

Positions de l'allaitement



Position assise

Vous

- Dans un fauteuil confortable
- Des oreillers : derrière le dos, sous les coudes, sur les genoux

Votre bébé

- Tête au creux de votre coude
- Dos soutenu par votre avant-bras
- Tout son corps vous fait face
- Votre estomac et celui de votre bébé sont l'un contre l'autre

Pendant l'allaitement

- Laissez la tête de votre bébé légèrement inclinée vers l'arrière



Position couchée

Vous

- Allongez-vous sur le côté
- Un oreiller sous la tête
- Votre tête appuyée sur votre avant-bras

Votre bébé

- Allongez-le également sur le côté
- Face à vous
- Sa tête à la hauteur du mamelon

Pendant l'allaitement

- Repliez votre jambe supérieure pour être bien calée
- Quand bébé a commencé la succion, placez un oreiller derrière son dos pour le maintenir

BON À SAVOIR !

- Toutes ces indications ne sont que des propositions. C'est à chaque maman de trouver la position la plus confortable pour elle et son bébé.
- La meilleure façon d'assurer le succès de l'allaitement :
 - donner le sein très tôt après la naissance,
 - allaiter souvent (surtout les premières semaines).
- Une bonne position assure 3 avantages principaux :
 - pas de fatigue pour vous,
 - une bonne alimentation du bébé,
 - une diminution du risque de crevasses.
- Bébé prend toute l'aréole du sein dans la bouche, pas seulement le tétou, pas d'inquiétude si vous avez les mamelons peu saillants.

La bouche de bébé et le mamelon



Chatouillez les lèvres de bébé avec le mamelon.



Quand bébé ouvre GRAND la bouche, approchez rapidement le bébé du sein (et pas le sein vers le bébé !).