



LE TEMPS DES FÊTES EST ARRIVÉ

Comment se préparer au temps des fêtes avec un nourrisson né à terme et en santé

Le temps des Fêtes est arrivé. Vous vous demandez comment jumeler votre nouveau rôle et vos responsabilités de maman avec les multiples demandes de votre entourage qui désirent rencontrer le nouveau bébé de la famille. Le rythme trépidant de la période des fêtes, avec les courses de dernières minutes, les soupers de familles et les activités extérieures peut altérer la relation d'intimité entre une maman et son bébé. Certaines tétées pourraient donc être sautées ou repoussées. Cela peut avoir un impact direct sur la production lactée ou sur la santé de bébé (1). Voici quelques informations intéressantes afin que vous puissiez profiter du temps des fêtes, tout en restant à l'écoute des besoins de votre bébé!

VOICI QUELQUES CONSEILS AFIN D'ÉVITER LES TÉTÉES SAUTÉES OU REPOUSSÉES

01

GARDER BÉBÉ À PROXIMITÉ AVEC LE PORTAGE

Pratiquer le portage vous permettra d'être à l'affût des signes de faim de votre bébé. Il vous permettra aussi d'éviter que bébé se promène de bras en bras tout au long de la soirée en plus de vous laisser les mains libres pour déballer vos cadeaux.

02

ASSUREZ-VOUS D'AVOIR ACCÈS À UN ENDROIT CALME

Lorsque vous arrivez chez vos hôtes, informez-vous de l'endroit le plus approprié pour vous isoler avec bébé. Prenez des pauses régulièrement durant la soirée pour aller vous reposer du bruit et de l'agitation avec votre bébé. Cela lui permettra également de vous exprimer ses besoins.

03

FAITES DU PEAU À PEAU

Profitez des lendemains de fêtes ou des journées de congé pour faire du peau à peau et vous reconnecter avec votre bébé en mangeant les restes de tourtière de grand-maman. Cela facilitera la reprise d'une routine plus régulière et l'allaitement à la demande.

1. <https://allaitement.ca/allaitement/le-sevrage-du-temps-des-fetes/>

2. <https://nourrissementmontreal.org/fr/allaitement-alcool/>

3. <https://melaniebilodeau.com/le-temps-des-fetes-avec-un-bebe-outil-a-telecharger-a-lintention-de-lentourage/>



Vous avez des questions sur le portage: appelez-nous ou informez-vous auprès de votre marraine d'allaitement!

LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET L'ALLAITEMENT À LA DEMANDE: QUELQUES INFORMATIONS

Saviez-vous que le taux d'alcool contenu dans le lait maternel est similaire à celui dans le sang de la mère. Bien que le taux d'alcool contenu dans le lait soit très faible, il faut garder en tête que le nouveau-né métabolise plus lentement l'alcool qu'un adulte et qu'il est plus sensible à ses effets.

Il faut compter entre 2h et 3h pour que l'alcool soit éliminé du corps de la mère et donc du lait maternel. Donc, nul besoin d'exprimer et de jeter le lait pour éliminer l'alcool présent.

Il a été démontré qu'une consommation modérée et occasionnelle d'alcool était généralement compatible avec l'allaitement.

Afin de limiter l'exposition du nouveau-né à l'alcool, le meilleur moment pour prendre un verre est au moment de la tétée.

En résumé, la modération et une bonne gestion du temps contribueront à limiter l'exposition du nouveau-né à l'alcool. (2)



Les bienfaits de l'allaitement surpassent les risques associés à une faible consommation d'alcool chez la mère. Vous pouvez donc prendre un verre en famille ou entre amis sans culpabilité!

1. <https://allaitement.ca/allaitement/le-sevrage-du-temps-des-fetes/>

2. <https://nourrisourcemontréal.org/fr/allaitement-alcool/>

3. <https://melaniebilodeau.com/le-temps-des-fetes-avec-un-bebe-outil-a-telecharger-a-lintention-de-lentourage/>

AUTRES PETITS TRUCS POUR SURVIVRE AU TEMPS DES FÊTES AVEC UN NOUVEAU-NÉ

01

DISCUTEZ-EN

Prenez le temps de discuter avec votre conjoint et vos proches avant le temps des fêtes afin de déterminer vos limites et vos attentes. Par exemple, la possibilité de maintenir une routine stable malgré les festivités ou vos appréhensions face au nombre d'invités qui voudront prendre bébé.

02

RESPECTEZ VOUS

Vous êtes fatigués, on vous propose de vous occuper de bébé ou de lui donner un biberon, ne cédez pas à la pression de votre entourage si ce n'est pas ce que vous voulez. Respectez vos limites. N'hésitez pas à rester à la maison si vous n'avez pas envie de participer au prochain rassemblement, il y aura d'autres occasions de sortir!

03

AFFIRMEZ VOUS

N'hésitez pas à nommer à votre entourage si vous désirez qu'ils se lavent les mains avant de toucher bébé ou si vous préférez que les gens malades ne soient pas en contact avec votre nourrisson! Rappelez-vous que vos demandes sont légitimes et que votre bébé peut très bien se passer d'un rhume!

Voici un [outil à télécharger](#), conçu par Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice, à l'intention de votre entourage (3)

N'oubliez pas que vous êtes la personne qui connaît le mieux bébé et qui êtes la mieux placée pour répondre à ses besoins!

