



Comment les pères peuvent être une aide pour l'allaitement



Vous êtes sans aucun doute fier, heureux et plein de joie avec la naissance de votre bébé. Vous pouvez également ressentir de la rancune, de la peur, de l'insécurité et l'impression d'être dépassé. Ne vous inquiétez pas, ces sentiments sont tout à fait normaux. Un nouveau bébé représente beaucoup de responsabilités et cela pour les deux prochaines décennies ! Bientôt vous vous sentirez un pro et vous serez à l'aise dans votre nouveau rôle. Bien que vous ne puissiez pas allaiter votre bébé, vous avez un rôle essentiel dans la réussite de son allaitement.

Vous êtes important de multiples façons !

Encouragez et rassurez abondamment la nouvelle mère.

Ainsi, elle se sentira plus confiante dans son choix d'allaitement. Quelques fois les premières semaines d'allaitement peuvent être une épreuve. Après la naissance, continuez à la soutenir. Avec de l'aide et du soutien, elle surmontera tout problème rencontré.

Lisez et renseignez-vous sur les avantages de

l'allaitement pour votre bébé et votre compagne.



Il faut bien deux personnes pour se souvenir des informations que vous essayez d'assimiler durant ces premiers jours. Si vous êtes tout à fait convaincu que l'allaitement

est ce qu'il y a de mieux pour votre bébé, vous pourrez soutenir la nouvelle mère plus efficacement. Mais, même si vous n'êtes pas complètement convaincu, vous devriez être sensible au fait qu'elle veut vraiment allaiter. Montrez votre soutien affectueux de toutes les manières possibles.

Ne sous estimez pas votre importance. Quelque fois les papas se sentent mis de côté durant les premières semaines. L'attention est concentrée sur votre nouveau bébé et sur votre compagne. Vous pouvez avoir l'impression que vous êtes sans importance. Il sera difficile pour votre partenaire de réussir son allaitement dans la durée sans votre aide et votre soutien continus.

Les choses que vous pouvez faire avec votre bébé

Bien que sur l'instant cela vous paraisse difficile à croire, souvenez-vous –les bébés ne se cassent pas. Votre bébé vous paraît petit et fragile mais vous ne risquez pas de lui faire de mal en le prenant, en le tenant doucement, en lui parlant, en marchant, en changeant ses couches, etc. Participez chaque fois que c'est possible !

Changez les couches de votre bébé. Passé les premières fois, c'est facile. En plus, quand un bébé est allaité, ça ne sent vraiment pas mauvais ! Donnez-lui un bain. C'est vraiment une des choses les plus agréables que vous puissiez faire maintenant avec votre bébé.

Amenez le bébé à votre compagne pour les tétées. Oui, même en pleine nuit !

Passer du temps avec votre bébé couché sur votre torse nu en le caressant, en le portant, en lui parlant doucement ou juste en faisant un petit somme avec lui. Les bébés s'épanouissent en peau à peau.

Câlinez et promenez votre bébé agité –le mouvement calme la plupart des bébés.

Parlez-lui et chantez-lui des chansons. Les bébés apprennent à parler en entendant beaucoup parler.

Prenez votre bébé pendant que votre compagne prend une douche, fait la sieste ou mange un repas chaud.

Faites-lui un massage. Des caresses et un massage doux peuvent être apaisants pour le père et le bébé.

Jouez avec votre bébé. C'est typique, les pères ont une façon de jouer avec les bébés qui est différente de celle des mères. C'est précieux pour les bébés et amusant pour vous aussi. Si vous



voulez participer en donnant quelques repas, il vaut mieux attendre 4-6 semaines avant d'utiliser un biberon. Parfois, donner trop tôt le biberon perturbe le bébé et il ne veut pas

reprendre le sein. Si votre compagne et vous-même avez décidé que quelques repas au biberon seraient utiles, il sera encore mieux de mettre du lait maternel dans le biberon.



Ce que vous pouvez faire pour aider votre compagne à réussir

Assurez-vous qu'elle est installée confortablement durant la tétée. Vérifiez qu'elle a tout ce qu'il faut à portée de la main – des oreillers, un repose-pied ou quelque chose à boire.

Vérifiez la position du bébé et la façon dont il prend le sein. La mère, d'où elle est, peut ne pas voir si le bébé est bien positionné ou prend bien le sein. Proposez-lui d'arranger ses oreillers ou l'installer plus confortablement.

Assurez-vous que votre compagne prend le repos qui lui est nécessaire la nuit. Encouragez-la à faire la sieste chaque jour. Elle a besoin de beaucoup de repos, après la naissance, pour récupérer ses forces et se sentir pleine d'énergie.

Proposez d'aller au centre commercial et de faire les courses. Cela peut beaucoup aider une nouvelle mère et pour vous, ce sera une expérience !



Passez du temps avec vos enfants plus grands pour que votre compagne puisse passer du temps avec le bébé, dormir, etc. Préparez un repas. Cela fait toujours plaisir de manger un repas chaud. Assurez-vous que des en-cas nutritifs sont disponibles.

Assurez-vous que la nouvelle maman a de l'aide. Encouragez-la à accepter votre aide, celle des membres de la famille ou de voisins.

Veillez à sa tranquillité. Les visiteurs non désirés ou d'autres intrusions peuvent mettre la nouvelle mère sous tension.

Faites écran avec les personnes qui ne la soutiennent pas ou font des réflexions déplacées. Si vous montrez une attitude positive, ils prendront exemple sur vous et vous suivront.

Soignez la communication entre vous. La capacité à partager vos pensées et sentiments est le fondement d'une relation étroite. Vous vivez une période d'ajustement et de changement de rôles. Il est essentiel de parler et d'échanger sur ce que vous ressentez (à la fois sur le négatif et le positif).

Reprendre les relations sexuelles

L'allaitement est une relation intense qui inclut beaucoup le toucher ; en conséquence, votre compagne peut être moins intéressée par les relations sexuelles. Ne le prenez pas pour vous personnellement. Donnez-lui du temps et beaucoup de compréhension. Les relations sexuelles ne devraient pas reprendre au moins avant l'examen post-natal des six semaines. A partir de ce moment-là, dès que l'un et l'autre vous vous sentez prêt, vous pouvez reprendre votre activité sexuelle.

Il est important de se rappeler que les femmes qui allaitent peuvent avoir une lubrification vaginale moindre du fait des hormones responsables de la fabrication du lait. Prévoyez de disposer d'une crème lubrifiante.

Peut-être avez-vous lu que l'allaitement peut être une méthode de planification des naissances. Cette méthode n'est pas efficace à 100 %. Avant d'utiliser cette méthode, il faut que TOUTES les conditions suivantes soient remplies :

Votre compagne : allaite nuit et jour sans restrictions et n'a pas eu son retour de couches. L'accouchement date de moins de six mois.

Votre bébé : n'a pas de sucette et ne reçoit pas de biberon de complément ou de lait de substitution.

Si toutes ces conditions ne sont pas remplies, une méthode de contraception de type « barrière » devrait être utilisée, préservatif ou diaphragme. La pilule contraceptive (progestérone seule ou micro-pilule) peut être utilisée après 6 semaines quand la lactation est bien mise en route. Cependant, si la lactation diminue, il faudra arrêter la pilule immédiatement et utiliser une méthode « barrière ».

Les papas ont besoin de soutien également

Cela fait beaucoup de nouveaux sentiments et de responsabilités pour les nouveaux papas. En plus, les pères peuvent se sentir mis à l'écart de la bulle que constitue la mère et son bébé. Parler à quelqu'un fait du bien. Votre compagne peut être « votre meilleure amie » et vous pouvez partager ces sentiments avec elle. Si vous avez besoin de quelqu'un d'autre à qui parler, cherchez un homme en qui vous avez confiance. Peut-être votre père, votre frère, votre beau-frère, un voisin, un collègue. S'il est déjà passé par-là récemment, il vous comprendra sans doute mieux et vous donnera des conseils pratiques avisés.

Les pères au foyer

Les rôles traditionnels – le père, gagnant le revenu familial et la mère restant au foyer – sont en évolution. Dans la plupart des foyers, les responsabilités sont partagées. Dans certaines familles, la situation justifie que vous restiez au foyer avec votre bébé. C'est votre compagne qui gagnera le revenu familial. Beaucoup d'hommes s'y font bien et vous, dans cette situation, pouvez continuer à promouvoir l'allaitement. Votre compagne allaitera quand elle est à la maison et vous pourrez donner du lait qu'elle a tiré en son absence.

« Paterner » est un métier qui apporte beaucoup

Vous développerez votre propre style. Votre niveau d'investissement dépendra des circonstances et de votre personnalité. Les pères qui donnent amour et soutien à leur compagne et participent aux soins du bébé, renforcent la dynamique familiale. Au fur et à mesure que le bébé grandit et évolue, les parents sont confrontés à de nouveaux défis. Ils apprennent en permanence et vont bien plus loin qu'ils



n'auraient imaginé. Etre parent est souvent difficile mais la plupart des parents sont d'accord pour dire que c'est une tâche riche de récompenses.

