



POSITIONNER SON BEBE AU SEIN.

Commencer avec un bébé en état d'alerte calme

Installe-toi :

- Endroit calme
- Fauteuil confortable,
- Coussins
- Tabouret sous tes pieds pour surélever tes jambes (évite les tensions dans le bas du dos)

Il peut y avoir aucune tension musculaire (cou-épaules-bas du dos-jambes)

Offre à ton bébé un bon support (3 règles)

- Bébé près de ton corps (ventre contre ventre)
- Corps du bébé aligné: tracer une ligne droite entre ses omoplates et le milieu de ses fesses.
- Sa tête doit être soutenue derrière ses oreilles et libre de mouvement avec son cou en extension



Vérifie une bonne mise au sein

- la partie inférieure de l'aréole mammaire est invisible
- la nuque de ton bébé est en extension
- le menton appuie fermement le sein
- son nez est libre pour respirer
- ses lèvres sont tournées vers l'extérieur
- allaitement sans douleur et sans picotement

