

# 6



## Module 6

---

**Se lancer en tant que marraines bénévoles**

*best start*  
*meilleur départ*

by/par health *nexus* santé

- Marraine bénévole : rôle et responsabilités
- Aider les mamans de différentes manières
- Possibilités d'entraide en tant que marraine bénévole
- Soutien pour les marraines bénévoles



- Soutenir et encourager les femmes tout au long de leur parcours d'allaitement, grâce à une écoute empathique, dénuée de jugement.
- Agir comme lien entre les parents et les ressources existant dans la communauté, en matière d'allaitement et de parentalité.
- Diffuser aux mères les ressources en matière d'allaitement, afin de les aider à prendre des décisions éclairées.
- Encourager les mères à participer aux événements « allaitement » de la communauté, comme Défi allaitement, les rencontres de la Ligue La Leche, ou les cafés-allaitement.
- Aider à normaliser l'allaitement et à créer une culture dynamique favorable à l'allaitement.
- Communiquer régulièrement avec la personne jumelée à la marraine d'allaitement; établir ensemble un moment et une fréquence d'appel ou de rencontre.
- Savoir reconnaître quand les difficultés/questions ne font plus partie du cadre de sa formation et référer alors aux personnes appropriées.
- Maintenir le contact avec la coordonnatrice du programme de marraines d'allaitement.
- Tenir à jour un journal des communications ou les documents requis par le programme.

## Confidentialité

- Les informations concernant la mère ne doivent pas être divulguées à d'autres mairaines d'allaitement, ou auprès de prestataires de soins de santé, ou d'amis sans le consentement de la mère.
- Maintenir la confidentialité des informations concernant la mère et sa famille, sauf s'il y a une obligation légale de déclarer le problème.
- Les informations peuvent être partagées avec le personnel du programme, ou avec la coordonnatrice du programme, si nécessaire.

# Activité : Parties du corps

6



Pensez à une situation où vous vous êtes sentie soutenue – il n'est pas nécessaire que ce soit une situation d'allaitement.

Réfléchissez aux questions suivantes :

- « Quelles sont les qualités que cette personne démontre? »
- « En quoi vous êtes-vous sentie soutenue? »
- « Feriez-vous de nouveau appel à cette personne pour obtenir de l'aide, et pourquoi? »

# Aider les mamans de différentes manières

6



## Aider par téléphone

*Comparativement aux mères qui n'étaient pas jumelées à une marraine d'allaitement, beaucoup plus de mères qui obtiennent l'aide des marraines d'allaitement par téléphone ont poursuivi l'allaitement jusqu'à trois mois après l'accouchement.*

Étude de l'Université de Toronto



## Aider par téléphone

### Les difficultés du soutien téléphonique

- Il est difficile de bien connaître la situation lorsqu'il est impossible de voir le visage de la mère ou d'observer le bébé prendre le sein.
- On ne peut pas se fier au langage corporel pour comprendre la mère ou le bébé.
- Il peut être difficile de décrire des choses comme la prise du sein sans moyens visuels.
- Les barrières linguistiques peuvent aussi se faire plus sentir.

Aider par téléphone

La méthode AMOUR pour aider par téléphone

**A** - pour **a**ttendre

**M** - pour **m**odifier

**O** - pour **o**bserver (poser des questions exploratoires pour avoir une meilleure idée de la situation)

**U** - pour **u**nique (valider la mère)

**R** - pour **r**ésumer

# Activité : Jeu de rôles

6



*Mon bébé n'a que deux semaines et je suis très inquiète à l'idée qu'il ne boive pas assez de lait.  
Comment puis-je en avoir le cœur net?*



## Aider en personne



## Aider en personne

Quand vous aidez une mère en personne :

- Soyez consciente de vos expressions faciales et de votre langage corporel.
- Soyez consciente de vos préjugés personnels; partagez de l'information, ne donnez pas des conseils.
- Adoptez une approche non interventionniste quand vous aidez les mères à allaiter.
- Faites des démonstrations à l'aide d'outils visuels (p. ex., un sein tricoté, une poupée ou votre bébé).
- Soyez consciente du langage que vous employez (les mots que vous utilisez) : positif, sans jugement et motivant.
- Soyez consciente de la manière dont vous vous exprimez (comment vous dites les mots) : le ton, le débit et le volume.

# Aider les mamans de différentes manières

6

Aider en personne

**On apprend par l'exemple!**



Aider en personne

Vidéo : Sons émis par un bébé qui allaite -  
Breastfeeding Baby Sounds (Mama Cabbage)

# Aider les mamans de différentes manières

6

## Aider en groupe



## Aider en groupe

### Conseils pour animer un groupe

- Accueillez les membres du groupe à mesure qu'elles arrivent.
- Soyez chaleureuse et faites preuve d'enthousiasme vis-à-vis du programme et des activités.
- Respectez les idées, opinions, valeurs des membres du groupe (et de votre coanimatrice), et la confidentialité des informations divulguées.
- Employez un langage corporel approprié :
  - Faites face au groupe
  - Souriez
  - Regardez le groupe dans les yeux
  - Hochez la tête pour indiquer que vous comprenez
- Posez des questions et encouragez les commentaires.
- Soyez à l'écoute des membres du groupe et réagissez à leurs besoins.
- Indiquez où se trouvent les toilettes!

# Activité : Dynamique de groupe

6



# Possibilités d'entraide en tant que marraine bénévole

6



En tant que marraines d'allaitement, vous pouvez promouvoir l'allaitement dans votre communauté en :

- Présentant votre programme lors des événements communautaires.
- Offrant un espace favorable à l'allaitement aux mères qui allaitent lors des événements communautaires.
- Présentant votre programme à d'autres organisations ou dans le cadre des programmes desservant les femmes enceintes ou les nouvelles mères.
- Participant à des groupes ou à des réseaux qui font la promotion de l'allaitement ou de l'IAB.



Où obtenir du soutien en tant que marraine d'allaitement :

- Communiquer avec votre coordonnatrice de programme.
- Appeler votre bureau de santé publique pour connaître les ressources disponibles.
- Contacter votre groupe local Ligue La Leche.
- Rechercher des ressources en ligne (p. ex., le Centre de ressources de Meilleur départ).
- Demander le soutien des autres marraines d'allaitement.

**Le soutien dont peuvent bénéficier les marraines d'allaitement varie selon la structure du programme et ses ressources.**

N'oubliez pas  
de prendre soin de vous!



Éviter de surcharger son emploi  
du temps.

Éviter l'épuisement émotionnel.

Éviter de s'engager dans trop  
d'activités.

Faire de son bien-être personnel  
une priorité.

Faire du bien-être de sa famille  
une priorité.

