

## LES POSITIONS D'ALLAITEMENT

Vous pouvez allaiter dans **différentes positions**. Adoptez celles qui vous conviennent le mieux. L'essentiel est votre **confort** et celui de votre enfant.

### LA POSITION NATURELLE INCLINÉE (OU «TRANSAT»)



Le bébé est calé contre mon ventre.

Je suis semi-allongée, inclinée en arrière.

Je ne tiens pas le dos de mon bébé.

Dans cette position, le bébé utilise ses réflexes pour trouver mon sein.

### LA BERCEUSE MODIFIÉE (OU «MADONE INVERSÉE»)



Ma main soutient sa nuque. Mon autre main soutient mon sein.

Dans cette position, je guide la tête de mon bébé. Je peux l'aider pour ses premiers jours.

### LA POSITION DE LA BERCEUSE (OU «DE LA MADONE»)



Le bébé est calé contre mon ventre.

Mon coude soutient sa tête.

Ma main maintient ses fesses.

### LA POSITION ALLONGÉE

Je suis allongée sur le côté. Je mets un coussin entre mes jambes et dans mon dos. Je plie ma jambe supérieure pour ne pas basculer en avant.



Mon bébé est allongé en face de moi. Sa bouche est sur mon mamelon.

Je place une serviette pliée sous mon bébé pour l'aider à se positionner.

### LA POSITION «BALLON DE RUGBY»



Le bébé est sur le côté, à la hauteur de ma taille. Un coussin soutient son corps.

Mon bras maintient le corps du bébé.

Ma main soutient sa nuque.

Mon autre main soutient mon sein.

Il existe d'autres positions pour les cas particuliers.

Votre professionnel de santé ou des associations de soutien à l'allaitement vous informent sur la meilleure position pour votre situation.