

## Comment vous pouvez soutenir et encourager les parents

Au cours des premières semaines suivant la naissance, qu'ils allaitent ou non, les parents seront plus fatigués. Les mères peuvent avoir des sautes d'humeur, des périodes de découragement, de pleurs communément appelés « blues » post-partum. Il sera très important de soutenir les parents durant cette période normale, car ce n'est pas l'allaitement qui est difficile, **mais l'adaptation à l'arrivée du nouveau-né.**

### Comment le faire :

- Écouter et encourager les parents dans leur décision.
- Préparer des petits repas et ou offrir de l'aide pour les tâches ménagères.
- Bercer, promener, faire passer les rots, changer la couche du bébé, s'occuper du bébé, etc.
- Offrir un certificat-cadeau maison (ci-inclus).

En terminant, il est important que vous sachiez que même si vous n'avez pas allaité vos enfants, (ce n'était pas la mode du temps), **aujourd'hui, vous pouvez soutenir les futurs ou nouveaux parents.**

Rédigé par Nathalie Caron, infirmière bachelière au CLSC de Joliette, conjointement avec les membres de la Table Régionale de Concertation en Allaitement Maternel de Lanaudière-Nord.  
Avril 2002. Révision : Janvier 2007.

# Nous avons pris la décision D'ALLAITER

## Information à remettre à vos familles et à vos amis

Votre fille, fils, bru, gendre, sœur, frère, vos amis attendent un enfant. Vous êtes heureux, excités, impatients de voir sa petite frimousse. Vous les imaginez... **un bébé tétant le sein de sa mère!** Le choix des parents, c'est l'allaitement.

Peut-être n'êtes-vous pas familier avec ce sujet. Peut-être n'avez-vous jamais vu une mère allaitant son bébé ou une personne de votre entourage qui allaite. Si tel est le cas ou même si vous en connaissez un peu le sujet, nous vous invitons à lire les quelques lignes qui suivent.

## L'arrivée de bébé

Les douleurs de l'accouchement passées, le temps est venu pour les parents et le bébé de se connaître et de développer une nouvelle relation. Finie la fusion mère/foetus, maintenant la nouvelle relation est parents/enfants.

L'attachement au bébé sera progressif. Pour certains, ça se construira lentement, pour d'autres, plus rapidement. Une foule d'émotions (passant de la joie, au doute, à l'inquiétude) sont vécues avec la venue de bébé, car tout est



de l'inconnu ou presque... Le nouveau-né a plusieurs besoins à combler.

L'allaitement maternel permet de satisfaire non seulement la faim de bébé, mais également son besoin de tendresse et de proximité.

## *Les avantages de l'allaitement*

Voici quelques avantages de l'allaitement pour bébé et maman.

**Pour bébé, il a été démontré que l'allaitement :**

- est l'aliment naturel par excellence;
- protège contre les infections des voies respiratoires, otites, diarrhées, gastro-entérites;
- peut diminuer les risques d'allergies alimentaires, d'obésité et de diabète juvénile;
- offre une certaine protection contre le syndrome de mort subite du nourrisson.

**Pour la mère, il a été démontré que l'allaitement maternel :**

- augmente son sentiment de bien-être et lui permet de se reposer (surtout après les premiers jours ou les premières semaines);
- à long terme, diminue les risques de développer le cancer de l'ovaire et le cancer du sein en préménopause.

En résumé, le bébé **a moins de risques d'être malade s'il est allaité** que s'il est nourri avec une préparation commerciale pour nourrisson. En plus, maman sera avantagée sur le plan physique, psychologique et économique.

## *L'importance de votre soutien*

Malgré tous les avantages décrits ci-haut, il est important de soutenir et d'encourager les parents dans leur décision, et ce, dès qu'ils vous en feront l'annonce, **car plus les parents sont aidés et encouragés, plus les chances de réussite de l'allaitement sont grandes.**

**Vous avez un rôle important à jouer auprès des futurs parents. Voici des sujets de réflexion.**

**Comment réagiriez-vous si on vous disait...**

« Tu ne dois pas avoir assez de lait, c'est pour ça que le bébé pleure ».

« Il a des coliques parce que tu as mangé du chou ».

« Tu es certaine que tu veux continuer d'allaiter? Je trouve que tu es fatiguée ».

« Ton bébé n'engraisse pas assez vite. Ton lait n'est pas assez riche ».

Ne pensez-vous pas que ces phrases peuvent diminuer la confiance des parents en leur capacité de prendre soin de leur bébé et créer un sentiment de culpabilité?

Les groupes d'entraide en allaitement, Info-santé, le CLSC ou autres références se feront un plaisir de vous guider et de vous informer.

Lorsque vous semez un doute dans la tête des parents, il en reste quelque chose...