

ALLAITER DANS TOUS LES SENS

Différentes positions utiles
pour allaiter sereinement

Toutes les mères devraient tenter
différentes positions d'allaitement pour
trouver celle qui lui est la plus confortable.
Le bébé peut téter à 360° autour du sein...
mais comment faire en pratique ?

VOICI QUELQUES IDÉES
POUR Y ARRIVER.

PETITS TRUCS

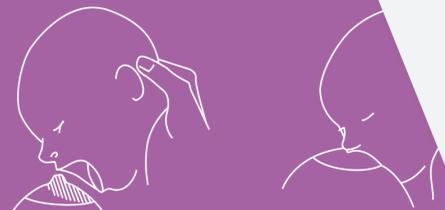
Allaiter ne fait pas mal.
Former un «C» avec le pouce
et l'index autour du sein.
Il n'est pas nécessaire
d'appuyer sur le sein pour
dégager les narines (leur
forme permet au bébé de
respirer par les côtés).
Dans toutes les positions, l'oreille, l'épaule
et la hanche du bébé sont alignées.



Mise au sein, vue de profil

SIGNES D'EFFICACITÉ DE LA TÉTÉE

Une grande partie de l'aréole est dans la
bouche du bébé (partie hachurée sur le dessin).
Les lèvres sont bien attachées et les joues
troussées vers l'extérieur. La langue
englobe l'aréole et le sein. Le nez est
libre et le menton est enfoncé dans le sein. Bébé mange
par jour au moins et a plusieurs selles
pendant les premières semaines. Il grossit régulièrement.



Mise au sein, vue par maman



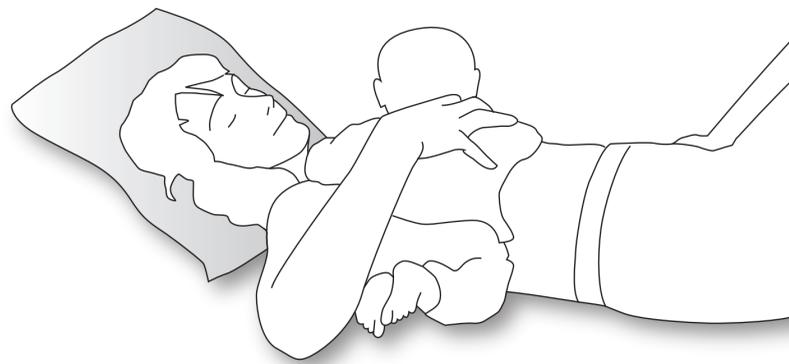
ASSOCIATION IPA
Information Pour l'Allaitement
Association de professionnels de santé spécialisés
dans l'allaitement maternel, implantée à Lyon
depuis 1996 et reconnue d'intérêt général.

Plus d'informations sur :
www.info-allaitement.org



ALLONGÉE

Pour vous reposer, la nuit, le jour,
si vous êtes malade, fatiguée ou
césarisée. Vous pouvez replier vos
jambes et vous aider d'un coussin
pour surélever votre tête ou la
jointure des genoux.



ASSISE

Vous êtes confortablement
installée dans un canapé, une
chaise, par terre. Vous pouvez
vous aider avec des coussins ou
un marchepied pour surélever
vos jambes. Si bébé est de petit
poids, dormeur, malade, fatigué,
prématuré, vous pouvez l'aider
en soulevant votre sein pour
qu'il ne glisse pas hors de
son menton.

À Califourchon



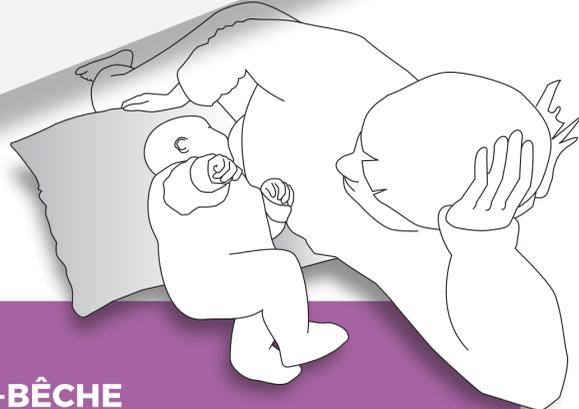
Dépliant sans contremarque vendu sur :
www.info-allaitement.org



au début.
Un dans chaque
sens, en Madone croisée
ou les deux dans le
même sens (dessin)
ou les deux en ballon
de rugby... à vous
de choisir.



Madone inversée

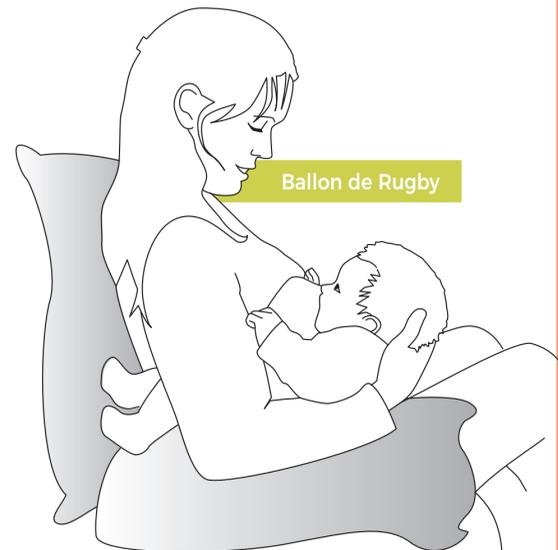
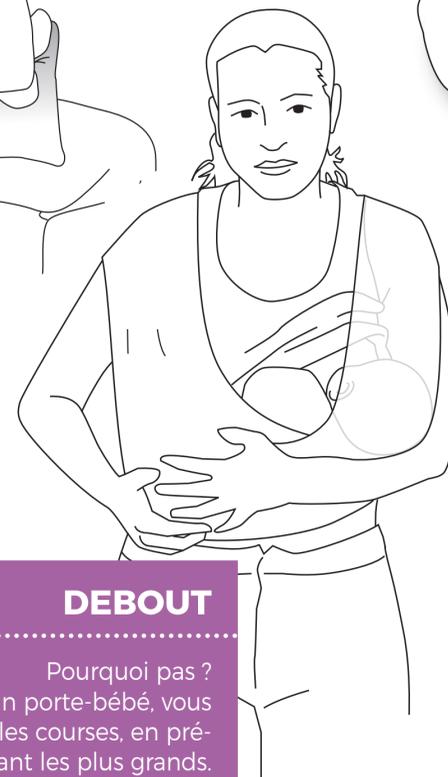


TÊTE-BÊCHE

Si vous avez une douleur aux seins : crevasse, rou-
geur, tension, mastite... Installez votre enfant avec le
menton sur la rougeur. Evitez que la mâchoire de
votre enfant frotte sur la crevasse.

DEBOUT

Pourquoi pas ?
Dans un hamac, une écharpe, un porte-bébé, vous
pouvez donner le sein en faisant les courses, en pré-
parant le repas ou en promenant les plus grands.



Ballon de Rugby