



**Merci de votre soutien envers les femmes allaitantes.**

Les nouvelles mères ont besoin de se sentir acceptées et encouragées lorsqu'elles font le choix d'allaiter leur bébé. Afin de leur témoigner votre appui ainsi que votre souci de leur confort et leur dignité, voici quelques suggestions pour aménager un coin allaitement.

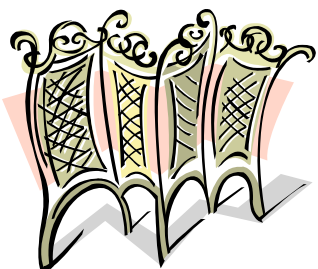


**ESSENTIEL:** une chaise ou fauteuil à bras.

Le minimum! Les femmes doivent pouvoir appuyer leurs coudes pour leur confort. Si la chaise peut s'incliner vers l'arrière, c'est encore mieux. Pour encore plus de confort, un petit banc à glisser sous les pieds est tout indiqué.

**ESSENTIEL:** Quelques coussins de différentes formes.

Pour soulever bébé pour la tétée, s'appuyer confortablement contre la chaise, couvrir les bras de la chaise afin de se rehausser durant la tétée. Les coussins d'écailles de sarrasin sont parfaits et certains se vendent avec des housses supplémentaires. Du coup, on en lave une pendant que l'autre sert. Disponibles chez Lactéa [www.lactea.org](http://www.lactea.org) coussin Nneka.



**ESSENTIEL:** une forme d'intimité. Un paravent, un rideau?...

Certaines femmes sont à l'aise d'allaiter devant tous, d'autres non. Ça ne signifie pas qu'on doive les enfermer dans les toilettes! Mangeriez-vous votre lunch dans la salle de bain? Essayez d'aménager une place en retrait qui soit propre et décente, à l'abri des regards.

**TRÈS UTILE: jouets variés**

Plusieurs mamans viendront avec de plus grands enfants. Elles seront heureuses de pouvoir les garder à l'œil durant la tétée, et ils seront moins tentés d'échapper à leur surveillance.



**TRÈS UTILE: petite table basse**

Pour déposer une bouteille d'eau, des compresses d'allaitement, débarbouillettes, bavoirs, sacs à main, etc. Peut aussi être un petit meuble à tiroir où ranger les jouets.

**UN EXTRA TRÈS APPRÉCIÉ: eau, collations.**

L'allaitement génère de la soif. Si vous vous sentez l'âme hospitalière, offrez des breuvages à la maman qui allaite ainsi qu'à ses enfants (sauf celui qui est allaité, bien sûr!). Les mères se sentiront doublement respectées.



Une dernière chose... Certaines mamans n'allaitent pas mais ça ne signifie pas qu'elles ne donnent pas de leur lait maternel. Le souci du confort de la maternité n'est pas uniquement réservé aux femmes allaitantes. Les mamans enceintes ou donnant le biberon peuvent avoir besoin de se lever les pieds quelques instants. La maternité est une période très exigeante pour une femme.

Merci beaucoup pour votre implication!