

Allaitement

Guide de l'allaitement

Très pratique, cette liste de contrôle pour l'allaitement vous accompagnera tout au long des premiers mois avec votre bébé. Il vous suffit de la télécharger ou de l'imprimer.

Après l'accouchement

○ Déclarez la naissance à l'office de l'état civil

Tout enfant né en Suisse doit être déclaré à l'office de l'état civil de son lieu de naissance dans les trois jours suivant l'accouchement. En règle générale, la direction de l'hôpital ou de la maison de naissance où est né l'enfant s'occupe de déclarer la naissance. C'est pourquoi vous devez également amener les documents officiels (livret de famille, attestation de domicile, papiers d'identité) pour l'accouchement. Le père peut également déclarer la naissance avec le certificat de l'hôpital.

○ Prenez une préparation multivitaminique

Si vous allaitez, il se peut que vous ayez besoin d'aide pour avoir des apports suffisants en tous les micronutriments essentiels pour vous et votre enfant. Les préparations multivitaminiques pour les femmes qui allaitent, comme [elevit® Pro-vital DHA](#) (complément alimentaire), sont là pour ça.

○ Envoyez les faire-part de naissance

Envoyez un faire-part à vos amis et proches pour leur annoncer l'heureux événement!

○ Demandez des allocations familiales

Vous avez droit à une allocation pour enfant d'au moins 200 francs par enfant et par mois pour les enfants jusqu'à 16 ans.

○ Souscrivez une assurance maladie pour votre enfant

Idealerweise melden Sie Ihr Kind bereits vor der Geburt bei der Krankenkasse an. Falls dies in der Vorfreude untergegangen sein sollte, melden Sie Ihr Kind spätestens jetzt an. Das Kind muss nicht Ihrer Krankenkasse beitreten, es kann auch eine eigene haben.

○ Prenez rendez-vous pour la consultation postnatale

Vous devez vous rendre à une consultation chez votre gynécologue environ six semaines après l'accouchement afin qu'il/elle vérifie que votre rétablissement se déroule normalement. Cette visite pourra aussi être l'occasion d'aborder la manière dont vous vous sentez et d'éventuels problèmes.

○ Prenez rendez-vous pour les examens de prévention et les vaccinations de votre enfant

La plupart des maternités vous remettront un carnet de santé suisse. Ce carnet accompagnera votre enfant pour les années à venir. La Société suisse de pédiatrie recommande en effet douze visites pour des examens de contrôle: première semaine, 1 mois, 2 mois, 4 mois, 6 mois, 9 ou 12 mois, 18 mois, 24 mois, 4 ans, 6 ans, 10 ans et entre 14 et 16 ans.

○ **Faites du bien à votre corps en investissant dans un soutien physique**

Beaucoup de mères qui allaitent ne jurent que par les coussins ou les fauteuils d'allaitement. Trouver une position confortable pour allaiter est très important. Posséder un coussin ou un fauteuil d'allaitement n'est absolument pas un luxe superflu si vous pensez que cela pourrait vous faciliter la tâche.

○ **Prenez une préparation multivitaminique pour femmes enceintes**

Il est non seulement important d'avoir une alimentation saine, mais il est aussi crucial que vous parveniez à couvrir vos besoins accrus en nutriments durant toute la période d'allaitement. [elevit® Provital DHA](#) (complément alimentaire) convient, par exemple, pour soutenir la couverture des besoins nutritionnels pendant l'allaitement.

○ **Vêtements adaptés à l'allaitement**

Libre à vous d'acheter des hauts ou d'autres vêtements adaptés à l'allaitement ou tout simplement un soutien-gorge pour l'allaitement. Au cours des premières semaines, vous allez beaucoup rester à la maison. Mieux vaut donc envisager des pyjamas favorables à l'allaitement pour cette période.

○ **Procurez-vous un châle ou un tablier d'allaitement**

Allaiter dans un lieu public ou devant d'autres personnes vous met mal à l'aise? Un châle ou un tablier d'allaitement permet de créer une certaine intimité. Certains bébés n'aiment pas être couverts quand ils tètent. Essayez malgré tout d'utiliser l'un de ces deux accessoires.

○ Achetez ou louez un tire-lait

Même s'il est possible de tirer son lait à la main, un tire-lait vous facilitera certainement la vie. Si vous avez des doutes, vous pouvez louer un tire-lait pour essayer. Pensez par ailleurs à vous procurer quelques biberons et contenants hermétiques. Cela vaut également la peine de réfléchir à l'achat de sachets de conservation pour le lait maternel et de coussinets d'allaitement, qui éviteront les tâches humides sur vos vêtements.

○ Remplissez votre réfrigérateur d'aliments sains

Pendant l'allaitement, manger sainement et avoir toujours des aliments riches en nutriments sous la main demandent un certain travail de planification. Veillez à ce que votre réfrigérateur soit toujours rempli de produits sains. Il est aussi extrêmement pratique d'avoir des légumes, des fruits et de la viande en réserve au congélateur. Vous trouverez de nombreuses autres informations sur notre page . [«L'alimentation durant la période d'allaitement»](#).

○ Téléchargez une application pour l'allaitement

Votre vie a pris un nouveau tournant. Veillez néanmoins à garder une vue d'ensemble sur tous vos repas (et tétées) et progrès – pour votre enfant, mais aussi pour vous. Les applications pour l'allaitement offrent des minuteries très pratiques ainsi que des journaux de bord ou des calendriers. Ces outils vous permettront de consigner très facilement toutes les étapes importantes.

○ Veillez à vous distraire pendant les tétées

Certaines tétées peuvent durer jusqu'à 45 minutes. Même si ce temps renforce le lien avec votre enfant tout en vous permettant d'approfondir votre relation, prendre soin de soi implique aussi de ne pas faire preuve d'une abnégation totale lors de l'allaitement et de veiller à se divertir. Téléchargez votre émission de télévision préférée, procurez-vous des livres audio ou créez-vous une playlist pour l'allaitement afin que ces moments soient agréables pour vous deux.

