

## LES TÉTÉES

Il existe différentes façons de proposer le sein à votre bébé. Il est important de trouver une position relaxante et confortable pour vous. L'oreille de votre bébé, son épaule et sa hanche sont alignées. Il est plus facile pour l'enfant de téter si ses genoux et ses hanches sont fléchis, son corps et les jambes soutenus.

### POSITIONS CLASSIQUES



**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



### BIOLOGICAL NURTURING®(BN) OU ALLAITEMENT INSTINCTIF®

Installez-vous confortablement, le haut de votre corps bien soutenu, votre regard croise celui de votre bébé. Evitez d'être assise droite ou d'être couchée.

Votre bébé a sa joue sur votre sein, endormi ou éveillé. En effet, il sait téter en dormant. Si vous le souhaitez, vous pouvez le guider, l'aider à prendre le sein.

Copyright 2008-2019 Dr Suzanne Colson



## POUR LES POSITIONS "CLASSIQUES"



**1**  
Tenir le sein en formant un C. Le pouce et les doigts sont en arrière et à distance 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 foussement), 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 donc 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 puis relâcher [2b]. 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. ASSOULISSEMENT ARÉOLAIRE PAR CONTRE-PRESSION EN CAS D'ŒDÈME ARÉOLAIRE :

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

CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE : GRANDIR NATURE © ET ARDO MÉDICAL © ARDO REPRODUCTION NON AUTORISÉE.

CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE : GRANDIR NATURE © ET ARDO MÉDICAL © ARDO REPRODUCTION NON AUTORISÉE.



**GRANDIR NATURE**  
aider les mômans

N° GRATUIT 0800 622 833  
www.grandir-nature.com  
leblogallaitement.com

