

Et enfin... pense à toi et à ton niveau d'énergie

Pour faire en sorte que ton bébé reçoive la meilleure alimentation, tu dois trouver un équilibre entre d'un côté soutenir ta compagne et être aux petits soins pour elle, et de l'autre, penser à toi et à tes propres besoins. Traite-toi avec le même respect et la même attention que tu portes à ta compagne et à ton bébé. Prends soin de toi également.

On parle souvent des difficultés que les parents rencontrent pour concilier travail et famille. Mais la vie ce n'est pas que le travail et la famille ! N'oublie pas ta sphère privée : amis, loisirs, temps pour toi. Quand tu seras parvenu à concilier harmonieusement le triangle « travail, famille, sphère privée », alors on pourra parler véritablement d'équilibre.

Et n'oublie pas : instaure une relation personnelle avec ton bébé, trouve une manière différente de créer cette proximité que tu ne peux pas construire à travers l'allaitement maternel. Par exemple, en réservant des tâches spécifiques avec lui. Tu pourrais ainsi devenir le spécialiste du changement des couches-culottes ? Dans tous les cas, une chose est sûre : ton bébé veut être proche de toi, il veut sentir ta présence. Les enfants aiment le contact peau à peau. Laisse ton bébé en couche-culotte, mets-toi torse nu et place-le sur toi. Sens-le contre toi, calme. Prends conscience de ce lien qui vous unit tous les deux dans ce moment de douceur.



Tu souhaites le meilleur pour ton enfant ? Alors, donne-le-lui !

Il n'existe rien de mieux que le lait maternel pour aider ton enfant à grandir en bonne santé pendant ses premières années de vie. Les études ont démontré que la possibilité et la durée de l'allaitement au sein dépendent énormément du papa. Alors, profite-en !



Si tu viens de devenir papa, tu es probablement en proie à des émotions contradictoires : tu te sens parfois heureux et comblé, puis soudain tu es envahi par le stress, oppressé voire jaloux de l'intensité de la relation entre la mère et l'enfant. Comment gérer au mieux cette situation ?

Suis ton chemin et construis ta relation avec ton enfant.

Être père aujourd'hui représente un véritable défi. Non seulement le père continue à assurer la sécurité matérielle de sa famille par son activité rémunérée mais il doit également être présent et compétent pour elle. Un sacré défi qui devient souvent source de stress. Si tu t'aperçois que tu approches de tes limites, ne sois pas trop dur envers toi-même. Dis-toi que tu n'es pas le seul dans cette situation !

Au milieu de cette tempête d'attentes contradictoires, essaie de trouver le rôle qui te convient. L'important est d'instaurer une relation avec ton enfant et de créer ta manière personnelle d'exercer ton rôle de père. Un effet secondaire apprécié de cette attitude : plus tu te sentiras sûr de ta relation et de tes capacités en tant que papa, moins les critiques te toucheront. Tu ne seras d'ailleurs plus autant agacé par l'intimité de la relation entre ta compagne et votre bébé si c'était le cas.

Permetts à ton bébé de bénéficier de l'aliment naturel le plus précieux : le lait maternel.

Le lait maternel est sain. La nature l'a spécifiquement conçu pour répondre aux besoins du nouveau-né. Le lait maternel rend ton enfant plus fort, aussi bien sur le plan physique que sur le plan émotionnel. Les bébés allaités sont moins sujets au syndrome de mort subite du nourrisson.

Toutefois, même si tout plaide en faveur de l'allaitement au sein, cela peut quand même te poser un problème en tant que père. De voir ta compagne dans un rôle inédit peut te déstabiliser. Certains pères se

sentent « menacés » par la proximité entre la mère et l'enfant et peuvent se sentir envieux et jaloux. Peut-être te sens-tu réduit à un rôle de spectateur, sans savoir où est ta place ?

Si c'est le cas, ne t'en veux surtout pas. Ce sont des sensations tout à fait normales. Laisse simplement s'exprimer ces émotions !

Comment soutenir ta compagne pendant l'allaitement ?

1. Renseigne-toi sur l'allaitement, par exemple : allaiter.ch/courtmetrage.
2. Crée un « nid » accueillant, un environnement calme et protégé qui favorise l'allaitement. Le stress et les soucis réduisent la quantité de lait maternel. Tu peux ainsi préparer un espace douillet à l'avance, mettre des coussins dans la pièce dédiée à l'allaitement, reporter à plus tard des visites, etc.
3. Encourage ta compagne pendant l'allaitement. Les premiers jours et les premières semaines sont souvent les plus difficiles. En disant à ta compagne qu'elle et le bébé sont capables de maîtriser cette période, tu peux leur apporter un soutien décisif.
4. Donne à ta femme allaitante la possibilité de dormir et de se reposer suffisamment. En effet, allaiter au sein nécessite beaucoup d'énergie. Un manque de sommeil peut également nuire à la production de lait. C'est justement là que tu peux entrer en jeu : la nuit, amène le bébé à ta compagne quand elle doit l'allaiter. Lève-toi pour changer les couches-culottes.

5. En journée, vas te promener seul avec ton bébé pour que la mère puisse se reposer. Joue avec lui. Sois présent à lui.
6. Pendant les premiers temps de l'allaitement, de nombreuses mères ont la sensation d'avoir les seins très gonflés. Avant l'allaitement au sein, une serviette chaude peut réduire un peu la tension. Ou peut-être une serviette froide après l'allaitement ? Ou peut-être ta compagne a-t-elle besoin d'autres petites choses ? Demande-lui. Sois attentif à ses besoins.
7. Si elle doit allaiter et que vous n'êtes pas chez vous, protège-la des regards qu'elle perçoit comme indiscrets. Aide-la à trouver un endroit adapté (mamap.ch). Tu peux par exemple rester debout ou assis à côté d'elle pour la protéger de certains regards.
8. Si vous avez besoin d'aide, tu peux organiser un soutien par un professionnel. En cas de difficultés, il peut être utile de s'adresser à une sage-femme, une consultante en lactation ou une puéricultrice. Téléphone et prends un rendez-vous (stillen.ch ; lalecheleague.ch ; hebamme.ch ; sf-mvb.ch).
9. Il faut savoir que même si ta compagne n'allait pas au sein, elle aura besoin de ta contribution.
10. Pour découvrir de nombreux autres conseils et informations utiles, procure-toi le livre « Nouveaux horizons – Bande dessinée – L'allaitement maternel et le post-partum », en vente sur allaiter.ch/shop.

Laisse-lui passer du temps seul avec le bébé

Plus ton compagnon aura un rapport personnel avec son bébé, moins il aura besoin de toi. Et pour se familiariser avec son nouveau rôle de père, rien n'est plus difficile que le regard critique de la maman.

Encourage donc ton compagnon à instaurer un rapport autonome avec le bébé, de manière à ce qu'il apprenne à s'en occuper seul. Il ne veut pas être qu'un simple assistant. Pour cela, il faut lui accorder ta confiance et être ouverte quand il affronte une situation d'une manière différente de la tienne. Il est en effet central que ton compagnon passe du temps seul avec son bébé. Tu peux être certaine que si tu lui laisses prendre ses responsabilités et faire à sa manière différentes activités avec son enfant, il s'impliquera beaucoup plus et mieux dans la vie familiale.

Conseils pour aider les mamans qui allaitent au sein à inclure le papa

Les études ont démontré que la possibilité et la durée de l'allaitement au sein dépendent énormément du papa. Mais comment une maman qui souhaite allaiter au sein peut-elle faire pour s'assurer que son compagnon lui apporte un soutien adéquat ?



« Si tu veux construire un bateau, ne rassemble pas tes hommes et femmes pour leur donner des ordres, pour expliquer chaque détail, pour leur dire où trouver chaque chose... Si tu veux construire un bateau, fais naître dans le cœur de tes hommes et femmes le désir de la mer. » écrivait Antoine de Saint-Exupéry dans « Le petit prince ».

Suis son conseil : éveille en lui l'envie de donner à votre bébé le meilleur de la nature. Fais de ton compagnon un partenaire privilégié.



Chaque homme a une conception différente de son rôle de père, mais ils ont tous une chose en commun : ils veulent le meilleur pour leur(s) enfant(s). Assure-toi dès le début de son soutien pendant l'allaitement au sein.

Transforme l'allaitement en une aventure partagée

L'allaitement maternel constitue un moment de grande intimité entre la mère et son enfant. Savoure-le. Tu ne dois pas te sentir coupable si ces moments ne sont réservés qu'à vous deux. Toutefois, garde à l'esprit que cet échange intime n'est pas toujours facile à vivre pour le papa qui peut se sentir parfois un peu exclu. Fais-en donc plutôt un partenaire. Transforme l'allaitement au sein en une expérience partagée.

Ce processus commence bien avant la naissance : comprendre pourquoi le lait maternel est le meilleur aliment pour le bébé ; s'informer sur tout ce qu'il faut savoir sur l'allaitement au sein ; parler aussi des difficultés, des peurs, des espoirs et des attentes liées à l'allaitement. Plus l'allaitement maternel sera un projet commun et partagé, plus ton compagnon pourra t'aider.

Exprime-lui tes besoins

Les pédiatres suisses recommandent l'allaitement exclusif pendant les premiers (quatre à) six mois. Un nouveau-né en bonne santé n'a besoin de rien d'autre que du lait maternel. Ils conseillent d'introduire les aliments de complément progressivement – pas avant le début du cinquième mois et au plus tard au début du

septième mois –, et de poursuivre l'allaitement maternel aussi longtemps que la mère et l'enfant le désirent. Peut-être penses-tu que quelques semaines suffisent ? Ou peut-être souhaites-tu l'allaiter même au-delà de ses deux ans ? C'est à toi et ton enfant de décider quelle est la durée la plus adéquate. Cela ne signifie pas que tu ne peux pas demander son avis à ton compagnon.

Une fois l'allaitement stabilisé (en général après six semaines), tu pourras laisser de temps à autre ton compagnon donner un biberon de lait tiré au bébé. En cas de nécessité, cela t'aidera aussi à te détacher des rythmes serrés de l'allaitement. Adresse-toi à ta consultante en lactation pour savoir comment maintenir l'allaitement, même avec le biberon.

Être parents est une tâche commune. Implique entièrement ton compagnon. Demande-lui explicitement qu'il t'aide et prenne la responsabilité de certaines tâches. Qu'attends-tu de ton compagnon en cas de problème avec l'allaitement maternel ? Doit-il te masser le dos et t'encourager à poursuivre ? Doit-il demander l'aide d'un ou d'une spécialiste ? Acheter du lait en poudre et un biberon ? Il est crucial de communiquer de manière claire. Le mieux est de parler de ces sujets avant la naissance, pas quand le problème se présente. Faites une liste des questions qui se posent ensemble. La grossesse et la naissance sont des sujets inconnus pour les hommes. Aide ton compagnon à se sentir plus sûr de lui. Pour cela, il peut être intéressant de regarder ensemble une vidéo d'explication. (allaiter.ch/courtmetrage).

