



POSITIONS POUR ALLAITER

La mère devrait trouver une position qui lui convient le mieux. L'essentiel, c'est de veiller au confort de la mère, durant des tétées qui peuvent être fréquentes et longues, et à la position du bébé qui doit lui permettre de téter efficacement.

En début d'allaitement, il faudra veiller à la **bonne prise du sein** (dessin 1):

- Le bébé sera placé avec tout son corps face à la mère : il ne doit pas tourner la tête pour prendre le sein.
- La mère soutient le bébé, avec la main ou le bras, au niveau de la nuque, des épaules et du dos, tout contre elle, son nez placé à hauteur du mamelon. Le bébé peut bouger librement la tête et la nuque.
- A ce moment-là, le bébé penche la tête légèrement vers l'arrière, sa lèvre supérieure touche le mamelon, ce qui l'incite à ouvrir la bouche.
- Lorsque sa bouche est grande ouverte, la mère le rapproche du sein. Son menton touche alors le sein, son nez est dégagé.

Quelques exemples de positions de la mère

Place à l'imagination: d'autres positions peuvent être adoptées par des mères créatives !

Assise ou en position dite de la Madone (dessin 2a)

Il s'agit de la position la plus connue, mais pas nécessairement la plus confortable.

Installée sur une chaise, un fauteuil, un divan, par terre, la mère trouve parfois utile d'avoir un coussin pour soutenir le bras.

Généralement, le haut du dos du bébé (la tête restant libre de bouger) repose dans le creux du bras de la mère qui se trouve du côté du sein tété.

En cas de refus d'un sein par exemple, il peut être utile de présenter l'autre sein sans inverser la position du corps du bébé (dessin 2b).

En cas de seins volumineux, la mère peut soutenir le sein tété avec sa main ou placer un petit essuie roulé sous celui-ci.

Pour mieux positionner un nouveau-né ou garder une main libre, la mère tient son enfant sur son avant-bras avec les doigts qui soutiennent le haut du dos et la tête.

Assise avec le bébé en « ballon de rugby » (dessin 3)

Les jambes du bébé se trouvent au niveau de l'aisselle du côté du sein tété.

Cette position peut convenir aux femmes qui ont subi une césarienne, qui ont des seins volumineux, à celles qui allaitent des jumeaux, à celles qui ont des douleurs aux mamelons, etc.

Allongée, maman et bébé face à face (dessin 4)

La mère maintient le bébé face à elle avec sa main pendant cette position reposante pour la mère. Un coussin pour surélever la tête et un autre pour surélever un genou peuvent contribuer au confort de la mère.

Allongée sur le dos, bébé face à sa maman (dessin 5)

Cette position peut être adoptée avec un bébé à partir de 2 mois environ, notamment en cas de réflexe d'éjection puissant.

Bébé porté dans une écharpe, foulard ou porte-bébé (6 et 9)

Porter et donner le sein ainsi au bébé est très pratique quand la mère veut avoir les mains libres pour d'autres occupations ou pour marcher.

Allaiter des jumeaux (dessin 7)

Si la mère souhaite allaiter ses deux enfants simultanément, il s'agit là d'un exemple de position possible.

Allongée en tête-bêche (dessin 8)

Le bébé est face à sa mère mais son corps est inversé par rapport à celui de sa mère. Cette position est utile notamment en cas de douleur au mamelon et d'engorgement.

Semi-allongée, position dite naturelle (dessin 9)

La mère est semi-allongée, la tête et le corps bien soutenus, et le bébé est placé face à la mère allongé sur son ventre. Le bébé est libre de ses mouvements pour accéder au sein et la mère a ses mains libres.

Bébé sur le dos et maman penchée au dessus de lui (dessin 10)

Position difficile à maintenir longtemps mais qui peut aider une mère qui a un canal lactifère obstrué.

www.infor-allaitement.be

Infor-Allaitement, asbl

siège social : rue du Beau Vallon 98
5002 Saint-Servais

adresse courrier : rue de Braives 11
4210 Vissoul (Burdinne)