



L'allaitement diminue le risque de syndrome de mort subite du nourrisson.

Dès la naissance, l'allaitement répond aux besoins nutritifs, affectifs et cognitifs.

## Le lait maternel est :

- l'aliment le plus complet et le mieux adapté aux besoins de l'enfant;
- composé d'anticorps, d'acides gras et de plusieurs nutriments nécessaires à la croissance et au développement du cerveau;
- une protection contre certaines infections ou maladies.

## L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande :

- l'allaitement exclusif durant les six premiers mois.
- la poursuite de l'allaitement jusqu'à deux ans et plus;
- l'introduction des aliments complémentaires à partir de six mois.

## Pour plus d'informations

Fédération Nourri-Source  
nourri-source.org



### Dossier spécial de certaines régionales Nourri-Source :

<https://nourrisourcemontréal.org/fr/peres-paternite-allaitement/>

<https://nourrisourcelaurentides.ca/espace-papa/>

<https://www.facebook.com/NSLanaudiereParrains/>

### Regroupement pour la valorisation de la paternité

Liste d'activités pour les pères au Québec

[www.rvpaternite.org](http://www.rvpaternite.org)

### Régime québécois d'assurance parentale (RQAP)

Congé de paternité

[www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)

### Institut national de santé publique du Québec

Fiches pour accompagner les parents  
[www.inspq.qc.ca/informationperinatale/fiches/paternite](http://www.inspq.qc.ca/informationperinatale/fiches/paternite)



FÉDÉRATION  
**Nourri-Source**

## Rôle du père ou du coparent

J'ai ma place dans notre famille...  
auprès de mon bébé allaité et de sa mère



**WWW.NOURRI-SOURCE.ORG**



info@nourri-source.org  
Fédération Nourri-Source 2023

## Se découvrir...

Devenir parent, c'est déstabilisant ! C'est l'un des plus grands défis de votre vie et il demande patience et adaptation pour votre conjointe et vous.

Se renseigner sur l'allaitement, idéalement avant la naissance, est un bon début dans la coparentalité.

Les premiers moments de rencontre sont très importants entre le nouveau-né et son père ou coparent. Prenez le temps de vous découvrir et laissez-vous plusieurs semaines pour vous adapter à votre nouvelle vie.



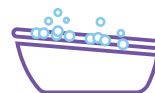
## Comment aider votre conjointe?

### Encouragez et félicitez votre conjointe

Elle se sentira plus compétente et motivée à continuer.

### Les soins du nouveau-né

- Le bain et les changements de couches permettent de créer des liens avec bébé.
- Chantez et parlez-lui, bébé adore entendre le son de votre voix.
- Faites-lui un massage, faites du peau à peau ou prenez-le en portage.
- Faire une lune de miel vous permettra de créer une bulle d'amour à trois ou plus (avec les enfants plus vieux).



### Préparez les repas et voyez aux tâches ménagères

Ce sera toujours apprécié par votre conjointe.



### L'importance du couple

N'oubliez pas d'avoir des moments en couple. Mangez en tête-à-tête, écoutez un film collés, prenez une marche, jouez à un jeu de société, etc. Ces moments intimes permettront d'échanger sur vos nouveaux rôles.

## Congé parental

Le régime parental québécois prévoit plusieurs semaines de congé à la naissance du bébé, dont certaines qui peuvent être partagées. Si c'est possible, prenez toutes les semaines offertes, et ce, dès l'accouchement. Votre conjointe et votre bébé auront besoin de vous.

### Votre présence aura des effets bénéfiques. En voici quelques-uns :

- Permettre à votre conjointe de se concentrer sur le bébé et ainsi faciliter l'allaitement.
- Développer un lien avec votre bébé dès la naissance et apprendre à vous connaître mutuellement.
- Diminuer les risques, pour la mère, de subir un *baby blues*, une dépression postpartum ou un sentiment de crainte dans son rôle parental.

## Si vous n'y arrivez plus...

C'est normal de se sentir parfois dépassé. Discutez avec votre conjointe et n'hésitez pas à aller chercher de l'aide extérieure, même si votre conjointe semble être réticente. Plusieurs ressources sont mises à la disposition des nouveaux parents.

Vivez le moment présent; allez-y un boire, une heure, un jour et une semaine à la fois...