

POSITIONS D'ALLAITEMENT

Il existe différentes façons de mettre votre bébé au sein. Il est important de trouver une position relaxante et confortable et de tenir votre bébé de façon à ce qu'il soit en face de vous. Son oreille, son épaule et sa hanche sont alignées. Il est plus facile pour l'enfant de téter si ses genoux et ses hanches sont fléchis.



MADONE INVERSÉE OU BERCEUSE INVERSÉE

Maintenir le bébé au niveau de la nuque, la paume de votre main entre ses omoplates.



FACE À FACE OU BALLON DE RUGBY

Bébé a ses hanches pliées, ses fesses au contact du dossier, ses plantes de pieds regardent le plafond.



COUCHÉE SUR LE CÔTÉ

Bébé est plus bas que votre sein, il lève la tête pour le chercher.



BIOLOGICAL NURTURING® OU POSITION NATURELLE

Biological Nurturing (BN) ou position naturelle : mise au sein intuitive, le bébé se déplace vers le sein avec ou sans votre aide.

Vous êtes assise en position semi-inclinée avec le haut du corps soutenu, votre regard croise celui de votre bébé. Nu ou habillé, il se trouve contre votre ventre et peut être allongé dans le même sens que vous, perpendiculairement ou en biais.

Positionnez votre bébé sur le sein, aucune pression sur son dos. S'il a faim, il commencera à chercher le sein et à lever la tête en utilisant ses réflexes innés. Le bébé trouvera et prendra le sein avec la bouche grande ouverte quelquefois après plusieurs tentatives.

Copyright 2008-2017 Dr Suzanne Colson



GRANDIR NATURE
aider les mamans

N° Vert 0 800 622 833

www.grandir-nature.com
leblogallaitement.com



LA MISE AU SEIN



1 Tenir le sein en formant un C avec les doigts. Placer les doigts et le pouce 3 à 4cm en arrière de l'aréole.



2 Le mamelon est dirigé vers le nez du bébé. Sa tête est légèrement inclinée en arrière. Son menton et sa lèvre inférieure touchent le sein.



3 Laissez-le chercher le sein (réflexe du fouissement), il ouvrira grand la bouche.



4 Il prend une bonne partie de l'aréole. La prise du sein est asymétrique par rapport au mamelon. Il prendra plus de tissu mammaire avec la lèvre inférieure.

MASSAGES DU SEIN EXPRESSION DU LAIT



1. DÉCLENCHER LE RÉFLEXE D'ÉJECTION DU LAIT :

Effleurements et massages en circulaire doux ou en rayon vers le mamelon avec la pulpe (bout) des doigts.



2. EXPRESSION MANUELLE :

- pour aider au démarrage de l'allaitement
- pour optimiser l'expression du lait au tire-lait
- pour soulager un engorgement si bébé est absent ou inefficace
- pour exprimer du lait sans tire-lait



Placer parallèlement le pouce et l'index à 2-3 cm en arrière de l'aréole. Faire pression avec les doigts vers la cage thoracique [2a] puis rapprocher les doigts sans les déplacer [2b] et recommencer la séquence. Alternier les seins plusieurs fois dès que le lait ne coule plus.



3. COMPRESSION MAMMAIRE :

- pour faciliter le transfert de lait dans la bouche du bébé
- pour favoriser une prise de poids plus importante chez l'enfant peu efficace au sein

Comprimer votre sein quand la succion de votre bébé ralentit.



4. ASSOUPPLISSEMENT ARÉOLAIRE PAR CONTRE-PRESSION EN CAS D'ŒDÈME ARÉOLAIRE :

- pour permettre une bonne prise du sein,
- pour faciliter l'utilisation du tire-lait ou l'expression manuelle.

Appuyer sur l'aréole avec vos doigts pendant 30 secondes à 1 minute. Pour plus d'efficacité, s'installer en position semi-inclinée en arrière.

