

TOUT CE QUE LE PAPA DOIT SAVOIR



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

*Allaiter - un bon
départ dans la vie!*



CE QUE LES HOMMES PENSENT DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

*Ses ingrédients sont
parfaitement adaptés
à chaque bébé.*

*Toujours fraîchement
préparé et 100% naturel.*

*L'emballage
est absolument
écologique et
magnifique !*

*Le prix est
imbattable !*

*Nous n'avons rien
contre les seins.*



L'ALLAITEMENT MATERNEL – PROTECTION COMPLÈTE

Nous ne sommes pas ici en train de parler de football, voitures ou technologie - mais d'un sujet totalement différent cher aux hommes : les seins. Et pourquoi cela vaut-il la peine de les partager avec votre bébé ?

- L'allaitement maternel diminue considérablement le risque de mort subite du nourrisson!
- L'allaitement maternel stimule le développement du corps et de l'esprit!
- Les enfants allaités résistent mieux aux agressions de l'environnement.
- L'allaitement maternel vous donne la certitude que votre bébé dispose toujours de ce qu'il y a de mieux.

Nous avons tout ce qu'il faut avec nous!

Naturellement, nous devons sortir ensemble! L'allaitement maternel est possible même au-dehors.

Même en tant que père, je peux nourrir mon enfant!

En cas de besoin, le lait maternel peut être tiré et conservé au réfrigérateur pendant environ trois jours. Il peut même être congelé, auquel cas il se conservera plus longtemps.

Ceci signifie que maman ne doit pas renoncer à ses weekends de filles et que je peux aussi être le numéro 1 quelquefois!



*Oui, je suis pour
l'allaitement
maternel!*

*Je la soutiens
autant que je peux.*

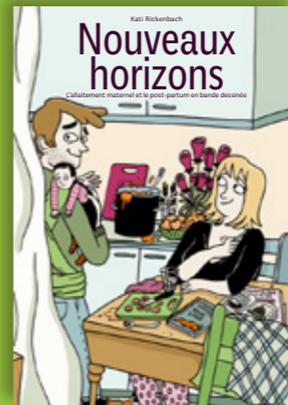
LES AUTRES CHOSES IMPORTANTES

Il convient de savoir que :

- Les seins sont faits pour allaiter - ils sont gonflés au début, mais avec le temps ils redeviennent exactement comme avant.
- Durant les toutes premières semaines, la poitrine peut être très sensible - ne vous inquiétez pas, cela ne dure pas.
- Malheureusement, le fait d'allaiter ne vous empêchera pas de tomber enceinte. Cependant il existe plusieurs moyens de contraception compatibles avec l'allaitement maternel, comme le stérilet ou la pilule contraceptive.
- Le moment où la sexualité redevient agréable après un accouchement est très subjectif et ne dépend absolument pas de l'allaitement maternel.
- Patience et soutien - c'est très important, parce qu'il faut un peu de temps pour s'habituer à l'allaitement maternel et il est normal de rencontrer quelques difficultés au début.

Écologique, sur mesure et gratuit. Des questions ?

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES ET SOUTIEN AUX PAPAS



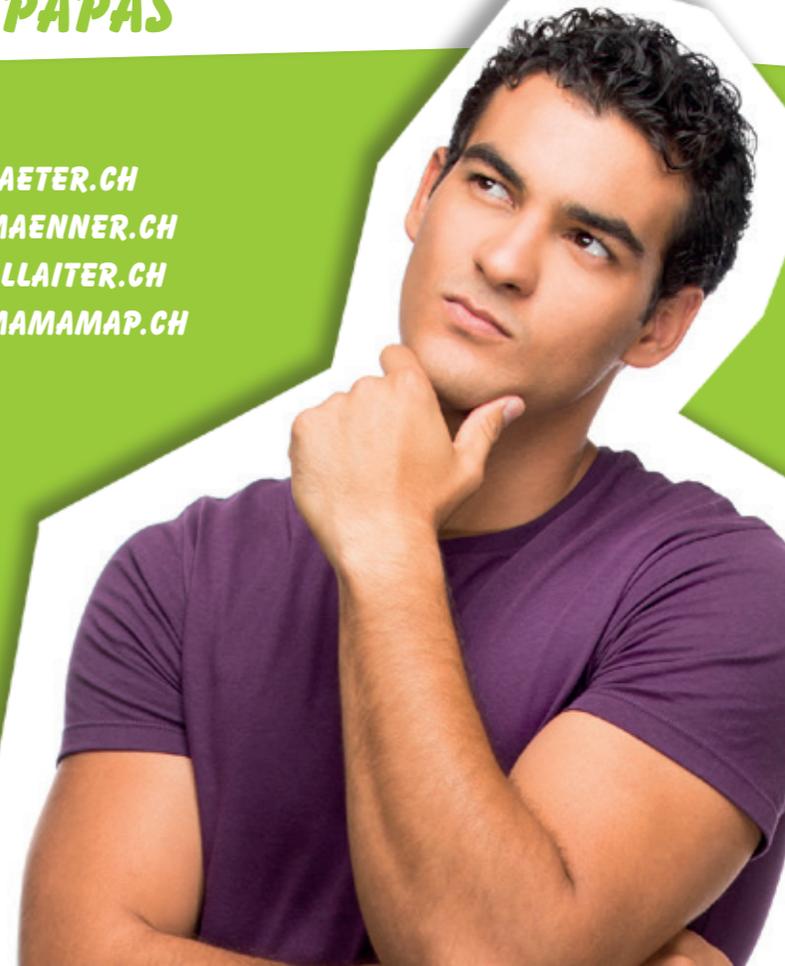
Une bande dessinée sur le thème de l'allaitement maternel et la période post-natale est disponible auprès de allaiter.ch : Nouveaux horizons

WWW.VAETER.CH

WWW.MAENNER.CH

WWW.ALLAITER.CH

WWW.MAMAMAP.CH



IMPRESSUM

Publié par

Promotion allaitement maternel Suisse
Schwarztorstrasse 87
3007 Berne
Tél. 031 381 49 66
contact@stillfoerderung.ch

En collaboration avec
Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie
aid infodienst e.V. i.L.
Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn
www.gesund-ins-leben.de

Source: «Stillen - what else?»,
Gesund ins Leben aid infodienst e.V. i.L.

© 2017 Promotion allaitement maternel Suisse

Promotion allaitement maternel Suisse est un centre de compétences national indépendant pour tous les groupes de professionnels et les organisations qui travaillent dans le domaine de la grossesse, de la naissance et avec les jeunes enfants, et c'est aussi une plateforme d'informations pour les parents.

Conseils professionnels

Commission scientifique de Promotion
allaitement maternel Suisse

Adresse de référence

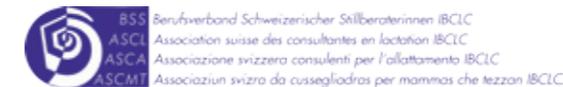
www.allaiter.ch

Cette brochure est disponible en allemand,
français, italien et anglais.

Maintenant, c'est
à toi de jouer.

Maintenant, c'est
à toi de jouer.

AVEC LE SOUTIEN DE



TOUT CE QU'UNE MAMAN DOIT SAVOIR



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

Allaiter ?
Évidemment.



CE QUE LES FEMMES PENSENT DE L'ALLAITEMENT MATERNEL



*On a plus
d'argent pour le
shopping quand
on allaite.*

*Pas besoin de chocolat avec toutes
ces hormones du bonheur!*



*Mon lait est un
superaliment unique.*



*Partager,
c'est aimer!*



*C'est pratique, on a
toujours tout sur soi!*



D'ABORD ALLAITER – PUIS VOUS DÉTENDRE

L'allaitement maternel est bon pour votre santé!

Aujourd'hui de nombreuses mamans sont conscientes du fait que la meilleure façon de nourrir leur bébé, pendant les quatre et même les six premiers mois, est de lui donner exclusivement du lait maternel. Le lait maternel est sain, pratique et disponible à tout moment et en tout lieu, à la bonne température et avec la bonne composition.

L'allaitement maternel crée un lien!

On dit même que c'est le meilleur des liens affectifs. Lorsqu'un enfant est allaité, à travers le toucher et l'odorat il sait qu'il est à sa place, et ceci est également ressenti clairement par la maman. Ceci facilite donc les premiers contacts avec votre bébé.

L'allaitement maternel est bon pour vous!

Après la grossesse et un accouchement quelquefois difficile, il vous aide à retrouver la forme. L'allaitement maternel aide l'utérus à se contracter pour retrouver sa forme initiale. En plus de cela, les femmes qui ont allaité un ou plusieurs enfants ont moins de risques d'avoir un cancer du sein.

Oubliez votre stress!

Vous avez toujours sur vous la chose la plus importante – la nourriture. Même s'il vous arrive de manquer de couches ou si vous oubliez vos clés de maison – une fois que votre bébé a mangé, rien d'autre n'a plus d'importance. Et si les gens vous regardent bizarrement, ne vous en occupez pas, c'est qu'ils n'ont rien de mieux à faire.

Des nuits sans stress!

Lorsque vous allaitez, vous n'avez pas besoin de préparer, mélanger ou garder au chaud quoi que ce soit, ce qui signifie des interruptions de sommeil plus courtes et moins compliquées.

Mes seins sont prêts à l'emploi – 24h/7j.



TOUJOURS PARFAIT! QUE VOTRE BÉBÉ ...

- **SOIT ÂGÉ D'1 JOUR OU D'1 MOIS**
- **SOIT POTELE OU MAIGRE**
- **AIT FAIM OU SOIF**
- **SOIT NÉ PRÉMATURÉMENT OU À TERME**
- **SOIT DE BONNE HUMEUR OU QU'IL AIT BESOIN D'ÊTRE CAJOLÉ**
- **AIT DES SELLES RÉGULIÈRES OU RARES**
- **DORME BEAUCOUP OU QU'IL SOIT PLUS REMUANT**

*Tout ce dont mon
bébé a besoin !*



LE LAIT MATERNEL ...

... est un repas complet!

Quand vous allaitez, votre bébé a d'abord un hors-d'œuvre pour éteindre sa soif puis un plat principal pour remplir son estomac. Comment cela fonctionne-t-il ? C'est simple - le lait est plus liquide au début et devient de plus en plus dense et nourrissant au fur et à mesure que votre bébé tète - tout juste ce qu'il faut pour remplir un estomac affamé.

... fournit une protection complète!

Le lait maternel contient précisément les substances qui protègent votre bébé contre les agressions externes, telles que la diarrhée et les otites. Un enfant nourri au sein tombe moins souvent malade.

... protège l'intestin de votre bébé

Le lait maternel contient des millions de bifidobactéries utiles qui s'installent dans l'intestin de votre bébé et le protègent. En même temps, le lait fournit aussi les bons aliments pour les bactéries intestinales, ce qui permet la formation d'une dense barrière protectrice.

À VOS MARQUES, PRÊTS, PARTEZ!

L'allaitement maternel est pratiquement automatique!

Il faut un peu de temps pour s'y faire au début. Les seins et le corps doivent s'y habituer. Quand bébé tète, ça pince, ça tire et ça serre - mais ne vous inquiétez pas, ça ne dure pas longtemps. Le plus important, c'est que votre bébé soit bien positionné.

La position pour allaiter doit être confortable et agréable!

Au début toutefois, quand la maman ne se sent pas encore très sûre d'elle, cela peut être encore quelque peu inconfortable. Il est important d'avoir une bonne position pour allaiter, pour que ce moment soit agréable et pour que votre bébé tète comme il faut.

L'allaitement maternel est la réponse parfaite aux besoins de votre bébé!

Au début, les mamans ne font pas toutes confiance à leur corps. Elles ne peuvent même pas voir la quantité de lait que l'enfant prend. Il est très important de savoir que votre bébé boit bien tout ce dont il a besoin. S'il boit plus souvent, alors vous produirez plus de lait.

La bonne préparation!

Si vous frottez, tirez ou brossez vos mamelons pour les rendre plus durs - cela fera plus de mal que de bien! Le corps se prépare tout seul sans aide extérieure. Si vous avez des problèmes pour allaiter, des personnes expertes se tiennent à votre disposition pour vous aider à surmonter les éventuelles difficultés initiales.



RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES ET ASSISTANCE

WWW.ALLAITER.CH

WWW.SAGE-FEMME.CH

WWW.STILLEN.CH

WWW.LALECHELEAGUE.CH

WWW.MUETTERBERATUNG.CH

La brochure contenant nombre d'informations utiles peut être demandée à allaiter.ch:
Allaiter - pour bien démarrer dans la vie



Court métrage
«Breast is best»



Questions et réponses sur
l'allaitement maternel

D'AUTRES QUESTIONS ?

Toutes les femmes peuvent-elles allaiter ?

La plupart des femmes peuvent allaiter leur enfant. La taille des seins et la forme des mamelons n'ont aucune importance - les seins sont faits spécialement pour allaiter les bébés.

Est-ce que mon enfant boit suffisamment de lait ?

Oui, si la couche est mouillée de cinq à six fois par jour (en 24 heures) et qu'elle est accompagnée de plusieurs selles molles les premières semaines de la vie d'un bébé. S'il grandit et s'épanouit. À une condition : votre bébé doit pouvoir être allaité à la demande. Dans ce cas, la quantité de lait s'adaptera naturellement aux besoins de votre bébé.

Puis-je fumer si j'allaite ?

Non, parce que les substances nocives inhalées en fumant passent dans le lait maternel. C'est pourquoi il vaut mieux ne pas fumer du tout, tant pendant la grossesse que pendant l'allaitement ! Quoi qu'il en soit : l'allaitement maternel est quand même recommandé aux fumeuses modérées, car le lait maternel fournit toujours une protection.

Combien de temps dois-je allaiter ?

Durant les six premiers mois votre bébé n'a besoin que de votre lait. Au-delà, cela reste un excellent complément pour les autres aliments, qui peuvent être introduits au plus tôt à partir de la fin du quatrième mois (et pas au-delà du septième mois). Faut-il continuer l'allaitement maternel, et pendant combien de temps ? La décision n'en revient uniquement qu'à la mère et à son enfant.

Les enfants nourris au biberon font-ils plus facilement leurs nuits ?

Non - les enfants nourris au biberon ont eux aussi besoin de «refaire le plein» la nuit, du fait qu'ils étaient habitués à être nourris en permanence à travers le cordon ombilical pendant la grossesse. Il est plus pratique que le bébé dorme dans la même pièce que la maman, afin qu'elle puisse l'amener vers elle facilement.

L'allaitement maternel provoque-t-il un affaissement des seins ?

Ce n'est pas l'allaitement maternel qui modifie l'aspect des seins, mais la grossesse plutôt. La meilleure façon d'éviter l'affaissement des seins est de ne pas prendre trop de poids rapidement et de ne pas fumer ! Conseil : utilisez un soutien-gorge (d'allaitement) de la bonne taille.

Puis-je allaiter ET travailler ?



Bien sûr que vous pouvez ! Les mères qui travaillent ont légalement droit à des pauses rémunérées pour l'allaitement maternel pendant leurs heures de travail. Si cela n'est pas toujours possible, la maman peut aussi préparer une réserve de lait. Cela demande une pièce tranquille où elle pourra tirer son lait sans être interrompue ou dérangée, et la possibilité de conserver son lait dans un endroit frais tant qu'elle en a besoin.



Comment puis-je faire quand je sors ?

Les jeunes mères ne veulent pas rester renfermées à la maison toute la journée. Et pourquoi le devraient-elles ? Elles peuvent emmener leur bébé, elles ont toujours un aliment frais sous la main. Avec les vêtements adaptés, l'allaitement maternel est facile et rapide même au-dehors. Bien entendu, les endroits bruyants ou enfumés sont à éviter. Vous pouvez trouver des endroits recommandés sur l'application gratuite mamamap. www.mamamap.ch

Et si l'allaitement maternel ne marche pas ?

Votre enfant grandira bien même s'il est nourri au biberon. Comme pour l'allaitement maternel, vous devez tenir votre bébé dans vos bras lorsque vous lui donnez le biberon.

L'allaitement maternel m'a aidé à retrouver ma ligne.

LES MÈRES QUI ALLAIENT TROUVERONT TOUJOURS UN SOUTIEN !



IMPRESSUM

Publié par

Promotion allaitement maternel Suisse
Schwarztorstrasse 87
3007 Berne
Tél. 031 381 49 66
contact@stillfoerderung.ch

En collaboration avec
Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie
aid infodienst e.V. i.L.
Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn
www.gesund-ins-leben.de

Source: «Stillen - what else?»,
Gesund ins Leben aid infodienst e.V. i.L.

© 2017 Promotion allaitement maternel Suisse

Promotion allaitement maternel Suisse est un centre de compétences national indépendant pour tous les groupes de professionnels et les organisations qui travaillent dans le domaine de la grossesse, de la naissance et avec les jeunes enfants, et c'est aussi une plateforme d'informations pour les parents.

Conseils professionnels

Commission scientifique de Promotion
allaitement maternel Suisse

Adresse de référence

www.allaiter.ch

Cette brochure est disponible en allemand,
français, italien et anglais.

Maintenant, c'est
à toi de jouer.

Maintenant, c'est
à toi de jouer.

AVEC LE SOUTIEN DE

