



## Breastfeeding Support

Le programme de conseils par les pairs en allaitement du WIC offre un soutien et une éducation personnalisés en matière de lactation aux participantes WIC enceintes et allaitantes.



### PENDANT LA GROSSESSE

- Cours d'allaitement GRATUIT.
- Éducation et soutien personnalisés à la lactation.
- À quoi s'attendre au cours du dernier mois de la grossesse et après l'accouchement.
- Comment bien démarrer la poitrine et l'allaitement.
- Comment utiliser un tire-lait.
- Comment communiquer avec la famille, le travail et le personnel de l'hôpital au sujet de vos plans d'allaitement.

### APRÈS L'ACCOUCHEMENT

- Vous aider à fixer et à atteindre vos propres objectifs d'allaitement.
  - Soutien à l'allaitement par SMS/téléphone et à la clinique WIC, à l'hôpital et dans le confort de votre foyer.
  - Résoudre les problèmes normaux de poitrine/d'allaitement, en les orientant vers des conseillères en lactation certifiées pour un soutien supplémentaire, au besoin.
  - Vous aider à trouver différentes positions pour soutenir une prise confortable.
  - Vous aider à prendre confiance en votre poitrine/allaitement.
  - Vous aider à surmonter les obstacles, tels que : le retour au travail/à l'école, la recherche d'un équilibre à la maison, etc.
  - Fournir de l'éducation et du soutien sur le tire-lait.
  - Assistance à l'obtention d'un tire-lait auprès de certaines assurances.
  - Nouveau sac de cadeaux pour les parents et fournitures d'allaitement\*.
- \*Dans la limite des stocks disponibles.*

