

# Cher papa, vous désirez ce qu'il y a de mieux pour votre bébé



**C'est parti pour cette belle aventure ! Découvrez comment approfondir votre relation avec bébé.**

De nos jours, être papa, c'est toute une mission.

Vous aspirez à prendre soin de votre famille, à être présent et à assumer votre rôle de papa avec amour et compétence. C'est un vrai challenge, ça peut demander beaucoup et parfois vous amener à vos propres limites. Si vous vous sentez dépassé, pas d'inquiétude. C'est tout à fait normal et vous n'êtes pas seul à vivre ces moments.

Au milieu de ces turbulences, l'important, c'est de trouver votre propre manière d'être le papa qui vous correspond.



L'essentiel,  
c'est que vous  
puissiez créer un lien  
unique avec votre bébé  
et trouver votre propre  
style de « paternage »  
pour prendre soin  
de lui.



**Votre bébé a besoin de  
sentir que vous êtes là, présent.**

Plus vous serez à l'aise dans votre  
rôle de papa et en confiance avec  
votre bébé, plus vous apprécierez  
aussi la relation intense entre  
votre partenaire et votre enfant.

## Offrez à votre enfant l'aliment le plus précieux de la nature : le lait maternel.

Le lait maternel est le meilleur aliment pour que votre bébé démarre dans la vie en bonne santé et en pleine forme. Les recherches montrent que votre soutien en tant que papa joue un rôle clé dans la décision d'allaiter et sa durée. Votre implication est précieuse !

- **Le lait maternel est bénéfique pour la santé.**
- **Il répond parfaitement aux besoins de bébé.**
- **Allaiter, c'est aussi renforcer votre enfant sur le plan physique et émotionnel.**
- **Les enfants allaités sont moins souvent malades.**

L'allaitement présente beaucoup d'avantages, mais pour vous, papa, cela peut représenter un nouveau défi. Voir votre partenaire dans ce nouveau rôle et cette proximité unique avec bébé peut susciter des questions, un sentiment d'impuissance ou de jalousie. Ce sont des réactions courantes, beaucoup de papas ressentent la même chose. Laissez-vous le temps de trouver votre place.

Pour en savoir plus sur votre rôle de papa :



## Comment soutenir votre partenaire dans l'allaitement ?

1.

Renseignez-vous sur l'allaitement.



2.

Créez une ambiance paisible et sécurisante pour l'allaitement. Vous pouvez vous impliquer dès le début dans la « création d'un cocon accueillant ». Après la naissance, pensez, par exemple, à organiser les visites des proches.

3.

Encouragez votre partenaire à allaiter. Souvent, les premiers jours et les premières semaines sont les plus difficiles de toute la période d'allaitement. Votre soutien compte plus que tout, même si votre partenaire n'allait pas.



4.

Assurez-vous que la maman puisse se reposer. Prenez le relais, la nuit, pour permettre à votre partenaire de dormir, notamment en amenant votre bébé pour les tétées nocturnes ou en vous levant pour le changer. Pendant la journée, offrez à la mère des moments de repos, profitez-en pour vous promener ou jouer avec votre bébé.



## 5.

Soutenez votre partenaire lors de l'allaitement en public. Aidez-la à trouver un lieu adapté ([mamamap.ch](http://mamamap.ch)). En vous tenant debout ou assis à côté de votre partenaire, vous pouvez la protéger des regards indiscrets.



[mamamap.ch](http://mamamap.ch)

## 6.

En cas de difficulté, n'hésitez pas à chercher du soutien professionnel. Téléphonnez et organisez un rendez-vous.



**Pour finir, gardez en tête de prendre soin de vous aussi.**

Trouver un équilibre entre travail, famille et temps pour vous (par ex. loisirs, sorties avec les amis) est essentiel. Discutez avec votre partenaire de vos besoins et trouvez ensemble la meilleure façon de naviguer dans cette nouvelle aventure. Avec un peu de patience et d'ouverture, tout se mettra en place.

# En tant que maman allaitante, comment pouvez-vous inclure le papa ?

Des études montrent que les papas jouent un rôle crucial dans la décision de la maman d'allaiter ou non, et dans la durée de cet allaitement. Comment vous assurer du soutien de votre partenaire?



## Impliquez votre partenaire dans les décisions.

Cela commence bien avant la naissance. Expliquez-lui pourquoi le lait maternel est l'aliment idéal pour votre bébé. Par ailleurs, discutez des défis, des craintes, mais aussi des espoirs et des attentes. Plus vous ferez de l'allaitement une démarche commune, plus votre partenaire pourra vous soutenir.

L'allaitement est un moment de grande intimité entre la maman et le bébé. Savourez-le. Mais n'ayez pas mauvaise conscience si ces moments sont juste pour vous deux. Gardez cependant à l'esprit que cela peut être difficile pour le papa s'il se sent mis à l'écart. Transformez l'allaitement en une aventure commune.



Pour plus d'informations  
sur l'allaitement

Une communication claire est essentielle.

### Dites-lui ce dont vous avez besoin.

Parentalité rime avec collaboration. Faites de votre partenaire votre allié. N'hésitez pas à solliciter son soutien et son réconfort. Qu'attendez-vous de lui en cas de difficultés avec l'allaitement ? Doit-il vous masser le dos et vous encourager à persévérer ? Doit-il chercher de l'aide auprès de professionnels ?

Il est préférable de discuter de ces sujets avant que les problèmes ne surviennent. Parlez-en déjà avant la naissance. La grossesse, l'accouchement et l'allaitement sont aussi des terrains inconnus pour les hommes.

Vous pensez peut-être que quelques semaines d'allaitement suffisent ? Ou vous envisagez d'allaiter jusqu'à ce que votre enfant soit en bas âge ? Décidez ensemble de la durée de l'allaitement qui vous convient.

Une fois que l'allaitement est bien établi, vous pouvez, si nécessaire, tirer votre lait pour vous accorder un peu de liberté. Votre partenaire pourra alors nourrir votre bébé avec le lait maternel tiré.



En tant que maman allaitante,  
comment pouvez-vous inclure le papa ?

**Permettez-lui de passer du temps  
seul avec le bébé.**

En général, plus votre partenaire est impliqué dans la relation avec votre bébé, plus vous vous sentirez soulagée.

Encouragez donc votre partenaire à développer sa propre manière de s'occuper du bébé. Cela nécessite votre confiance et votre tolérance s'il fait les choses différemment de vous. Votre partenaire a particulièrement besoin de passer du temps seul avec votre enfant. Vous pouvez être certaine que s'il endosse cette responsabilité, il s'épanouira dans son rôle de papa.

Chaque homme comprend son rôle de papa différemment. Mais une chose unit tous les papas : ils veulent simplement le meilleur pour leur enfant.



Relecture technique : Markus Theunert,  
Directeur du programme national MenCare Suisse

© 2024 Promotion allaitement maternel Suisse  
Conception : Judith Zaugg

[www.allaiter.ch/shop](http://www.allaiter.ch/shop)