



Les différentes positions pour allaiter

Il n'existe pas de position idéale pour allaiter. C'est à vous et à votre bébé de découvrir la position qui vous convient le mieux ; une installation confortable et soutenue de la mère est nécessaire (fauteuil – lit, ...) Il ne faut pas hésiter à prendre des coussins afin d'être mieux installée. Une position inadaptée peut entraîner des crevasses, mais surtout une stimulation insuffisante.

Position allongée

- S'allonger sur le côté, jambes repliées
- Placer un oreiller ou un coussin sous votre tête
- Installer le bébé latéralement son corps contre le vôtre



Position en madone



- Assise, le bébé est allongé contre votre ventre, son visage face au sein et sa bouche dans l'axe du mamelon
- Approcher bien votre bébé du sein et non l'inverse
- Bien caler la tête de votre bébé dans le creux de votre coude ou sur votre bras

Position ballon de rugby

- Le bébé repose sur votre avant-bras, son corps proche de votre hanche
- Ses épaules et sa tête sont soutenus par votre main

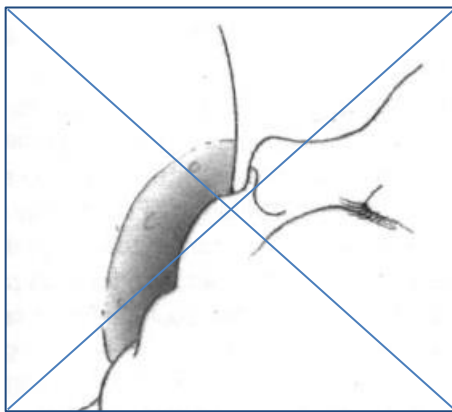


En définitive, toutes les positions de la maman, allongée, en madone, ballon de rugby sont possibles, à condition que la tétée ait lieu dans un climat de confort. Toutes ces positions vous seront expliquées pendant votre séjour et vous pourrez essayer celles qui conviennent le mieux à votre bébé et à vous-même.

Conseils pour une bonne prise au sein

- Le ventre du bébé contre celui de la maman
- Nez et menton du bébé proches du sein
- Bouche grande ouverte prenant une grande partie du mamelon et de l'aréole, lèvres retroussées
- Le bébé et la maman sont détendus
- Mouvements de succion amples

L'essentiel est d'être détendue et que le bébé ait toujours une bonne partie de l'aréole dans la bouche et pas seulement le mamelon.



Bébé suçant façon tétine



Bébé tétant bien le sein



Pendant votre séjour, n'hésitez pas à solliciter l'équipe pour valider la bonne prise au sein, gage d'une bonne stimulation pour la montée laiteuse.

Les compléments et les tétines

Dans la période de mise en route de l'allaitement, les compléments de lait artificiel sont à l'origine d'une sous stimulation mammaire et donc une diminution de la production lactée, ils sont utilisés sur prescription médicale uniquement. Quant aux tétines, elles provoquent des troubles de succion avec une confusion entre le sein et la tétine, leur usage est donc déconseillé.

L'allaitement à l'éveil

- Donner le sein à l'éveil, ne pas attendre qu'il pleure, les tétées favorisent la lactation
- Laisser le bébé téter jusqu'à ce qu'il s'arrête de lui-même
- Le nombre et la durée des tétées varient d'un enfant à l'autre et d'une journée à l'autre
- Les mamelons peuvent être sensibles au départ, le massage du mamelon avec du lait maternel ou une pommade protectrice et le port d'un soutien-gorge d'allaitement laissant les bouts de seins à l'air vont permettre un véritable tannage de l'aréole, la rendant ainsi plus résistante à la succion.

Allaiter et prendre soin de soi

Santé et Hygiène

- Une toilette quotidienne des seins est suffisante. Inutile de nettoyer les seins avant chaque tétée
- Le choix du soutien-gorge est important (ni trop serré, ni trop grand, sans armature)
- Prendre du repos dans la journée en même temps que le bébé

Alimentation

- Une alimentation variée, équilibrée, régulière, en fonction de votre appétit et n'excluant aucun élément, permet de couvrir vos besoins nutritionnels
- Le besoin de boire est augmenté, il doit être suffisant
- L'alcool, le tabac et la drogue sont déconseillés car les éléments nocifs passent dans le lait et donc deviennent nuisibles pour votre bébé
- Bon nombre de médicaments sont compatibles avec l'allaitement, renseignez-vous auprès de votre médecin.