



# HANDICAP INVISIBLE & ALLAITEMENT

Polyarthrite rhumatoïde

Troubles psychiatriques

TSA

TDAH

Spondylarthrite ankylosante

DYS

Ehlers-Danlos

Fibromyalgie

Déficience auditive

Sclérose en plaques

Maladie de Crohn

TOC

...

## VALORISATION DE MES COMPETENCES

“J’ai besoin de m’appuyer sur ce que je sais faire”



## CONTACT



07 83 17 91 10



[capparents@intimagir-occitanie.org](mailto:capparents@intimagir-occitanie.org)



Situé à Toulouse - 8 rue Thomas Dupuy  
Territoire d'intervention : Tous les  
départements de l'Occitanie

# MES SENS

À adapter au cas par cas



"J'ai besoin de calme"  
Installation d'un safe space  
d'hypostimulation, ASMR,  
utilisation de bouchons,  
casque anti-bruit, voix basse



"Je supporte mal le contact  
physique"  
"Demandez-moi et prévenez-  
moi avant de me toucher"



"Je suis très sensible à la douleur"  
"Je ne ressens pas la douleur"  
"J'exprime la douleur de façon atypique"  
Evaluation de la douleur avec échelle  
visuelle simple.  
Prévenir le risque d'engorgement et la spirale  
"peur-douleur-anxiété"



"J'ai besoin d'adapter mon  
environnement visuel"  
Lumière tamisée,  
espace épuré,  
espace cocooning



"Les odeurs et les goûts  
peuvent fortement  
m'incommoder"  
Parfums, produits  
d'entretien, tisane  
d'allaitement



"J'ai besoin de tester plusieurs positions  
pour allaiter"  
"J'ai besoin d'être en mouvement"  
Ballon, galette,  
couverture lestée,  
allaitement en écharpe, coussin de  
positionnement et d'allaitement.

## MA FATIGUABILITÉ



"Mon handicap invisible me fatigue"  
"Mon quotidien peut être un marathon"  
= SURADAPTATION



N'hésitez pas  
à me  
questionner sur mes  
besoins

## MA BOITE A OUTILS

Préparation en anténatal: outils tactiles et visuels pour se projeter (bébé lesté, sein en 3D, etc.)

Aide à l'organisation: supports visuels (FALC \*), to do list, séquentiels, pictogrammes (CAA \*\*)

Langage clair et précis, interprète LSF \*\*\* , mimes

Synthèse écrite et co-construite (mot clés)

Possibilité d'allaitement mixte, utilisation du tire-lait

Tableau des tétées (appli mobile), un timer

Bracelet de rappel du sein donné



\* FALC : Facile A Lire et à Comprendre

\*\* CAA : Communication Alternative et Augmentée

\*\*\* LSF : Langue des Signes Française

# HANDICAP PHYSIQUE & ALLAITEMENT



Se baser sur les ressources de la personne  
Faire du cas par cas  
Revaloriser la personne  
Se préparer en anténatal

## J'INSTALLE MON BÉBÉ AU SEIN



- Je peux m'entraîner avec un poupon lesté avant la naissance (idéal pendant le 1er ou le 2ème trimestre de grossesse).
- Je peux essayer différentes positions d'allaitement (*allongée, assise, semi assise, ...*) et vérifier mon confort au cours de la tétée si besoin .
- Je peux demander à une personne de m'aider à m'installer et me desinstaller.

### LES PERSONNES RESSOURCES

Solliciter à la demande les personnes autour de vous pour l'aide à l'allaitement

Sage-femme, puéricultrice, auxiliaire de puériculture, consultante en allaitement, co-parent, ...

### CONTACT

☎ 07 83 17 91 10    ✉ [capparents@intimagir-occitanie.org](mailto:capparents@intimagir-occitanie.org)

Situé à Toulouse - 8 rue Thomas Dupuy

📍 Territoire d'intervention :  
Tous les départements de l'Occitanie

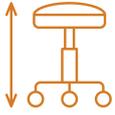


# JE RENDS LA TÊTÉE CONFORTABLE

Je peux adapter :

## MA POSITION

Tester les variations de la position assise



Prévoir un siège ergonomique



Revoir le type de fauteuil roulant



Tester les accessoires: accoudoirs, ...

## MES COUSSINS

De positionnement et d'allaitement

Coussin standard de positionnement latéral



Coussin et rouleau de calage



Coussin d'allaitement avec ceinture d'attache

## LE MAINTIEN DE MON BÉBÉ

Écharpe, sling et ceinture porte-bébé



## L'UTILISATION DU TIRE-LAIT

Manuel, électrique, nomade  
Bustier mains libres



Je peux coupler les différentes aides (ex: coussin et porte bébé)

## LES PERSONNES RESSOURCES

Médecins (MPR \*), kinés, ergothérapeutes, revendeurs de matériel médical

EqLAAT \*\*, magasins de matériel médical, ergothérapeutes en libéral

Les ergothérapeutes peuvent prescrire des coussins de positionnement, prise en charge possible par la Sécurité Sociale selon modalités

→ Possibilité de tester le matériel avant l'achat

\*MPR: Médecine Physique de Réadaptation

\*\* EqLAAT : Equipe Locale d'Accompagnement sur les Aides Techniques.