

# Allaiter



Position berceuse



Position berceuse modifiée

## Comment tenir votre bébé



Position adossée



Position couchée



Position face à face

## Comment masser vos seins



Massez doucement le tissu mammaire en exerçant de légers mouvements de va-et-vient.



Carez le sein en partant du bord du sein et en passant sur le mamelon.

## Comment exprimer le lait



Placez le pouce et l'index autour du mamelon. Soulevez légèrement le sein avec les autres doigts. Pressez avec le pouce et l'index en direction de la cage thoracique.



Roulez les doigts vers l'avant en exerçant la pression nécessaire.

Une personne qualifiée vous aidera volontiers.



Votre bébé est prêt à téter quand :

- il fait des bruits avec la bouche
- il porte ses mains à la bouche



Comment positionner votre bébé :

- avant qu'il ne pleure
- avec la bouche grande ouverte
- avec son ventre contre votre ventre
- avec son oreille, son épaule et sa hanche alignées



## Comment nourrir votre bébé

Comment boit votre bébé :

- votre mamelon est entièrement dans sa bouche
- ses lèvres sont retroussées vers l'extérieur
- vous pouvez le voir et l'entendre avaler

Votre bébé est rassasié quand :

- il est détendu
- ses petits poings sont ouverts
- vos seins sont à nouveau plus souples

Vous avez suffisamment de lait si :

- votre bébé mouille cinq à six couches par jour
- votre bébé a plusieurs selles par jour durant les premières semaines

## Vous allaitez

- quand votre bébé a faim ou veut téter
- environ 8 à 12 fois par jour



## Votre bébé se sent en sécurité

Entre les repas, votre bébé aime également :

- la proximité
- le contact peau à peau



Demandez à une personne qualifiée !



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

[www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)

Disponible en allemand, français et italien : [www.allaiter.ch/shop](http://www.allaiter.ch/shop)

Dépliant en plus en anglais, espagnol, portugais, albanais, bosniaque/croate/serbe, turc, tamoul, arabe, tigrigna

© 2021 Promotion allaitement maternel Suisse; Design : Judith Zaugg