

## d. L'apprentissage de l'allaitement maternel

### MODULE 4

Une fois que vous êtes dans une position confortable, vous êtes prête à offrir le sein à votre bébé. La position du berceau alternative pourrait être la meilleure position pendant la période d'apprentissage.

Souvent, les bébés tètent mieux s'ils ont un contact peau à peau avec leur mère. Ils demeureront au chaud grâce au contact de votre peau. Au début, vous pouvez déshabiller le bébé en ne lui laissant que sa couche, de sorte à ce qu'il demeure éveillé durant l'allaitement. De nombreux bébés trouvent le sein et le saisissent correctement dès les premières tentatives. D'autres ont besoin d'aide. Vous trouverez dans les images qui suivent quelques conseils pour aider votre bébé à prendre le sein correctement.

CONSEILS POUR AIDER VOTRE BÉBÉ À PRENDRE LE SEIN CORRECTEMENT	
	Tenir le sein dans votre main avec votre pouce sur le dessus et les doigts en dessous du sein. Les doigts et le pouce restent bien en arrière de l'aréole.
	Soutenez la tête du bébé avec votre main de façon à ce qu'elle soit légèrement inclinée vers l'arrière. Caressez la lèvre supérieur du bébé avec votre mamelon. Attendez que le bébé ouvre très grand la bouche comme s'il bâillait.
	Approchez le bébé du sein, avec la tête inclinée et le menton à l'avant. Le menton et la mâchoire inférieure doivent toucher le sein en premier. La bouche du bébé devrait couvrir une plus grande partie de l'aréole en dessous du sein qu'au dessus.
	Votre bébé a pris le sein correctement si sa bouche est grande ouverte, ses lèvres sont retroussées vers l'extérieur, son menton presse sur votre sein et si vous ne ressentez aucune douleur.
	Si votre bébé s'endort après quelques minutes, pressez votre sein afin d'activer le flux de lait. Continuez de presser pendant que le bébé boit activement. Ne pressez pas le sein au point de causer de la douleur. Relâchez la pression lorsque le bébé arrête de téter. Répétez le processus.

Voir la page web pour un vidéo qui démontre un bébé qui prend correctement le sein.



Voir la page web pour un vidéo qui démontre comment vous pouvez presser sur votre sein pour encourager une succion efficace.



Il vaut mieux faire boire votre bébé avant qu'il ne soit trop contrarié et qu'il ne crie trop fort. Les pleurs sont un signe tardif de faim. Votre bébé démontrera des signes qu'il a faim bien avant de se mettre à pleurer.

Votre bébé peut

- bouger rapidement les yeux sous ses paupières lorsqu'il commence à se réveiller pour boire;
- faire des mouvements de succion et de lèchement avec la bouche;
- porter sa main à sa bouche;
- s'étirer et s'agiter de plus en plus;
- faire de petits bruits.



Un signe que le bébé à faim.