



Mise au sein

Prenez le temps de bien vous installer : Un fauteuil confortable, de la musique, des coussins ou des oreillers, un verre de jus de fruit ou de lait vous aideront à vous détendre.

Faites de la tétée un moment agréable

N'attendez pas que votre enfant pleure avant de le nourrir, il sera plus patient.

Choisissez une position d'allaitement qui vous convient : Quelle que soit la position choisie, le bébé doit être suffisamment tourné vers vous, son ventre et ses cuisses alignés. Il ne doit pas avoir à tourner la tête pour prendre le sein.

- ➔ A supposer que vous allaitiez du sein gauche, soutenez votre enfant de votre bras droit.
- ➔ La paume de votre main droite posée sous sa nuque (et non derrière sa tête), vos doigts (excepté le pouce) supportent sa tête tandis que votre avant-bras soutient son dos et ses fesses.
- ➔ Maintenez ses fesses entre votre thorax et votre avant-bras.
- ➔ De la main gauche, vous tenez votre sein gauche.
- ➔ Le pouce et les autres doigts forment un U, loin du mamelon et de l'aréole.
- ➔ En déplaçant le bras droit, approchez l'enfant de manière à ce que sa tête soit juste un peu inclinée vers l'arrière.
- ➔ Son menton doit toucher votre sein en premier et son nez, arriver vis-à-vis du mamelon.
- ➔ Automatiquement, le mamelon pointe vers le palais et non vers le fond de la bouche de votre enfant.
- ➔ Attendez que le bébé ouvre la bouche comme pour bâiller.
- ➔ Attendez qu'il soit prêt avant de le mettre au sein.
- ➔ Assurez-vous que le bébé prenne une grande partie de l'aréole. Sa lèvre supérieure est retroussée.