

Les positions pour allaiter ⁽¹⁾

Priorité au confort
Vous devez être bien installée
pour pouvoir allaiter.

■ La berceuse (ou position « de la Madone »)

C'est la position classique : tenez votre bébé sur le bras du même côté que le sein qu'il tète.

■ La berceuse modifiée (ou « Madone inversée »)

Cette position est bien adaptée pour les premiers jours : elle permet de bien guider la tête de votre bébé et de soutenir sa nuque d'une main.

■ La position « ballon de rugby »

Votre bébé est sur le côté, à la hauteur de votre taille, soutenu par un coussin et maintenu par votre bras. Sa nuque repose dans le creux de votre main, tandis que l'autre main soutient le sein.



■ La BN "Biological Nurturing"

Une position naturelle pour allaiter. Le torse de la maman est légèrement incliné vers l'arrière. Placé sur le ventre de la maman le bébé est ainsi libre de ses mouvements.

L'allaitement ne doit pas être douloureux. Si tel est le cas, c'est que le bébé n'ouvre pas suffisamment la bouche ou que la position n'est pas adaptée.

■ La position allongée

Vous êtes allongée sur le côté, un coussin entre les jambes et dans le dos, la jambe supérieure repliée pour ne pas basculer en avant. La bouche de votre bébé se trouve au niveau du mamelon.

D'autres positions existent : informez-vous auprès des professionnels compétents en allaitement ou des associations de soutien à l'allaitement. L'essentiel est votre confort et celui de votre enfant.

Comment savoir si tout se passe bien ?

Quelques indicateurs pour vous orienter sur l'efficacité de votre allaitement.

Âge de votre bébé	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours et plus
Taille de l'estomac de votre bébé	 grosseur d'une cerise		 grosseur d'une noix		 grosseur d'un abricot
Nombre de couches mouillées en moyenne sur 24h	 au moins 1 mouillée	 au moins 2 mouillées	 au moins 4 mouillées	 au moins 5 mouillées	 au moins 6 très mouillées avec de l'urine jaune pâle ou claire
Nombre de couches souillées en moyenne sur 24h	 au moins 1 ou 2 noires ou vertes foncées		 au moins 3 brunes, vertes ou jaunes		 au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses, jaunes
À quelle fréquence devriez-vous allaiter ?	Au moins huit fois par jour (intervalles de 1 à 3 heures).		Les signes d'une bonne tétée : votre bébé tète avec force, lentement, régulièrement et avale souvent.		
Poids de votre bébé	Les bébés perdent en moyenne 7% de leur poids durant les 3 premiers		jours après la naissance.	À partir de la 4 ^e journée, votre bébé devrait prendre 20-35 g par jour et reprendre son poids de naissance à l'âge de 10-14 jours.	
Poussées de croissance	Les bébés connaissent souvent des poussées de croissance soudaines		durant les 1 ^{ères} semaines de vie. Quand cela arrivera, votre bébé souhaitera sûrement boire davantage.		