

Les positions pour allaiter

Lorsque vous allaitez, le confort est un aspect primordial, pour vous comme pour votre enfant. Essayez diverses positions et changez de position lorsque vous en sentez le besoin; cela peut vous faciliter la tâche à tous les deux et à faire en sorte que l'allaitement se déroule convenablement.



Préparez-vous à allaiter en vous assoyant confortablement dans un fauteuil ou une chaise dotée d'appuis. Utilisez autant d'oreillers qu'il vous en faut pour soutenir vos bras et votre dos. Placez vos pieds sur un repose-pied (ou sur tout autre objet qui gardera vos pieds surélevés et contribuera à votre confort, surtout les premières semaines.

Un oreiller posé sur vos cuisses pourra vous aider à élever la tête du bébé jusqu'à votre sein et vous évitera de devoir vous courber vers l'avant.

Vous pouvez aussi poser un verre d'eau, de jus ou de lait sur une table près de vous. Certaines mamans le font lorsqu'elles allaitent afin de ne pas oublier de boire suffisamment.

[Regardez une vidéo sur les positions les plus courantes pour allaiter](#) (en anglais seulement)

Voici une courte description de certaines des positions les plus courantes pour l'allaitement.

Position de la madone ou de la madone inversée

La position de la madone, ou de la madone inversée, consiste à tenir votre bébé dans le creux du bras opposé au sein à partir duquel vous allez allaiter (soit le bras gauche pour le sein droit et le bras droit pour le sein gauche). Votre main soutient la tête du bébé, son cou et ses épaules. Utilisez l'autre main pour tenir le sein : placez les doigts en dessous, le pouce sur le dessus, à bonne distance de l'aréole. Le bébé est face à vous, son abdomen contre le vôtre. Un oreiller pourra vous aider à garder bébé le plus près possible de vos seins. Cette position est idéale pour vous permettre, à votre bébé et à vous, de vous familiariser avec l'allaitement maternel.



Position de la madone inversée

La position football

Pour la position dite du football, le bébé est face à vous et ses jambes sont maintenues sous votre bras. Vous tenez la tête de votre bébé avec le pouce et l'index, derrière les oreilles, et maintenez son corps en place à l'aide de votre bras. Avec l'autre main, tenez votre sein. Cette position peut vous convenir si vous avez subi une césarienne ou que vous allaitez des jumeaux. Un oreiller vous aidera à élever le bébé à la hauteur de vos seins.



La position football

Position de la madone

Avec la position de la madone – aussi appelée position du berceau – le bébé repose sur vos cuisses et vous fait face; l'abdomen de votre bébé est contre le vôtre. La tête du bébé repose sur votre avant-bras et son dos est le long de votre bras. Utilisez des oreillers pour soulever votre bébé jusqu'au mamelon. Cette position est souvent conseillée pour les enfants plus âgés ou lorsque l'allaitement se déroule bien.



Position de la madone

Position couchée sur le côté

La position couchée sur le côté peut demander plus de temps à maîtriser, mais vous permet de vous reposer pendant que vous nourrissez votre enfant. Vous et votre bébé êtes couchés face à face, sur le côté. Vous pouvez caresser le dos de votre bébé avec votre bras.



Position couchée sur le côté

Essayez des positions variées

Il n'y a pas de « bonne » position pour allaiter. Faites vos propres expériences afin de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous et pour votre enfant. Essayez différentes positions et changez si vous avez de la difficulté.

Ressources et liens complémentaires

Healthlink BC – L’allaitement maternel

www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile70-f.pdf

Healthlink BC – Breast-Feeding Positions (Les positions pour l’allaitement)

www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw130307 (en anglais seulement)