

# En route pour l'allaitement :

## 5 conseils pour trouver la bonne position



1

Votre bébé montre **quand il veut être allaité**, par exemple en bougeant la tête pour chercher, en faisant des bruits de bouche, en portant la main à sa bouche ou en suçant son doigt. Il semble de plus en plus agité. Si votre bébé pleure, essayez d'abord de le calmer. Cela facilite la mise au sein.

En savoir plus : [gesund-ins-leben.de/hungerzeichen](https://gesund-ins-leben.de/hungerzeichen)



2

Installez-vous confortablement pour allaiter. Durant les premiers jours et semaines, surtout, beaucoup trouvent agréable la **position assise** avec le dos incliné.

En savoir plus : [gesund-ins-leben.de/stillpositionen](https://gesund-ins-leben.de/stillpositionen)



3

**Dirigez le bébé** vers votre poitrine en le tenant par le dos. Son corps est tourné vers vous avec le nez près de votre mamelon. Attendez que votre bébé ouvre sa **bouche en grand** comme s'il bâillait. Il saisira alors une grande partie de l'aréole du mamelon. Cela ménage votre mamelon et permet à votre bébé de bien téter.

5

Quelque chose vous fait mal ou vous semble inconfortable ? Dans ce cas, glissez doucement votre petit doigt dans le coin de la bouche du bébé pour qu'il lâche le sein. Vous pouvez maintenant recommencer. Si la douleur persiste, demandez conseil rapidement.

En savoir plus : [gesund-ins-leben.de/anlegen](https://gesund-ins-leben.de/anlegen)

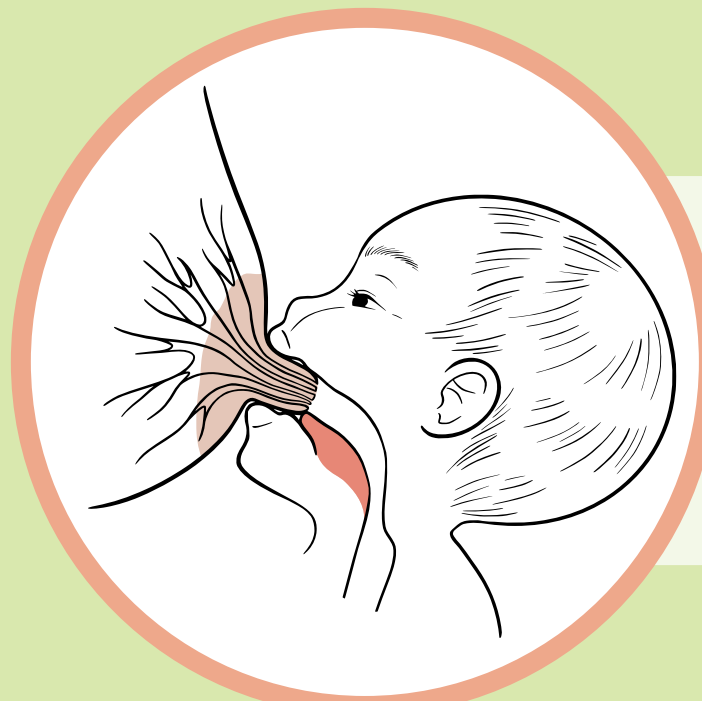


4

Si cela vous aide, vous pouvez mouler et soutenir votre poitrine : avec le pouce en haut, les doigts en bas et une distance suffisante par rapport à l'aréole du mamelon.



**Super :** le bébé a le mamelon et une grande partie de l'aréole dans la bouche. Son menton touche la poitrine. Sa lèvre inférieure est retroussée vers l'extérieur.



**Situation défavorable :** le bébé ne suce que le mamelon et sa bouche est peu ouverte. Ainsi, le mamelon devient rapidement douloureux.

Si vous avez des questions sur la mise au sein ou si vous ne vous sentez pas sûre de vous, votre sage-femme ou votre conseillère en allaitement vous aideront volontiers.



## Connaissances de base sur l'allaitement – informer et accompagner les parents de manière pratique

« Connaissances de base sur l'allaitement » s'adresse à toutes les personnes qui communiquent sur l'allaitement. Ce livre est pensé pour toutes les personnes qui, dans le cadre de leur travail ou de leurs activités bénévoles, travaillent avec des familles et sont régulièrement ou parfois confrontées à l'allaitement. Il fournit des connaissances de base à la qualité certifiée sur l'allaitement – avec des conseils pratiques sur les situations d'allaitement les plus fréquentes et sur l'alimentation des nourrissons, surtout au cours des premiers mois de leur vie.



N° d'article 0185

## Allaiter, ça se passe comment ? – Conseils pour l'allaitement

Comment savoir si mon bébé a faim ? Mon lait suffit-il ? La bande dessinée d'information testée au préalable (bloc détachable avec 50 bandes dessinées d'information identiques) est adaptée pour conseiller les femmes qui allaitent peu après la naissance. Il donne aux mères neuf conseils d'allaitement adaptés à leur quotidien afin de renforcer leurs compétences en matière d'allaitement. Plus la mère est sûre d'elle, plus elle osera allaiter et mieux cela se passera.



N° d'article 0180



## En route pour l'allaitement : 5 conseils pour trouver la bonne position



Poster

### Mentions légales

0723/2024  
**Éditeur**  
Office fédéral pour l'agriculture et l'alimentation (BLE)  
Présidente : Dr Margareta Büning-Fesel  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
[ble.de](http://ble.de), [bzfe.de](http://bzfe.de)

**Rédaction**  
Andrea Fenner, Édimbourg  
Andrea Kornblum, BLE  
Hannah Seul, BLE

**Illustrations Bébé**  
Shia Illustration, Bonn

**Graphique**  
Lena Aßmann, Liquid Impressions KG

**Impression**  
Kern GmbH  
In der Kolling 120  
66450 Bexbach



Ce produit a été fabriqué dans le cadre d'un processus d'impression avec des encres issues de matières premières renouvelables par une imprimerie certifiée EMAS.

Le papier est composé à 100 % de papier recyclé.

Le réseau « Gesund ins Leben » fait partie de l'initiative IN FORM et est porté par le Centre fédéral pour l'alimentation (BZfE).  
[gesund-ins-leben.de](http://gesund-ins-leben.de)

Ce texte et les illustrations sont publiés sous la licence **Creative Commons** « CC BY-NC-ND 4.0 – Attribution – Utilisation non commerciale – Pas de Modification 4.0 International ». Vous trouverez le contrat de licence sur : [creativecommons.org](http://creativecommons.org)

Ce média (n° d'art. 0723) peut être commandé sur [ble-medien-service.de](http://ble-medien-service.de).

BLE 2024