

## POINT ALLAITEMENT

# Comment bien s'installer pour allaiter

Une bonne position d'allaitement permet à la mère et au bébé de faire une tétée confortable, et à l'enfant de stimuler au mieux le sein. Positions standards ou improvisées, peu importe tant que cela convient à la mère et à l'enfant.



### POURQUOI EST-CE IMPORTANT D'ADOPTER UNE BONNE POSITION ?

Vu le temps qu'une mère passe à allaiter, mieux vaut pour elle être installée confortablement, afin de pouvoir donner la tétée de manière décontractée, en évitant les tensions et la fatigue. Un bébé placé correctement au sein a également une meilleure stabilité de son corps et peut se concentrer sur la tétée, sans avoir besoin de "s'accrocher" au sein avec sa bouche pour maintenir la succion. Il est par conséquent plus efficace, entretiendra facilement la lactation et ne risquera pas de provoquer de douleurs à sa mère.

**LA TÉTÉE NE DOIT PAS FAIRE MAL. SI LA POSITION DU BÉBÉ ET DE LA MÈRE SONT BONNES ET LA SUCCION CORRECTE, C'EST QU'IL Y A UN AUTRE PROBLÈME. IL FAUT CHERCHER DE L'AIDE !**

le et hanche) et plaqué contre le corps de sa mère. Le bébé ne doit pas tourner la tête sur le côté pour saisir le sein, ni lever ou baisser trop la tête. Son nez peut être, ou non, en contact avec le sein. Son menton touche le sein, et n'est pas plaqué contre sa poitrine. Testez vous-même de boire en regardant sur le côté, vers le plafond ou vos pieds, c'est bien difficile et on avale facilement de travers ! Les hanches du bébé sont fléchies, ses bras enlacent le corps de sa mère. Un nouveau-né peut par contre apprécier de garder les bras croisés sur sa poitrine, comme en position foetale. Tant que cela ne l'éloigne pas du corps de sa mère, ce n'est pas gênant. Le corps du bébé doit être contenu, maintenu. Son corps est calé par les bras de sa mère ou par des coussins, sa tête atteint le sein sans effort, ses épaules et ses bras ne pendent pas dans le vide. Un nouveau-né peut apprécier d'être emmaillotté pour la tétée. Installer un bébé dans un porte-bébé, comme une écharpe ou un sling, peut également lui apporter ce maintien.

### FAIRE SAISIR LE SEIN

Pour que le bébé prenne le sein, ce n'est pas le corps de la mère qui s'approche de lui (au risque de provoquer des tensions chez la mère), mais le bébé que l'on

plaque sur le sein. Le bébé est placé face au sein, le nez au niveau du mamelon. Ceci lui permet d'incliner légèrement la tête vers le haut pour saisir le sein. Le mamelon se place correctement au fond de sa bouche. Pour approcher le bébé du sein, on peut placer une main au niveau de ses omoplates et la base de son cou. Si on place sa main à l'arrière de la tête du bébé, certains bébés peuvent avoir un réflexe qui les fera aller contre cette pression, et donc s'éloigner du sein. Pendant la tétée, le bébé respire facilement grâce à la forme de son nez et à l'orientation de ses narines. Appuyer sur le sein pour dégager le nez n'est pas utile : cela risque de modifier la position du mamelon dans la bouche du bébé et de provoquer des douleurs à la mère, voire des crevasses. Si son nez est trop enfoui dans le sein, il a probablement aussi le menton dans la poitrine. Il suffit alors de plaquer encore plus le corps du bébé contre celui de sa mère, voire de décaler un peu le bébé pour que sa tête s'incline vers le haut, dégageant nez et menton.

Si le bébé n'est pas correctement placé, il ne faut pas hésiter à le retirer du sein pour le replacer ou lui faire saisir correctement le sein. La tétée ne doit pas faire mal. Pour lui faire lâcher le sein, il suffit de glisser son petit doigt dans la commissure des lèvres du bébé. Ceci permet de rompre la succion et de retirer le bébé sans douleur pour la maman.

### POINTS CLÉS POUR LA MÈRE

La mère s'installe de manière à ce que son corps puisse se détendre. Elle ne doit pas soutenir son bébé, mais juste le maintenir. En position assise comme allongée, on peut utiliser des coussins pour se caler et placer le bébé à hauteur des seins. Les épaules descendent et se relâchent, le dos n'est pas sous tension, les genoux sont remontés un peu plus haut que les hanches. La mère adaptera sa position et celle de son bébé en fonction de sa physiologie (volume des seins, position et hauteur du mamelon, par exemple).

### POINTS CLÉS POUR LE BÉBÉ

Quelle que soit la position adoptée, le corps du bébé doit être droit (on pourrait tracer une ligne droite reliant oreille, épaule

➔ Suite page 68

→ Suite de la page 63

## Les positions



### ASSISE CLASSIQUE

*Aussi appelée madone, cette position est très souvent utilisée.* Le ventre du bébé est plaqué contre sa mère. Sa tête repose sur l'avant-bras, et non dans le creux du coude (sinon il risquera d'avoir le menton enfoui dans la poitrine). La main de l'autre bras maintient les fesses du bébé. Il peut être posé sur un coussin afin de l'amener à hauteur du sein. La mère peut caler le bras où repose la tête de son bébé avec un coussin sous l'avant-bras ou derrière son bras (ce qui fait avancer son bras et permet de placer la tête du bébé bien en face du sein). Veillez à ce que l'épaule et le bras du bébé, dirigés vers le bas, soient également maintenus. Si la chaise est haute, les pieds de la mère reposent sur un marchepied afin de remonter ses genoux au-dessus des hanches.

Quand le bébé grandit, il pourra être placé davantage en position semi-assise, sans coussin. voire, pour un bambin, assis près de sa mère, du côté opposé au sein.

### EN BALLON DE RUGBY

*Cette position, moins connue, est très pratique dans certaines situations.* La prise du sein est plus facilement observable et contrôlable. Cette position fournit également à un bébé hypertonique un bon maintien et place ses hanches en flexion, ce qui lui permet de se décontracter. Elle est aussi pratique pour une mère césarisée, afin d'éviter le contact avec la cicatrice, ou une mère allaitant des jumeaux ensemble ou encore un prématuré. La main libre peut maintenir facilement le sein, particulièrement quand il est volumineux. Le bébé est placé contre sa mère, du côté du sein, et il regarde vers elle. S'il est petit, on peut le surélever à l'aide d'un ou deux coussins. La base de sa tête repose dans la main, le bras de la mère sert à maintenir son corps plaqué contre elle. Les hanches du bébé sont fléchies. La main libre de la mère peut facilement maintenir le sein (si c'est utile) pour aider le bébé. Il existe deux variantes de cette position : 1) le bébé est couché sur le dos ou semi-assis, les fesses en contact avec le dossier, ses pieds sont orientés vers le plafond (ceci évite qu'il pousse avec les pieds sur le dossier du fauteuil) ; 2) le bébé est couché sur le côté, ses pieds orientés vers le dos de sa mère, son corps entourant celui de sa mère, de son flanc à son dos.





Autres lectures et schémas  
De nombreux documents sur  
le site de La Leche League France :  
[www.llfFrance.org](http://www.llfFrance.org),  
mot-clé « Positions d'allaitement ».  
D'autres schémas sur ce site :  
[www.bebe-arrive.com/position.htm](http://www.bebe-arrive.com/position.htm)



### ALLONGÉE

*Cette position est parfaite pour se relaxer ou dormir avec son enfant, tout en donnant la tétée.* L'enfant est allongé contre sa mère, la tête à hauteur du sein. La main de sa mère peut aider le petit bébé à tenir sur le côté. Une serviette roulée peut également être placée dans son dos pour le caler. La mère s'installe en chien de fusil, les genoux remontés pour maintenir la position. Sa tête repose sur un oreiller, mais pas son épaule. Un coussin peut également être placé derrière son dos, et un autre entre ses genoux, pour améliorer son confort. Son bras du dessous peut se placer au-dessus ou sous la tête de son enfant, selon le confort de chacun. Attention toutefois à garder le corps du bébé droit si la tête de ce dernier repose sur le bras de sa mère. Pour donner l'autre sein, il n'est pas obligatoire de passer le bébé de l'autre côté. On peut simplement conserver la même position et se pencher un peu plus au-dessus de son bébé afin de lui proposer le sein du haut. Pour garder l'équilibre, la mère peut s'aider du bras du dessus qu'elle pose derrière le dos de son bébé.

Dans le noir, un nouveau-né peut avoir du mal à saisir le sein en position allongée. La faible lumière d'une veilleuse peut aider le bébé à trouver le sein et la mère à bien le positionner. Il est également possible de poser le bébé sur des épaisseurs de serviettes éponges, afin de le surélever et de lui permettre de saisir correctement un mamelon un peu haut pour lui.

### SELON VOS ENVIES ET VOS BESOINS...

Il existe de nombreuses autres positions. Le bambin est particulièrement inventif : l'important est que ces cabrioles ne fassent pas mal à sa mère, et que cette dernière soit d'accord. Quelques exemples...



En louve, à quatre pattes au-dessus de son bébé allongé sur le dos : très utile en cas d'engorgement ou de mastite. La pesanteur participe au drainage du sein, et la position permet d'incliner et de faire tourner son bébé comme si mère et bébé formaient les deux aiguilles d'une montre, afin de bien drainer le quartier de sein atteint.



À califourchon sur la cuisse de maman : cette position aide souvent le bébé à gérer un réflexe d'éjection fort. Les plus grands bébés apprécient aussi cette position, qui leur permet de regarder facilement ce qui se passe autour d'eux pendant la tétée. Attention toutefois à la prise du sein !



Debout devant maman : le bambin apprécie souvent de venir faire une petite tétée rapide de ravitaillement, avant de repartir jouer.

MARTINE VERGNOL  
CONSULTANTE EN LACTATION IBCLC