



Bien que l'allaitement soit un geste naturel, il n'est pas inné.

Il est donc important de s'y préparer.

Quelques gestes à poser dès le début de la grossesse :

- Discuter de l'allaitement avec votre professionnel de la santé.
- Prendre le temps de s'informer.
- S'inscrire à un atelier prénatal en allaitement.
- Rencontrer des personnes-ressources en allaitement.
- Bien s'entourer.

Discuter de l'allaitement avec votre professionnel de la santé

Faites part de vos besoins, questions et préoccupations. Votre professionnel de la santé pourra vous accompagner dans vos réflexions et vous soutenir dans la prise d'une décision éclairée.

Prendre le temps de s'informer

S'informer sur l'allaitement (livres, vidéos, conférences, etc.) contribuera à vous donner confiance en l'allaitement avant la naissance de votre enfant.

S'inscrire à un atelier prénatal en allaitement

Le début de l'allaitement est une période intense. Savoir à quoi s'attendre et connaître quelques stratégies pourraient faciliter l'amorce de l'allaitement.

Rencontrer des personnes-ressources en allaitement

Visiter les organismes communautaires qui offrent du soutien en allaitement et rencontrer des personnes qui allaitent avant votre accouchement peut s'avérer réconfortant et utile pour la suite. Vous pouvez aussi faire une demande de jumelage à Nourri-Source Laval. Une mère bénévole formée en allaitement vous offrira un soutien continu jusqu'au sevrage, et ce, dans le respect de vos valeurs et de votre rythme.

Bien s'entourer

Entourez-vous de personnes positives qui soutiennent votre décision d'allaiter et discutez des manières dont elles pourront vous accompagner. Prenez le temps d'établir les différentes façons dont l'autre parent pourra s'impliquer et vous offrir son soutien.

Des ressources
à votre portée



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec 

lavalensante.com/allaitement