

Apprendre à donner le sein

Donner le sein correctement à votre enfant est important pour allaiter avec succès. Une bonne façon de commencer est de placer la peau de votre bébé contre la vôtre. Cela aidera votre enfant à trouver le sein et le mamelon plus facilement.



Certains bébés attrapent le sein facilement, sans aucune aide. Ils tournent la tête en aller-retour au fur et à mesure qu'ils s'approchent du sein et ouvrent la bouche suffisamment pour bien l'attraper. D'autres bébés peuvent avoir besoin d'être guidés un peu pour trouver le sein, sans qu'il soit nécessaire de les forcer à boire. En les guidant, on les aide à attraper le sein et à téter.

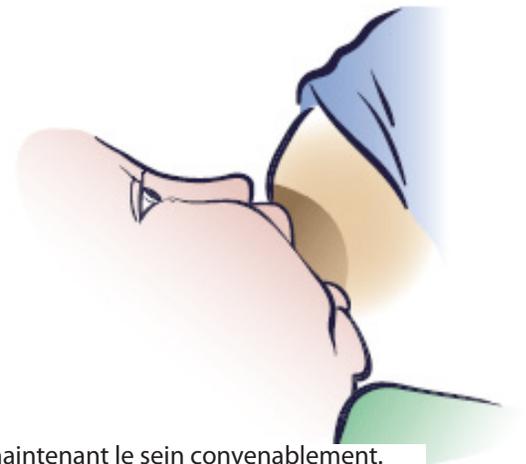
Les mamans dont la poitrine est plus généreuse peuvent avoir à tenir leur sein d'une main pour aider bébé à bien l'attraper. Il faut alors garder les doigts plus loin que l'auréole (il s'agit de la partie colorée entourant le mamelon), afin que le bébé soit bien soutenu et que sa tête repose tout près. Les mamans dont les seins sont plus petits n'auront peut-être pas besoin de tenir leur sein.

Un bébé qui prend mal le sein causera des douleurs aux mamelons. Il aura faim et la réserve de lait sera moins importante. Si vous ressentez de la douleur lorsque votre bébé prend le sein – une douleur qui est plus qu'un inconfort passager à la suite de quelques tétées – il est possible que votre bébé prenne mal le sein. Retirez délicatement votre bébé du sein et recommencez. Pour enlever le sein et faire cesser la succion, placez doucement le bout du doigt dans un coin de la bouche de votre bébé.

[Regardez des vidéos pour en savoir plus sur la façon de prendre le sein](#)
(en anglais seulement)

Voici comment savoir si votre enfant prend le sein convenablement :

- La première fois où bébé prend le sein, vous allez peut-être ressentir un peu de douleur, mais la région du mamelon ne devrait pas être douloureuse. Vous devriez simplement ressentir une sensation de tiraillement.
- Le menton de votre bébé touche le sein et son nez en est légèrement éloigné.
- Les lèvres de votre bébé sont repliées (comme retroussées vers l'extérieur).
- Quand votre bébé commence à téter, ses joues sont rondes et pleines; s'il a des fossettes, il est possible qu'il prenne mal le sein.
- Votre bébé tète rapidement d'abord, puis plus lentement, en prenant de petites pauses. Il se peut que vous l'entendiez avaler. Vous l'entendrez plus facilement lorsque votre réserve de lait augmentera.
- Vous entendrez parfois votre bébé avaler goulûment, surtout si vous avez beaucoup de lait.



Le bébé prend maintenant le sein convenablement.

- Des bruits de lèvres ou de pincement peuvent être un indice que bébé ne prend pas le sein correctement.
- Quand tout se passe bien, vous ne pouvez pas écarter facilement bébé de votre sein.
- Votre mamelon est arrondi, et non aplati, lorsque le bébé se retire du sein.
- Le mamelon ne comporte pas de crevasses ou d'ampoules et ne saigne pas.

Comment s'assurer que bébé prend bien le sein

- Retirez les couvertures. Une couverture fera en sorte qu'il sera plus difficile pour le bébé d'être suffisamment près du mamelon et de bien l'attraper.
- Tournez tout le corps de votre bébé afin qu'il soit bien en face de vous (ventre contre ventre).
- Tenez votre sein en gardant les doigts à l'arrière de l'auréole (**c'est la partie colorée de votre sein qui entoure le mamelon**).
- Placez le mamelon de façon à ce qu'il soit vers le haut dans la bouche de votre bébé.
- Touchez les lèvres de votre bébé avec votre sein pour l'aider à bien ouvrir la bouche, comme s'il bâillait.
- Rapprochez votre bébé de votre corps.
- Placez votre main sur son épaule et non sur la tête de votre bébé.

Ressources et liens complémentaires

Healthlink BC – L'allaitement maternel

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

Healthlink BC - Breast-Feeding Positions

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