Imprimez à 100 % (taille réelle) · Découpez le long du pointillé · Pliez au centre : votre carte recto verso est prête.

pli

ALLAITEMENT · 1

LA MISE AU SEIN

Une bonne prise se ressent plus qu'elle ne se voit.

1 **Vous d'abord.** Dos soutenu, épaules relâchées. Respirez.

2 **Bébé.** Ventre contre vous, votre main sur ses omoplates, nez face au mamelon, tête libre de basculer.

3 **La prise.** Effleurez sa lèvre du haut avec le mamelon : le fouissement ouvre grand sa bouche. Approchez-le alors vite, avant qu'il la referme, menton en premier.

Une bonne prise, c'est…

- ✓ Lèvres retroussées
- ✓ Menton dans le sein
- ✓ Confortable pour vous
- ✓ Joues bien rondes
- ✓ On l'entend avaler
- ✓ Mamelon rond à la sortie

Au biberon aussi

Être collé à vous rassure bébé.

On retrouve les repères du sein :

- Bébé tout près, ventre contre vous.
- Effleurez sa lèvre du haut avec la tétine : le fouissement ouvre grand sa bouche.
- Tétine à base large, dirigée vers le palais : la succion s'enclenche.

Sonia Fortier · Ostéopathe D.O.

Ça fait mal ? Au verso →

ALLAITEMENT · 2

Allaiter, c'est confortable

Une douleur est un signal. Quoi faire si…

SENSIBLE : NORMAL
Les premiers jours, un léger inconfort (1-2 sur 10), quelques secondes au début de la tétée. Il diminue de jour en jour.

DOULOUREUX : ON AGIT
Essayez la position biologique et revoyez la prise (au recto). **Prise hamburger** : sein en sandwich, dans le sens de sa bouche.

Seins lourds, chauds, tendus

- Tétées fréquentes, et du froid entre les tétées.
- Caresses très légères vers l'aisselle, tout en douceur.
- Aréole dure ? Appuyez autour du mamelon 1 min avant.

Une zone sensible, une « bosse »

- Allaitez normalement, avec froid et repos.
- Exprimez juste assez pour vous soulager : vider davantage l'entretient.

VOYEZ UN MÉDECIN SI…
Fièvre ou frissons · rougeur qui s'étend · inconfort après 24 à 48 h · plaie qui tarde à guérir.

CONTINUEZ D'ALLAITER : cela favorise la guérison.

Toutes les fiches, en ligne
soniafortier.com/allaitement
514 923-1918