

MODULE : Allaitement et entourage

I. La place du père / co-parent.e

b. Communication efficace entre les parents

1. Comprendre les besoins et les préoccupations de la mère



- **Besoin de repos et de récupération** : Le père ou le co-parent peut faciliter le repos et la récupération de la mère après l'accouchement en assumant les tâches ménagères et les soins au bébé.
- **Anxiété et incertitude** : Le père ou co-parent peut soutenir la mère face à l'anxiété liée à l'allaitement en la rassurant, en recherchant des informations utiles, et en l'accompagnant lors des accompagnements d'allaitement.
- **Besoin de soutien émotionnel** : Le père ou co-parent doit soutenir émotionnellement la mère qui allaite en l'écoutant, l'encourageant et la réconfortant.
- **Préoccupations liées à la santé du bébé** : Le père ou co-parent peut aider la mère en checkant l'allaitement et en surveillant la satiété et le développement du bébé.
- **Besoin de soutien logistique** : La mère peut avoir besoin de l'aide du co-parent pour les tâches domestiques et l'allaitement.

MODULE : Allaitement et entourage

I. La place du père / co-parent.e

b. Communication efficace entre les parents

2. Partager les préoccupations et les attentes du père/co-parent

- **Expression des sentiments et préoccupations** : Les co-parents peuvent aussi avoir des inquiétudes sur l'allaitement et la parentalité qui nécessitent aussi empathie et soutien
- **Définir les attentes** : Les co-parents doivent définir clairement leurs attentes sur leur rôle dans l'allaitement pour éviter frustrations et assurer leur implication.
- **Besoin de formation et d'éducation** : Les co-parents doivent se sentir à l'aise pour demander des informations supplémentaires afin de mieux soutenir l'allaitement.
- **Maintenir l'équilibre dans la relation** : Les co-parents doivent aborder leurs préoccupations sur l'impact de l'allaitement sur leur relation avec la mère.



MODULE : Allaitement et entourage

I. La place du père / co-parent.e

c. Participation active dans les rendez-vous de suivi de l'allaitement

- Expression des sentiments et préoccupations
- Définir les attentes
- Besoin de formation et d'éducation
- Maintenir l'équilibre dans la relation



MODULE : Allaitement et entourage

I. La place du père / co-parent.e

d. Rôle de la place des FDA aux côtés du père / co-parent.e

- In.formations à l'allaitement
- Soutien émotionnel
- Encouragement à l'implication
- Création d'un plan d'allaitement inclusif



MODULE : Allaitement et entourage

I. La place du père / co-parent.e

e. Ressources pour les pères/co-parents soutenant l'allaitement

- Livres et guides d'allaitement
- Sites web et applications d'allaitement
- Groupes de soutien à l'allaitement
- Accompagnement avec une FDA



II. Les grands parents du bébé allaité

- **Changement de rôle** : L'arrivée d'un premier enfant, qui devient également le premier petit-enfant, engendre de grands changements dans une famille, créant des parents et des grands-parents. Ceci peut introduire une dynamique complexe, particulièrement si l'enfant est allaité et sujet à un maternage proximal.
- **Conflits possibles** : Traditionnellement, les techniques parentales étaient transmises de génération en génération. Toutefois, dans le monde occidental actuel, nombreux sont les nouveaux parents qui souhaitent s'éloigner des pratiques parentales de leurs aînés. Par ailleurs, les conseils des "experts" en puériculture ont évolué au cours du 20e siècle, parfois en opposition avec les méthodes des grands-parents, créant ainsi des tensions entre les nouvelles générations de parents et leurs prédécesseurs.
- **Regard bienveillant des grands-parents** : Certains grands-parents peuvent adopter une attitude positive envers l'allaitement et le maternage proximal, soit parce qu'ils ont eux-mêmes utilisé ces méthodes, soit parce qu'ils constatent le bien-être des parents et de l'enfant. Même ceux qui n'ont pas adopté ces pratiques peuvent ressentir de l'émotion et de l'admiration en observant ces comportements.

II. Les grands parents du bébé allaité

a. Rôle des grands-parents dans le soutien à l'allaitement

- Soutien émotionnel
- Soutien logistique
- Soutien pratique à l'allaitement
- Passer du temps de qualité avec le bébé
- Soutien financier



MODULE : Allaitement et entourage

II. Les grands parents du bébé allaité

b. Mythes et réalités de l'allaitement : discussion intergénérationnelle

Croyance : Les bébés doivent être allaités selon un horaire strict.

Réalité : Les recommandations actuelles favorisent l'allaitement à la demande, c'est-à-dire lorsque le bébé montre des signes de faim, plutôt qu'à intervalles réguliers.

Croyance : Une mère qui travaille ne peut pas continuer à allaiter.

Réalité : Avec les informations et le soutien appropriés, une mère qui travaille peut continuer à allaiter en utilisant des techniques telles que l'expression du lait maternel pour nourrir son bébé lorsqu'elle est absente.

Croyance : L'introduction précoce des aliments solides aide le bébé à dormir plus longtemps la nuit.

Réalité : Les recherches montrent que l'alimentation complémentaire ne devrait pas commencer avant l'âge de 6 mois et qu'elle n'affecte pas nécessairement le sommeil de l'enfant.

Croyance : La taille des seins affecte la quantité de lait qu'une femme peut produire.

Réalité : La production de lait dépend de la fréquence et de l'efficacité de l'allaitement ou de l'expression du lait, et non de la taille des seins.

Croyance : Si un bébé pleure beaucoup, cela signifie que la mère n'a pas assez de lait.

Réalité : Les bébés pleurent pour de nombreuses raisons - ils peuvent être fatigués, inconfortables ou simplement chercher du réconfort. Le pleur d'un bébé ne signifie pas nécessairement qu'il a faim ou que la mère n'a pas assez de lait.

Croyance : L'allaitement fait mal.

Réalité : Si l'allaitement est douloureux, cela signifie souvent que quelque chose ne va pas, comme une mauvaise prise du sein par le bébé. Avec le bon soutien et les conseils, l'allaitement peut et devrait être une expérience confortable pour la mère.

II. Les grands parents du bébé allaité

b. Mythes et réalités de l'allaitement : discussion intergénérationnelle

Croyance : Les bébés allaités ont besoin d'eau en plus du lait maternel.

Réalité : Le lait maternel est composé d'environ 88% d'eau et répond aux besoins en hydratation du bébé. Il n'est généralement pas nécessaire de donner de l'eau supplémentaire à un bébé exclusivement allaité, en particulier pendant les six premiers mois.

Croyance : Les bébés allaités ont besoin de compléments de vitamine D.

Réalité : Bien qu'il soit vrai que le lait maternel contient généralement peu de vitamine D, il est recommandé que tous les bébés, qu'ils soient allaités ou nourris au lait maternisé, reçoivent un complément de vitamine D.

Croyance : Si une mère est malade, elle ne devrait pas allaiter.

Réalité : Dans la plupart des cas, il est non seulement sûr, mais aussi bénéfique pour une mère de continuer à allaiter lorsqu'elle est malade. Les anticorps que la mère produit sont transmis au bébé par le lait maternel, aidant à protéger le bébé de l'infection.

Croyance : Les femmes qui allaitent ne peuvent pas tomber enceintes.

Réalité : Bien que l'allaitement puisse retarder le retour de la fertilité, il n'est pas une méthode de contraception fiable. Les femmes peuvent ovuler et donc tomber enceintes avant même le retour de leurs règles.

II. Les grands parents du bébé allaité

c. Communication entre les parents et les grands-parents sur l'allaitement

- Communiquer avec Empathie
- (R)Assurer que le Choix d'Allaiter n'est pas un Jugement
- Informer Respectueusement
- Inclusion des Grands-Parents
- Ateliers de soutien à l'allaitement
- Demande de Soutien
- Ressources écrites et en ligne
- Plan d'allaitement personnalisé



II. Les grands parents du bébé allaité

d. Entrer en communication avec les grands-parents de bébés allaités

- Approche Respectueuse
- Communication Ouverte
- Informer
- Utilisation de Ressources Visuelles
- Partage d'Expériences Positives
- Soutien Émotionnel



III. La famille, les amis

a. Relation et Allaitement : Repenser les liens sociaux

L'arrivée d'un enfant provoque des bouleversements significatifs, non seulement pour le couple, mais aussi pour leur entourage. Ces transformations, incluant la décision d'allaiter, peuvent engendrer des remaniements relationnels, parfois difficiles à gérer. Certaines relations peuvent devenir toxiques, nécessitant une distance pour préserver le bien-être des parents, essentiel à l'épanouissement de l'enfant. D'autres tensions peuvent être résolues par la communication, et l'aide de professionnels peut s'avérer précieuse. Il est crucial pour les parents de prendre soin d'eux et de rechercher du soutien si nécessaire, tout en sachant que les défis présents peuvent diminuer avec le temps.

- Redéfinition des relations
- Accrocher ou lâcher prise ?
- Comment lâcher prise ?
- Pourquoi lâcher prise ?



MODULE : Allaitement et entourage

III. La famille, les amis

b. Gestion des opinions et des conseils non sollicités

- Définir des limites
- Affirmation de soi
- Déconstruire, informer, démystifier
- Créer un réseau de soutien
- Solliciter l'aide d'une professionnelle





III. La famille, les amis

b. Gestion des opinions et des conseils non sollicités

- **Humour d'autodérision** : Face à un conseil non sollicité sur l'allaitement, la mère pourrait se moquer d'elle-même. Par exemple, si on lui dit qu'elle devrait sevrer son bébé, elle pourrait répondre : "Ah, et moi qui pensais que je pourrais continuer à l'allaiter jusqu'à son entrée à l'université !"
- **L'absurdité humoristique** : La mère pourrait répondre à un conseil non sollicité avec une réplique absurde. Par exemple, si on lui dit qu'elle devrait arrêter d'allaiter en public, elle pourrait rétorquer : "Tu as raison, je devrais peut-être commencer à lui donner son repas dans un placard à balais !"
- **La politesse exagérée** : La mère pourrait répondre à un conseil non sollicité avec une politesse excessive et ironique. Par exemple : "Oh, merci pour ce conseil que je n'ai jamais demandé. C'est très aimable à vous de partager votre expertise sur l'allaitement, bien que je ne me souvienne pas vous avoir demandé votre opinion."
- **Le détournement de situation** : En réponse à un conseil non sollicité, la mère pourrait faire comme si elle entendait ce conseil pour la première fois. Par exemple, si quelqu'un lui dit qu'elle devrait donner un biberon, elle pourrait répondre : "C'est incroyable, je ne savais même pas que les biberons existaient !"
- **L'hyperbole** : Si on lui dit qu'elle allaite trop souvent, elle pourrait répondre avec exagération : "Ah, tu penses ? Peut-être que je devrais seulement allaiter lors des éclipses solaires, cela serait suffisamment rare ?"