

POSITIONS D'ALLAITEMENT DE PRÉDILECTION

NUK

Le lait maternel est unique et allaiter pendant les six premiers mois est sans aucun doute la meilleure chose pour vous et votre bébé. Allaiter fait plus que renforcer le lien entre vous et votre enfant, cela vous apporte également à tous les deux de nombreux avantages au niveau de la santé. Vous trouverez ici de précieux conseils concernant la position d'allaitement idéale pour vous et votre bébé, afin de profiter encore plus de ce magnifique et intense moment à deux !

Prenez le temps de découvrir et d'essayer différentes positions d'allaitement dans le calme. L'important, c'est que votre bébé puisse bien boire et que vous puissiez vous détendre sans que vos mamelons en pâtissent. Pour chaque position d'allaitement, assurez-vous que votre corps et celui de votre enfant soient bien soutenus. Utilisez par exemple un siège confortable avec des accoudoirs ou un coussin d'allaitement et prenez garde à bien amener le bébé au mamelon, et non l'inverse.

1. La Madone

- Votre bébé est allongé à l'horizontale dans vos bras, sa tête dans votre coude et ses bras étreignent votre sein
- Pour une posture confortable, relevez les pieds et supportez votre dos à l'aide d'un coussin
- Évitez de vous pencher en avant, variez en menant la tête de votre bébé vers la poitrine



2. La Madone inversée

- Votre bébé est allongé à l'horizontale sur un coussin, avec la tête sur votre main
- L'autre main mène le sein avec lequel vous allaitez pour le placer au niveau de votre bébé
- Soutenez votre bras avec un coussin pour qu'il reste stable
- Cette position d'allaitement est idéale en cas de problème de mise en place ou avec les petits nouveau-nés



3. Le ballon de rugby

- Votre bébé vous regarde, sa bouche est à la hauteur de votre mamelon et ses pieds sont dirigés vers votre dos
- Les bras de votre bébé étreignent votre sein
- Il est important que votre bébé soit allongé sur le côté avec son poids sur un coussin
- Posez la main derrière la tête de votre bébé, son torse se repose sur votre avant-bras et vous menez ainsi votre enfant vers le sein
- Cette position d'allaitement est idéale pour les mères avec une forte poitrine, ou après une césarienne



4. À califourchon

- Asseyez-vous bien droit et confortablement. Prenez votre bébé à califourchon sur votre cuisse ou votre giron, le dos et la tête bien droits
- Le visage de votre bébé se trouve devant votre sein
- Soutenez bien votre nouveau-né, pour les bébés qui peuvent déjà s'asseoir seuls, cela n'est pas nécessaire
- Idéal pour les bébés souffrant de maux de ventre ou de coliques, qui ont une faible tonicité musculaire ou qui s'endorment rapidement sur le sein. Également en cas de problèmes de reflux, pour avaler ou de respiration



5. L'Australienne

- Mettez-vous à l'aise dans une position allongée ou à moitié couchée. Posez votre bébé avec un contact peau à peau sur votre ventre, avec son visage près de votre sein
- Votre bébé cherche par lui-même le sein et commence à téter
- Très appréciée dans les premiers temps après l'accouchement, en cas de problème pour la mise en place, en cas de forts réflexes d'éjection du lait ou avec des enfants agités



6. Allongée (ventre contre ventre)

- Allongez-vous sur le côté avec votre bébé, ventre contre ventre
- Vous pouvez soutenir votre tête et votre épaule avec un coussin
- Vous pouvez stabiliser la position latérale de votre bébé avec un coussin d'allaitement ou une serviette roulée
- Idéale juste après l'accouchement ou bien la nuit. Vous pouvez rester allongée dans le lit et continuer à vous reposer pendant l'allaitement

