

GUIDE N°10

Soutenir la maman allaitante

Pour un allaitement serein et épanoui



Photo @ Helena Lopez on Unsplash

Que ce soit pour un premier enfant ou pour la quatrième, la maman allaitante peut avoir besoin d'être soutenue, aidée ou comprise. Un sourire, un geste bienveillant, une aide quelconque pour s'installer... et surtout de la compréhension, du soutien moral et le respect de ses choix.

Comment soutenir sa conjointe allaitante ?

Pendant la grossesse, le co-parent peut s'informer :

- Prise du sein
- Rythme du bébé allaité
- Problèmes courants (freins restrictifs, prise de poids, couleurs des selles du bébé allaité...)

Ces informations peuvent être recueillies lors des séances prénatales avec la maman. Ces séances permettent d'échanger directement sur le sujet en posant des questions.

Le soutien moral est le besoin le plus essentiel et important pendant la période de l'allaitement :

- Une écoute attentive
- Des encouragements réguliers (notamment lors des phases difficiles comme les **pics de croissance**) : souligner ce qui va bien, rappeler que cette phase ne dure pas...
- Affirmer les choix concernant l'allaitement en tant que couple (vis-à-vis de la famille, des proches...)
- Lutter contre les idées reçues et renforcer la confiance en elle-même de la maman
- Accepter/encourager l'utilisation des contenants alternatifs pour donner le lait maternel en l'absence de la maman

Au niveau logistique, le co-parent peut anticiper certains éléments :

POUR LES ALLAITANTES AU SEIN :

- Préparer un linge
- Emmener un verre d'eau / un petit encas (la tétée donne souvent soif et/ou faim)
- Prendre soin de la maman de manière générale (couverture, balade pour la laisser se reposer, mettre bébé en écharpe...)
- Prévoir le coussin d'allaitement pour la maman et éventuellement un coussin à mettre dans son dos pour la tétée

POUR LES TAE :

- Préparer le matériel
- Préparer l'eau / un en-cas
- Participer au nettoyage
- Aider à respecter les horaires fixes
- Penser à emmener le TL lors des sorties

DE MANIÈRE GÉNÉRALE :

- Donner le bain à bébé
- Jouer avec bébé lors de ses phases d'éveil
- Coucher / Lever bébé (même si c'est pour l'emmener à la maman pour la tétée ou pour faire le rot)
- Prendre bébé en portage
- Aller faire une balade
- Assumer les tâches ménagères
- Prendre sa part de charge mentale



Photo @ Brytny.com on Unsplash

Comment soutenir une maman allaitante lors de la reprise du travail ?

Quel que soit le mode de garde, le personnel accueillant a son rôle pour aider et soutenir la maman allaitante :

- Se former aux **contenants alternatifs** pour informer / accompagner les mamans
- **Pour les TAE** : se renseigner sur la prise du **biberon à l'horizontal** pour favoriser une succion active du bébé lors du boire

- S'informer sur les rythmes des bébés allaités pour les quantités / horaires de boire
 - *L'allaitement se fait à la demande, en comptant 120ml max par boire*
 - *On compte environ 20-30ml par heure de garde*
- Réconforter / Soutenir la maman allaitante
- Connaître les délais de conservation du lait maternel
- Ne pas jeter inutilement du lait maternel

