

# PAPA : UN RÔLE ESSENTIEL PENDANT L'ALLAITEMENT

## COMMENT SOUTENIR LA MAMAN ET CONSTRUIRE LE LIEN FAMILIAL PENDANT CETTE PÉRIODE UNIQUE

### LE SAVIEZ-VOUS ?

L'allaitement n'est pas seulement une affaire de maman. Le soutien du papa ou du co-parent est déterminant pour sa réussite. Votre rôle est essentiel pour encourager la maman et partager des moments de complicité à 3 pendant les tétées.

### S'INFORMER ENSEMBLE SUR L'ALLAITEMENT

Informez-vous sur l'allaitement pour mieux comprendre les défis que vous allez traverser. Par exemple, connaître les rythmes de tétée, reconnaître la déglutition, les « bonnes » positions de succion vous permettront de mieux accompagner la maman.

### SOUTENIR / RASSURER LA MAMAN

L'allaitement peut être fatigant, surtout les premières semaines. Écoutez ses besoins, encouragez-la et valorisez ses efforts. Votre présence rassurante l'aidera à traverser les éventuels moments de doute ou de fatigue. Veillez à son repos.



### FACILITER LE QUOTIDIEN

Pendant l'allaitement, vous pouvez vous occuper des tâches ménagères, préparer des repas ou gérer les aînés. Ces gestes permettent à la maman de se concentrer sur l'allaitement et de se reposer et dormir entre les tétées. Votre implication allège sa charge mentale et assure votre rôle dans l'équipe parentale.



### PARTAGER DES MOMENTS AVEC BÉBÉ, MÊME PENDANT L'ALLAITEMENT

Même si la maman nourrit votre enfant, vous avez aussi votre place, auprès d'eux. Ces moments construisent votre lien et assurent votre rôle de papa ou de co-parent.



### ÊTRE LE MÉDIATEUR EN CAS DE DOUTE (DE LA MAMAN)

Protégez la maman des éventuelles pressions extérieures, qu'elles viennent de proches ou de croyances mal informées. En cas de difficulté, aidez-la à dire ce qu'elle souhaite, elle, et à consulter un professionnel (consultante en lactation, sage-femme) pour trouver des solutions adaptées.

### Et si je me sens inutile pendant l'allaitement et/ou ne trouve pas ma place ?

N'oubliez pas qu'élever un enfant n'est pas que le nourrir de lait mais aussi le nourrir de caresses, de sourires, de baisers, de jeux etc. Petit à petit vous prendrez votre place, si importante pour vous et votre bébé.