

Mon souhait d'allaiter

Je m'appelle _____ et j'ai l'intention de nourrir mon bébé exclusivement au sein. Si je ne suis pas en mesure de répondre à des questions concernant mon choix de nourrir mon bébé exclusivement au sein, veuillez-vous adresser à mon\ma partenaire _____.

◆ Mes choix à la naissance

Immédiatement après la naissance de mon bébé...

- Je souhaite avoir mon bébé tout près de moi, peau contre peau, pendant au moins une heure
- Je veux pouvoir observer mon bébé afin de repérer les signes qu'il sera prêt à prendre le sein
- Je veux respecter le rythme de mon bébé, le laisser chercher le sein et grimper vers celui-ci.
- Je veux installer mon bébé au sein dans l'heure qui suit sa naissance.
- S'il m'est impossible d'avoir mon bébé près de moi, peau contre peau, pour une raison médicale, je souhaite qu'il soit placé près de _____, peau contre peau.
- Si mon bébé a besoin de soins spéciaux, je souhaite pouvoir le prendre dans mes bras, peau contre peau, dès que sa condition médicale le permet.

Lors de mon séjour à l'hôpital ou à la maison des naissances...

- Je veux pouvoir nourrir mon bébé exclusivement au sein
- Je veux avoir mon bébé avec moi dans ma chambre 24 heures sur 24.
- Je veux pouvoir observer mon bébé pour savoir quand il aura faim et l'allaiter dès les premiers signes de faim.
- Je veux qu'on m'offre de l'aide avec l'allaitement dans les six heures après l'accouchement et au besoin par la suite.
- Je veux que la personne qui m'offre son soutien, _____, soit bienvenue à rester avec moi jour et nuit, si je le souhaite.
- Je veux qu'on me montre comment exprimer manuellement mon lait.
- Si mon bébé ne tète pas suffisamment, je suis prête à exprimer des gouttes de colostrum aux heures.
- Si mon bébé dort paisiblement, je respecterai son sommeil et je lui donnerai des apports de colostrum régulièrement à la cuillère.
- Je ne veux pas donner de suce d'amusement tant que mon allaitement n'est pas optimal.
- Si, pour une raison médicale, il est nécessaire de donner un supplément à mon bébé, je veux pouvoir exprimer mon lait et le lui donner.
- Si, pour une raison médicale, mon bébé ne peut pas s'alimenter, je veux exprimer mon colostrum et je veux que celui-ci soit administré à toutes les heures pour ses soins de bouche afin de commencer à bâtir son système immunitaire.
- Si un supplément doit être donné à mon bébé, je veux pouvoir prendre une décision éclairée à ce sujet. Je veux qu'on m'explique les bénéfices, les risques, les alternatives, les implications, de ce qui peut arriver si je refuse les suppléments et je veux qu'on respecte ma décision.
- Avant toute intervention inconfortable ou douloureuse (prise de sang, examen, etc), je veux donner du colostrum à mon bébé afin de diminuer son inconfort.

Une fois à la maison...

- Je continuerai de nourrir mon bébé exclusivement au sein.
- J'observerai mon bébé pour savoir quand il a faim et l'allaiterai dès les premiers signes de faim.
- Je m'assurerai d'allaiter mon bébé au moins 8 fois dans une période de 24 heures.
- Je vérifierai la couche de mon bébé pour m'assurer qu'il urine et va à la selle assez souvent.
- Je donnerai à mon bébé un supplément de vitamine D tous les jours.

💧 **Soutien**

- *Si j'ai des questions ou des préoccupations concernant l'allaitement, je communiquerai avec :*

- Spécialiste en allaitement (IBCLC) :

Nom _____ tel. : _____

- Mon amie qui a réussi à allaiter son bébé :

Nom _____ tel. : _____

- Naissance-Renaissance Outaouais (www.nroutaouais.ca) :

Nom _____ tel. : (819) 561-4499



- Autre (Marraine d'allaitement) :

Nom _____ tel. : _____

- *Si j'ai besoin de prendre une pause, je peux faire deux choses :*

1. _____

2. _____

- *Si je suis fatiguée et j'ai besoin d'aide de ma famille ou de mes amis, je peux appeler :*

Nom _____ tel. : _____

Nom _____ tel. : _____

- *Si j'ai envie de passer du temps avec d'autres parents, je peux aller aux endroits suivants :*

◆ *Mes rappels*

Je sais...

- Que le lait maternel est le meilleur lait pour mon bébé.
- Que je produis suffisamment de lait pour mon bébé, même si je ne sais pas la quantité exacte que celui-ci boit.
- Qu'il est normal d'avoir parfois l'impression que mon bébé veut boire encore même si je viens tout juste de l'allaiter.
- Que mon bébé change constamment et qu'il est peu probable qu'il suive un horaire pour manger ou dormir — cela viendra plus tard.
- Que le lait maternel représente plus qu'un aliment et qu'il n'y a pas de problème à réconforter mon bébé en l'allaitant.
- Que si des gens me disent des choses décourageantes, je me fierai à mon corps et à mon bébé pour savoir que je fais ce qu'il faut.
- Qu'à mesure que mon bébé grandit, il arrivera que mon bébé veuille boire plus souvent et plus longtemps. Alors...
 - J'allaiterai mon bébé de manière à satisfaire sa faim.
 - Je boirai quand j'aurai soif, je mangerai des repas et des collations santé quand j'aurai faim
 - Je me reposerai quand je me sentirai fatiguée.

Notes
