **Déléguer et demander de l'aide** : Suggérer à la mère de demander de l'aide à un proche ou à une FDA pour les tâches ménagères, cela peut faire une grande différence.
- **Organisation et planification** : Suggérer à la mère Elle d'essayer d'organiser ses tâches en fonction des horaires d'allaitement de son bébé, comme faire la lessive ou répondre à des emails pendant les siestes du bébé.
- **Multitâche** : suggérer lui les taches qui demandent moins d'attention (lecture, internet ...)
- **Utilisation d'un tire-lait** : Si elle travaille, l'utilisation d'un tire-lait peut lui permettre de maintenir sa production de lait et de continuer à nourrir son bébé avec son propre lait, même lorsqu'elles sont séparées.
- **Prioriser et se détendre**





## MODULE : Allaitement et santé de la mère

### I. L'allaitement dans la vie quotidienne

#### b. Gestion du temps pendant l'allaitement

##### 1. Organisation de l'allaitement

#### c. allaitement et autres enfants

Gérer l'allaitement tout en s'occupant d'autres enfants peut être un défi, mais peut être surmonté avec une bonne planification et des stratégies appropriées. Inclure les enfants plus âgés dans le processus d'allaitement, comme aider avec un coussin d'allaitement ou un jouet pour le bébé, et avoir des activités calmes disponibles pendant l'allaitement peut aider. Pour les mères avec des enfants en bas âge, allaiter pendant les siestes de l'autre enfant peut être utile. Chercher du soutien auprès de proches ou de groupes de soutien à l'allaitement peut être bénéfique, et il est important de se rappeler que trouver un équilibre peut être difficile au début Mais finit par arriver !

## MODULE : Allaitement et santé de la mère

### I. L'allaitement dans la vie quotidienne

#### c. Gestion du stress pendant l'allaitement

##### 1. Stratégie pour gérer le stress lié à l'allaitement

L'allaitement peut être stressant pour certaines mères. Pour gérer ce stress, il est recommandé d'accepter que chaque expérience est unique, de pratiquer la pleine conscience, de prendre soin de soi, et de chercher du soutien auprès de professionnels, de groupes de soutien, de la famille et des amis.



## MODULE : Allaitement et santé de la mère

### I. L'allaitement dans la vie quotidienne

#### c. Gestion du stress pendant l'allaitement

#### 2. Importance de prendre du temps pour soi, de demander de l'aide si nécessaire, et de maintenir une attitude positive.

Gérer le stress lié à l'allaitement requiert du temps pour soi afin de se détendre et se ressourcer. Il est également essentiel de demander de l'aide, que ce soit pour les tâches quotidiennes, le soutien émotionnel ou l'accompagnement professionnel autour de l'allaitement. En France, plusieurs ressources de soutien professionnel sont disponibles. Par exemple, après la naissance :

- Visites à domicile par une sage-femme
- Séances de rééducation périnéale et abdominale
- PMI ou Protection Maternelle et Infantile
- Séances de suivi postnatal
- Prado, un service de retour à domicile en cas de sortie précoce de la maternité
- Consultation médicale post-natale et entretien de prévention

