Module 1

Marraines d'allaitement

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

Module 1 — Sujets

- Apprendre à connaître les marraines en formation
- Allaitement et entraide
- Mythes et faussetés concernant l’allaitement
- Se sentir soutenue
- Prendre soin de soi
- Guides des marraines

Activité : Bingo humain

Activité : L’allaitement, c’est…

Allaitement et entraide

Allaitement et entraide

Quand l'allaitement est la norme…

- Les petites filles ont souvent l'occasion de voir des femmes allaiter et apprennent des choses sur les positions et la prise du sein.
- Les mères, les sœurs et les amies ont de l'expérience et des connaissances à transmettre au sujet de l'allaitement.
- Apprendre à allaiter reviendra à comprendre le comportement des bébés et comment ils sont liés à l'allaitement et aux soins, pas aux techniques d'allaitement.

Allaitement et entraide

Tiré d'un journal du Venezuela

Légende?

Allaitement et entraide

Tiré d'un journal du Venezuela

Une femme locale pose des questions au Président au sujet de la politique du logement

- Remarquez comme personne ne semble préoccupé du fait que la femme est en train d'allaiter.
- Imaginez cette photo avec un politicien canadien au lieu du président vénézuélien.

Quand l'allaitement n'est pas la norme…

Allaitement et entraide

Quand les mères ont des problèmes d'allaitement…

- Il est difficile de trouver des mères avec qui échanger les difficultés d'allaitement.
- La préparation pour nourrissons est souvent la solution suggérée.
- Le sevrage est encouragé afin que la mère puisse « retourner à la normale ».
- La qualité ou la quantité de lait maternel est souvent remise en question.
- Les amies et les membres de la famille n'ont peut-être pas ou ont juste un peu d'expérience concernant l'allaitement, alors leurs solutions viennent d'une perspective d'alimentation au biberon.
- Il peut s'avérer difficile de trouver des gens qui possèdent de l'expertise sur des problèmes plus complexes que des problèmes d'allaitement.
- Les conseils des médecins ou d'autres intervenants peuvent ne pas être utiles.

Allaitement et entraide

Résultat : un sevrage précoce

- Plus de 90 % des mères au Canada commencent par allaiter.
- Seules 26 % d'entre elles allaitent exclusivement les six premiers mois.
- Près de 25 % ont arrêté d'allaiter quand le bébé a un mois.

Allaitement et entraide

Imaginez…

- Vous venez de commencer un nouvel emploi
- Vous rêviez d'avoir cet emploi depuis longtemps
- Vous avez hâte de commencer
- Vous n'avez pas beaucoup dormi la veille, tellement vous étiez heureuse
- Aujourd'hui, c'est votre premier jour…

Allaitement et entraide

Votre journée démarre!

Votre chef de service arrive et vous dit que vous allez travailler avec un nouveau stagiaire dont c'est aussi le premier jour!

Le chef de service vous donne quelques instructions rapides et s'empresse d'aller régler une situation urgente.

Vous et le stagiaire vous regardez sans savoir quoi faire.

Allaitement et entraide

Et maintenant?

- On vous a donné un manuel au moment de l'embauche, mais cela semble trop technique.
- Vous êtes fatiguée, très fatiguée.
- Vous avez besoin d'aller aux toilettes, mais vous ne savez pas où elles se trouvent.
- Il vous semble que le stagiaire va se mettre à pleurer d'une minute à l'autre.

Allaitement et entraide

Peut-être que vous devriez commencer par allumer votre ordinateur…

- Vous cherchez, mais vous ne trouvez pas le bouton de démarrage.
- Le manuel indique juste « allumer l'ordinateur ». Très utile!
- Le stagiaire semble être inquiet et avoir faim.
- Ce n'est pas comme ça que vous imaginiez votre emploi de rêve.

Allaitement et entraide

Que feriez-vous?

Qu’est-ce qui vous aiderait?

Allaitement et entraide

Qu’est-ce qui est le plus utile?

- Le manuel des employés?
- Votre chef de service très occupé?
- Vos nouveaux collègues de travail? Ils ont :
  - déjà vécu ce que vous êtes en train de vivre
  - trouvé des solutions à la fois pour les grandes difficultés (le système informatique) et les plus petites (trouver les toilettes)
  - de l’empathie pour vous

Allaitement et entraide

L’entraide!

Pour citer la Commission de la santé mentale du Canada :

L’entraide fonctionne. L’entraide, c’est efficace!

Allaitement et entraide

L'entraide fait toute la différence!

Les études ont démontré que :

- Les mères bénéficiant d'une entraide allaitent plus longtemps et plus exclusivement.
- L'entraide peut être plus efficace que celle d'une consultante en lactation.
- L'entraide aide les femmes à avoir plus confiance en leurs capacités d'allaiter et de materner.

Allaitement et entraide

Les programmes d'entraide

- Plusieurs modèles différents de programmes d'entraide existent
- Dans notre programme…

Allaitement et entraide

Ce que vous offrez en tant que marraine d'allaitement

- Vous avez réussi à allaiter et vous êtes peut-être la première personne que cette nouvelle mère rencontre, qui a cette expérience.
- Vous pouvez comprendre les défis et les difficultés auxquels la nouvelle mère fait face.
- Vous pouvez lui faire part de stratégies pratiques, puisque vous avez réussi à trouver le moyen d'allaiter malgré un emploi du temps très chargé.
- Vous pouvez écouter sans juger ou critiquer la mère qui allaite.
- Vous pouvez aider les mères à trouver des ressources, des informations exactes concernant l'allaitement et d'autres personnes dans la communauté qui peuvent l'aider à surmonter ses problèmes d'allaitement.

Allaitement et entraide

L'écoute est la plus importante aptitude d'une marraine d'allaitement!

En écoutant et en posant les bonnes questions, vous :

- Aidez une mère qui allaite à clarifier ce qu'elle ressent.
- Aidez une mère qui allaite à évaluer ses options et les stratégies possibles.
- Aidez une mère qui allaite à s'ouvrir à d'autres types d'informations et suggestions.
- Aidez une mère qui allaite à avoir plus confiance en ses capacités à gérer des difficultés d'allaitement.

Activité : Tressage

Activité : Tressage

Premier brin

Représente la promotion de l'allaitement

La promotion de l'allaitement peut se faire par le biais des médias sociaux ou sous forme de promotion par des professionnels ou des groupes qui informent les parents de l'importance de l'allaitement.

Activité : Tressage

Deuxième brin

Représente l'aide professionnelle à l'allaitement

L'aide professionnelle peut se présenter sous forme d'intervention des consultantes en lactation, des infirmières de la santé publique, des médecins, etc. Cela comprend tous les professionnels qui fournissent des soins à la mère et au bébé et qui les aident par rapport à des problèmes médicaux liés à l'allaitement (comme les problèmes de frein de langue, de mastite, etc.)

Activité : Tressage

Troisième brin

Représente l'entraide

L'entraide peut provenir de mères expérimentées en allaitement qui aident à :

- Normaliser l'allaitement.
- Donner de l'encouragement et du soutien.
- Aider les nouvelles mères dans leur transition vers le rôle de mère.
- Aider les mères à trouver des solutions à leurs difficultés d'allaitement.

Activité : Tressage

Les trois brins, tressés ensemble, donnent un type de soutien solide dont les familles dont les mères allaitent ont besoin

Activité : Tressage

Merci!

En tant que marraine d’allaitement, vous facilitez la vie des parents et des bébés de notre communauté!

Mythes et faussetés concernant l'allaitement

Activité : Mythes et faussetés concernant l'allaitement

Se sentir soutenue

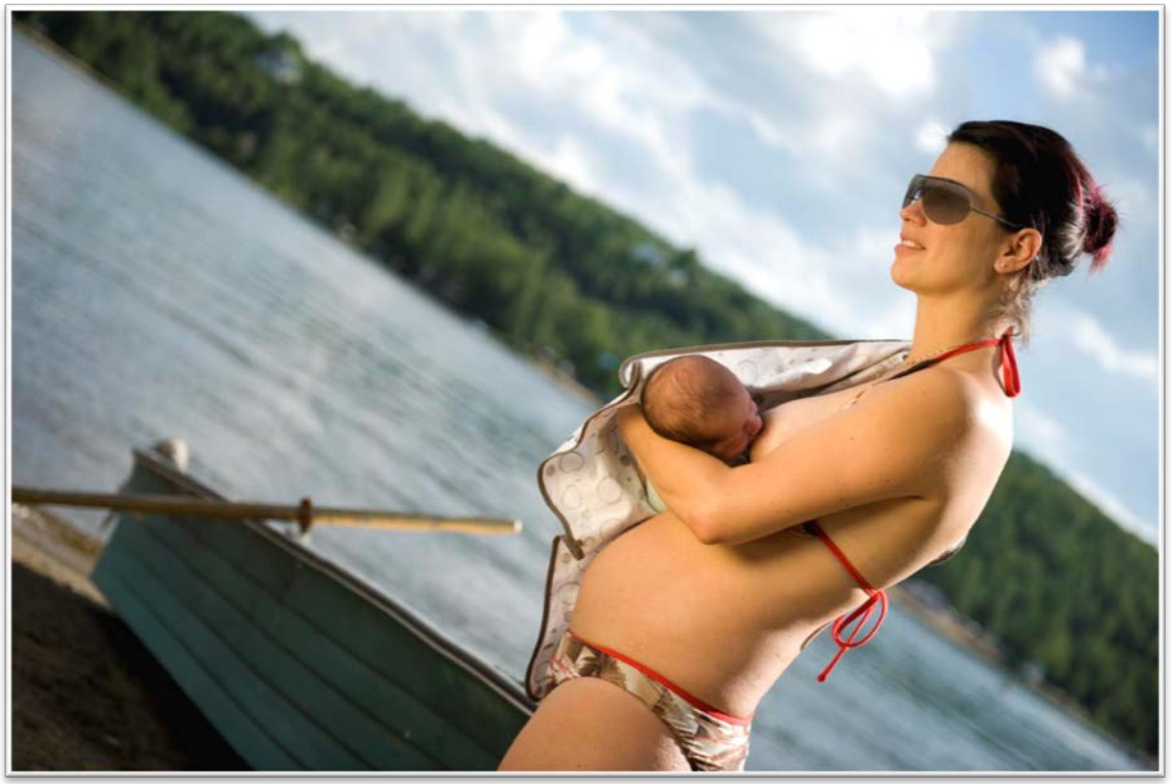
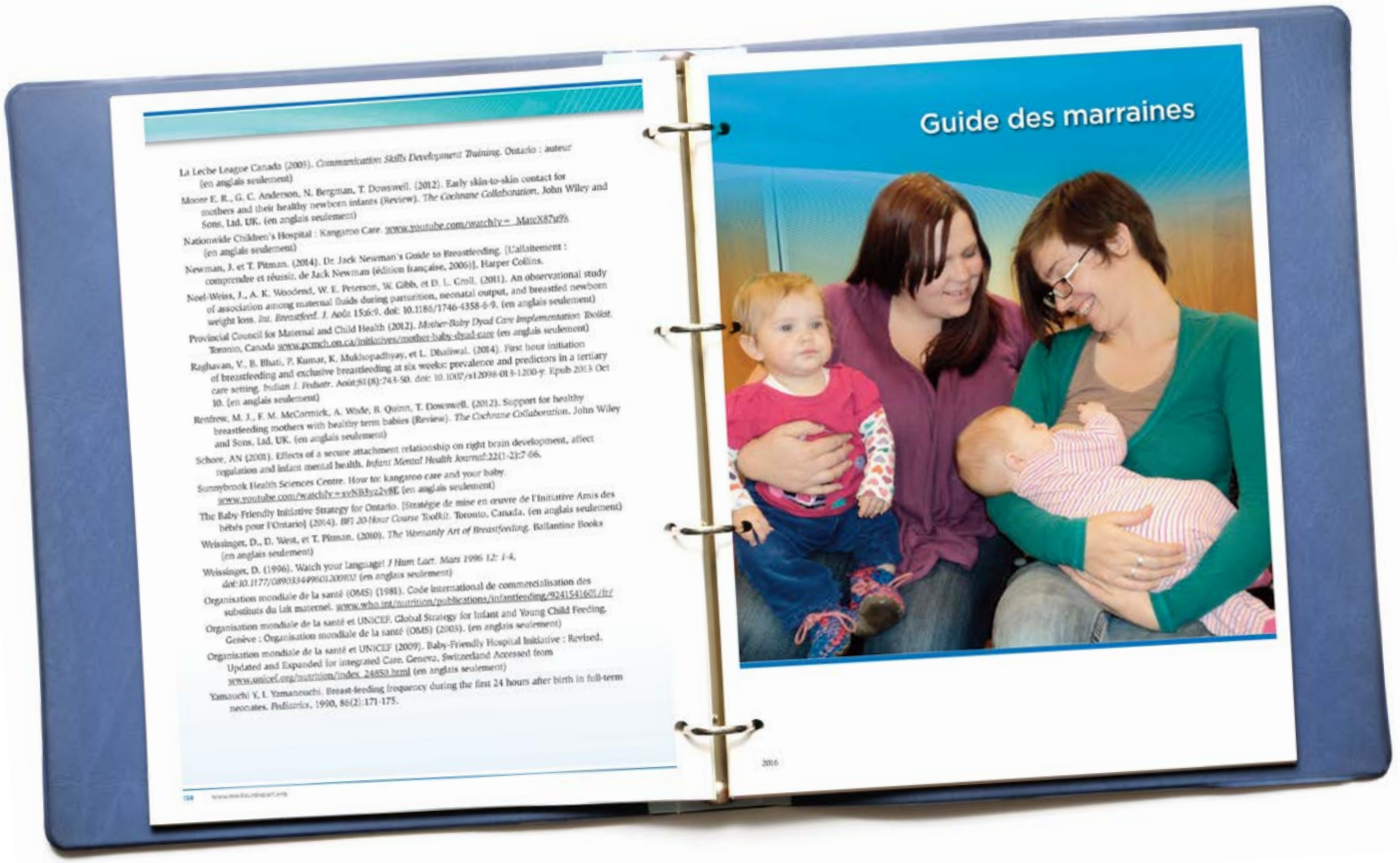
Activité : Se sentir soutenue

Activité : Se sentir soutenue

Pour chaque témoignage concernant une difficulté d'allaitement, considérez les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui a été utile?
- Qu'est-ce qui n'a pas été utile?
- Comment vous êtes-vous sentie face à des commentaires inutiles?

Prendre soin de soi



Guide des ressources d'entraide