



# ALLAITEMENT: POSITIONS ET PRISE DU SEIN

naître  
ET grandir

## LES POSITIONS

Pour que le bébé soit à l'aise pour téter, son corps doit être bien soutenu et collé sur celui de sa mère. Il se sentira ainsi en sécurité.



### POSITION SEMI-ASSISE

Position dite « biologique ». La mère est détendue et allongée, le bébé couché sur son ventre. Idéalement en peau à peau.



### LA MADONE

La tête du bébé repose sur l'avant-bras de la mère, du même côté que le sein proposé. Le bébé est couché sur le côté, son ventre contre celui de sa mère.



### LA MADONE INVERSÉE

Identique à la madone, sauf pour le bras. Si la mère donne le sein gauche, la nuque du bébé est soutenue par la main droite. Et vice-versa.



### LE FOOTBALL

Le bébé est blotti contre le côté du corps de la mère, sous son bras. Le haut du corps du bébé est soutenu par l'avant-bras de la mère. La tête du bébé est légèrement inclinée vers l'arrière.



### COUCHÉE SUR LE CÔTÉ

La mère et le bébé sont couchés sur le côté, face à face. La position idéale pour les tétées de nuit ou après un accouchement par césarienne.

### FAUT-IL VARIER LES POSITIONS?

Ce n'est pas nécessaire. Si la position que vous utilisez vous permet d'être à l'aise, sans ressentir de douleur au moment de la prise du sein et pendant la tétée, vous pouvez garder la même position.

### LE BÉBÉ DOIT-IL PRENDRE LES DEUX SEINS?

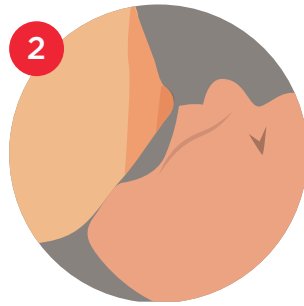
Laissez boire votre bébé au premier sein tant qu'il le souhaite. Offrez-lui ensuite l'autre sein s'il a encore faim, mais n'insistez pas s'il n'en veut pas.

SUITE ↓

## LA PRISE DU SEIN



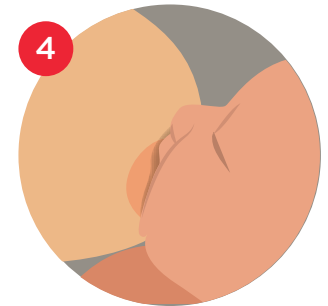
1 Si vous soutenez votre sein, assurez-vous que vos doigts sont à l'extérieur de l'aréole.



2 Appuyez le menton de votre bébé contre votre sein. Cela déclenchera l'ouverture de sa bouche.



3 Quand votre bébé ouvre grand, approchez-le rapidement du sein en poussant sur ses omoplates avec la paume de votre main. Quand le mamelon touchera son palais, le réflexe de téter se déclenchera.



4 Lorsque la prise du sein est bonne, le menton de votre bébé est enfoncé dans votre sein. Sa bouche est grande ouverte et son nez est dégagé.

### CONSEIL POUR UNE TÉTÉE SANS DOULEUR

Pour votre confort et pour un bon transfert de lait, votre mamelon doit se rendre très loin dans la bouche de votre bébé, c'est-à-dire jusqu'à l'endroit où le palais devient mou. Vous pouvez sentir cet endroit dans votre bouche en passant votre langue sur votre palais, vers votre gorge.

## SIGNES QUE LA TÉTÉE VA BIEN

1

**Votre bébé tête, avale et respire sans problème.**

Vous pouvez le voir et l'entendre avaler. Lorsqu'il avale, vous pouvez aussi observer et entendre une pause dans sa respiration.

2

**Les mouvements de sa mâchoire sont visibles.**

Au début de la tétée, ils sont légers et rapides. Cependant, quand le lait se met à couler, ils deviennent plus lents et plus profonds.

3

**Le mamelon est toujours rond après la tétée.**

S'il est déformé, cela signifie que votre bébé ne le place pas assez loin dans sa bouche.

## LA TÉTÉE DOIT ÊTRE SANS DOULEUR



Vous pouvez ressentir de l'inconfort les premiers jours, car vos mamelons sont alors plus sensibles.

La douleur passe en général après quelques secondes et n'est éprouvée que la première semaine.



Si la douleur est importante, c'est peut-être que la position de votre bébé au sein n'est pas bonne. Vous pouvez retirer votre bébé doucement (en insérant votre doigt au coin de sa bouche pour la lui faire ouvrir) et le replacer.

Si la douleur persiste, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide auprès d'un groupe d'entraide en allaitement, de votre CLSC ou d'une consultante en lactation.