

Les membres de la famille et les amis peuvent contribuer au succès de l'allaitement



Voici quelques façons d'aider :

Informez-vous

- Obtenez le plus d'information possible à propos de l'allaitement*.
- Discutez avec des amis, des proches, d'autres familles qui allaitent et des professionnels de la santé.

Encouragez les nouveaux parents

- Les nouveaux parents peuvent parfois s'inquiéter de ne pas avoir suffisamment de lait maternel* pour leur bébé.
- La majorité des personnes qui allaitent produisent une quantité plus que suffisante de lait maternel.
- Dites-leur que vous avez confiance en eux et que vous êtes là pour les aider.

Donnez-leur du temps et de l'espace

- Limitez les appels téléphoniques et faites des visites courtes.



*Breastfeeding/breast milk are also known as chestfeeding/ chest milk respectively.

Participez aux tâches quotidiennes

- Offrez votre aide en participant aux tâches quotidiennes comme la préparation des repas, la vaisselle et le lavage, le ménage de la maison ou prendre soin des autres enfants.

Prenez soin du bébé

- Les bébés pleurent pour plusieurs raisons, pas seulement lorsqu'ils ont faim. Apprenez différentes façons de réconforter le bébé, comme la technique du peau à peau, prendre le bébé en marchant, chantant et dansant.
- Donner le bain et changer les couches sont d'autres façons d'apprendre à connaître le bébé.

Ayez des attentes réalistes

- Avoir un bébé change une vie pour toujours. Il est normal que les parents aient des sentiments partagés par rapport à ces changements.
- Demandez aux parents ce qui pourrait les aider. Votre soutien est important.

Demandez de l'aide

- Si les parents ont le sentiment que l'allaitement ne se passe pas bien, demandez de l'aide! Le Bureau de santé publique de Toronto offre de l'aide en matière d'allaitement à toutes les familles et peut les mettre en lien avec d'autres ressources de soutien.

Le Bureau de santé publique de Toronto a des politiques et des pratiques qui soutiennent l'allaitement, et a reçu la désignation Ami des bébés de l'OMS/UNICEF.



PH1602SS635