

2. Qui peut faire partie de mon réseau de soutien?

MODULE 4

C'est maintenant qu'il faut bâtir ce réseau. Ainsi, vous serez prête quand le bébé arrivera à la maison. Voici quelques suggestions pour mieux vous préparer.

- Trouvez une ou deux mères qui ont déjà allaité et qui ont aimé leur expérience d'allaitement. Le mieux est de choisir des mères qui habitent près de chez vous. Demandez-leur si elles sont prêtes à vous soutenir moralement et si elles pourront vous aider en cas de besoin.
- Parlez à votre partenaire du partage des tâches domestiques, si ce n'est déjà fait, et expliquez-lui pourquoi vous aurez besoin de son aide quand le bébé sera là.
- Vérifiez s'il existe un groupe de soutien à l'allaitement dans votre communauté. Si possible, assistez à une ou deux rencontres dès maintenant, avant la naissance du bébé. De cette façon, vous aurez déjà établi un contact avec des mères qui ont vécu l'expérience de l'allaitement.
- Essayez de trouver d'autres jeunes mères pour parler de vos expériences, pour vous entraider ou pour donner un petit « congé » à l'une d'elles pendant que l'autre s'occupe des enfants.
- Vérifiez si des groupes communautaires ou des Centres de ressources pour parents organisent des haltes familiales, des groupes mère-enfant, ou des programmes d'exercices auxquels vous pourriez participer.
- Parlez de votre désir d'allaiter à une infirmière ou une nutritionniste en santé publique de votre localité. Plusieurs bureaux de la Santé publique offrent un soutien à l'allaitement dans la communauté. Il y a des haltes d'allaitement dans votre communauté pour vous aider.