

1. Comment un réseau de soutien peut-il m'aider?

MODULE 4

Il est bon de planifier à l'avance votre réseau de soutien. Pensez aux amies, aux membres de votre famille, aux professionnels et à toute autre personne qui pourra vous aider. Il est aussi souhaitable de déterminer de quelle façon ces personnes peuvent vous soutenir dans l'allaitement.

Avec un réseau de soutien, vous aurez

- quelqu'un avec qui parler de l'allaitement et qui pourra vous aider en personne ou par téléphone;
- quelqu'un à qui vous pourrez parfois vous confier, la nuit comme le jour, et plus souvent la nuit que le jour!;
- quelqu'un qui téléphonera ou passera vous voir pour savoir comment ça se passe;
- quelqu'un qui s'occupera du bébé pendant que vous prenez un bain, allez chez la coiffeuse, ou simplement pendant que vous vous reposez;
- quelqu'un qui vous préparera des repas, qui fera le ménage ou bien l'épicerie;
- quelqu'un qui pourra s'occuper des autres enfants si vous en avez. Vos autres enfants peuvent aussi aider, selon leur âge;
- quelqu'un qui pourra vous inviter, avec votre bébé et le reste de la famille, pour un repas ou une sortie;
- quelqu'un qui pourra garder votre bébé pendant que vous sortez en amoureux avec votre partenaire.

N'oubliez pas que les amis et les membres de votre famille vous donneront souvent des conseils, que vous leur en demandiez ou non. Certains conseils seront utiles, d'autres le seront moins. N'ayez pas peur d'ignorer les conseils qui ne correspondent pas à vos valeurs. Dites simplement merci et faites ce que vous croyez être le mieux pour vous et votre bébé.