

c. Les positions pour allaiter

MODULE 4

Il existe différentes positions pour allaiter. Pour chacune des positions, suivez les conseils suivants :

- Votre dos et vos bras doivent être bien appuyés. Placez un oreiller derrière votre dos et sous vos bras.
- La tête et le corps de votre bébé doivent être élevés à la hauteur du sein. Placez un oreiller sous votre bébé.
- Le thorax du bébé doit faire face à votre thorax et y toucher. Placez votre bébé sur le côté sauf pour la position football.
- Pour la position football, placez votre bébé sur le dos ou légèrement tourné vers le sein.
- Le nez de votre bébé doit faire face au mamelon. Ramenez le bébé vers vous au lieu de vous pencher ou de pousser votre mamelon dans la bouche du bébé.

Souvenez-vous qu'il est important de varier les positions d'allaitement et d'offrir les deux seins à chaque tétée.

Position du berceau alternative

Cette position fonctionne bien si vous apprenez à allaiter :

- Le talon de votre main soutient les épaules du bébé;
- La main qui tient le sein est du même côté que celui où boit le bébé.



Position football

Cette position fonctionne bien :

- Si vous apprenez à allaiter;
- Si vous avez un petit bébé;
- Si vous avez de gros seins;
- Si vous avez eu une césarienne;
- Si vous allaitez des jumeaux au même moment;
- Pliez les jambes du bébé derrière votre bras;
- La bouche du bébé est bien sous le sein avant de commencer.



Position du berceau

Cette position fonctionne bien :

- Une fois que vous êtes à l'aise avec l'allaitement;
- La tête du bébé repose sur votre avant-bras;
- les narines du bébé sont en face de votre mamelon avant de commencer à téter.



Position latérale

Cette position fonctionne bien :

- Si vous trouvez qu'il est trop douloureux de s'asseoir;
- Si vous voulez vous reposer quand vous allaitez;
- Si vous avez eu une césarienne;
- Vous et le bébé vous étendez sur le côté, face à face;
- Votre main est sur les omoplates du bébé;
- Amenez le bébé vers votre abdomen;
- Attendez que le bébé étende sa tête avec la bouche ouverte, et s'agrippe sans assistance.

