

5 CONSEILS POUR GUIDER PAPA SOUTENANT L'ALLAITEMENT

SOMMAIRE

- ✓ **Conseil n°1**
Comprendre le cycle de l'allaitement



- ✓ **Conseil n°2**
Préparer la position d'allaitement



- ✓ **Conseil n°3**
Respecter les émotions de la maman



- ✓ **Conseil n°4**
Créer des liens privilégiés avec bébé



- ✓ **Conseil n°5**
Préparer des repas pour maman



LE CYCLE DE L'ALLAITEMENT RÉUSSI



LA STATION D'ALLAITEMENT IDÉALE



LE CYCLE ÉMOTIONNEL DE L'ALLAITEMENT



INSÉCURITÉ

- Doutes
- Fatigue
- Anxiété

COMMENT PAPA PEUT AIDER:

- Écoute ses doutes
- La rassure
- Encouragement et soutient



FRUSTRATION

- Difficultés
- Douleurs
- Découragement

COMMENT PAPA PEUT AIDER:

- Prend le relais pour calmer bébé
- Apporte un verre d'eau
- Propose d'aller se reposer



COMPLICITÉ

- Connexion
- Joie
- Épanouissement



PROGRÈS

- Amélioration
- Moins de douleurs
- Espoir

L'ARBRE DE DÉCISION DU PAPA SOUTENANT

À éviter



Tu veux arrêter d'allaiter ?

Comment je peux t'aider ?
(À privilégier)



- Mais tu as encore beaucoup de lait!
- Le lait en poudre c'est très bien aussi
- Pourquoi tu veux arrêter maintenant?

- Dis-moi ce que tu ressens
- On peut en parler si tu veux
- Je suis là pour toi, quoi que tu décides

Continuer

Arrêter

- Ta décision de continuer est super, je te soutiens à fond!

- Ta décision d'arrêter est comprise, je te soutiens à fond!

Trouver des solutions ensemble

La soutenir à 100 %



ZONES DE CONNEXION PAPA-BÉBÉ



Revèil



Jeux



Sieste



Promenade



Bain.



Massages



Rires



Portage

★ MENUS TYPE QUE PAPA PEUT FAIRE FACILEMENT ★

☀️ PETIT DÉJEUNER

- ♥ Bol de flocons d'avoine avec fruits
- ♥ Tartines avocat œufs brouillés



🍅 DÉJEUNER

- ♥ Salade de quinoa avec poulet grillé
- ♥ Wrap au thon avec crudités



🍌 GOÛTER

- ♥ Tartines beurre de cacahuète banane
- ♥ Yaourt + fruits / noix



🌙 ★ DÎNER

- ♥ Pâtes poulet et légumes
- ♥ Pavé de saumon avec riz



🌙 ★ COLLATION DE NUIT

- ♥ Verre de lait et biscuit
- ♥ Yaourt sucré ou tartine au fromage frais



- ✔ Verre de lait et biscuit
- ✔ Yaourt sucré ou tartine au fromage frais
- ✔ Tranche de gâteau maison

