



母乳喂养： 姿势和衔乳

naître
ET grandir

姿势

为确保您的宝宝能够舒适地哺乳，宝宝的**身体需要得到支撑并紧贴您的身体。这会让宝宝感到安全。



1 躺卧姿势

也称为生物姿势。您放松并躺下，让您的宝宝俯卧，最好是有皮肤接触。



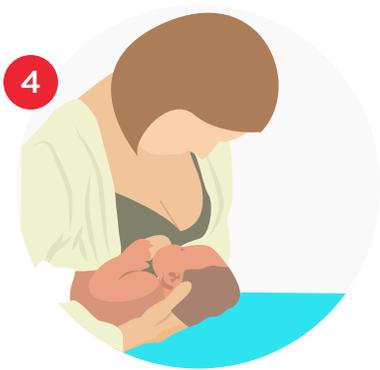
2 摇篮式

宝宝的头靠在您打算哺乳乳房那一侧的前臂上。您的宝宝侧卧，腹部靠在您的腹部上。



3 对侧摇篮式

这个姿势与摇篮式相同，但使用另一只手臂。如果您打算用左侧乳房哺乳，您应该用右手托住宝宝的脖子，反之亦然。



4 足球式

宝宝靠在您的一侧，在您的手臂下。用您的前臂托住宝宝的上半身，让宝宝**的头部稍微向后倾斜。



5 侧卧姿势

您和您的宝宝都采取侧卧姿势，肚子贴着肚子。这个姿势非常适合夜间哺乳或剖宫产术后。

您应该变换姿势吗？

没有必要。如果您使用的姿势对您来说很舒服，并且当您的宝宝衔乳或喂食时您不会感到任何疼痛，您可以保持同一姿势。

您的宝宝应该从两个乳房中吸取乳汁吗？

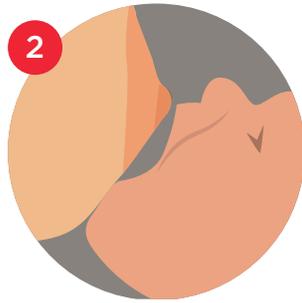
让您的宝宝从第一个乳房吸取乳汁，持续时间以宝宝为准。如果宝宝仍然饿，让宝宝吮吸另一个乳房，但如果宝宝不想要，则不要坚持。

接下页 ↓

姿势和衔乳



1 如果您要支撑乳房，请确保您的手指未接触乳晕。



2 将宝宝的下巴贴在您的乳房上。这将会使宝宝的嘴张开。



3 当您的宝宝张开大口时，用手掌托住宝宝的肩胛骨之间的部位，快速将宝宝抱到您的乳房附近。当乳头接触到宝宝的上颚时，就会触发宝宝的吸吮反射。



4 一旦您的宝宝衔乳，宝宝的下巴就会紧贴您的乳房。宝宝的嘴会张大，此时不应遮住宝宝的鼻子。

无痛喂食建议

为确保您的舒适以及充足的母乳输送，您的乳头需要深入宝宝的嘴巴，到达宝宝上颚开始感觉柔软的部位。您可以通过将舌头沿着上颚向喉咙移动来感觉到自己口腔中的这个部位。

喂食进展顺利的迹象

1

您的宝宝能够毫无问题地吸吮、吞咽和呼吸。

您可以看到宝宝吞咽和听到宝宝的吞咽声。当宝宝吞咽时，您也可以看到和听到宝宝暂停呼吸。

2

您可以看到宝宝的下巴运动。

在喂食开始时，这种运动轻快而快速。然而，当乳汁开始流动时，则变得更慢更深

3

喂食后乳头总是圆的。

如果它变形了，这意味着它进入宝宝嘴里的距离不够远。

喂食应无痛



在最初的几天里，您可能会感到有些不适，因为您的乳头会较为敏感。通常，疼痛会在几秒钟后消退，并且仅在第一周发生。



如果疼痛很严重，可能是因为没有将宝宝抱在靠近乳房的正确位置。您可以尝试轻轻打破衔乳（将手指插入宝宝的嘴角以使其张开）并重新调整姿势。

如果疼痛持续存在，请立即向母乳喂养支持小组、您的 CLSC 或哺乳顾问寻求帮助。



ALLAITEMENT: POSITIONS ET PRISE DU SEIN

naître
ET grandir

LES POSITIONS

Pour que le bébé soit à l'aise pour téter, son corps doit être bien soutenu et collé sur celui de sa mère. Il se sentira ainsi en sécurité.



POSITION SEMI-ASSISE

Position dite « biologique ». La mère est détendue et allongée, le bébé couché sur son ventre. Idéalement en peau à peau.



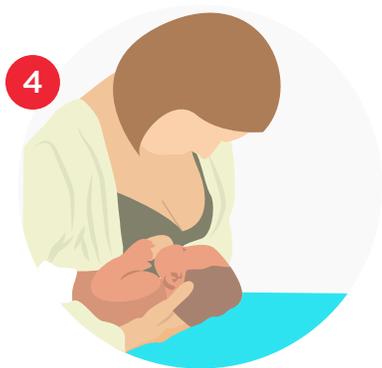
LA MADONE

La tête du bébé repose sur l'avant-bras de la mère, du même côté que le sein proposé. Le bébé est couché sur le côté, son ventre contre celui de sa mère.



LA MADONE INVERSÉE

Identique à la madone, sauf pour le bras. Si la mère donne le sein gauche, la nuque du bébé est soutenue par la main droite. Et vice-versa.



LE FOOTBALL

Le bébé est blotti contre le côté du corps de la mère, sous son bras. Le haut du corps du bébé est soutenu par l'avant-bras de la mère. La tête du bébé est légèrement inclinée vers l'arrière.



COUCHÉE SUR LE CÔTÉ

La mère et le bébé sont couchés sur le côté, face à face. La position idéale pour les tétées de nuit ou après un accouchement par césarienne.

FAUT-IL VARIER LES POSITIONS?

Ce n'est pas nécessaire. Si la position que vous utilisez vous permet d'être à l'aise, sans ressentir de douleur au moment de la prise du sein et pendant la tétée, vous pouvez garder la même position.

LE BÉBÉ DOIT-IL PRENDRE LES DEUX SEINS?

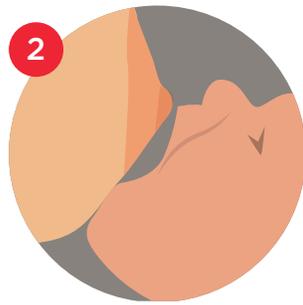
Laissez boire votre bébé au premier sein tant qu'il le souhaite. Offrez-lui ensuite l'autre sein s'il a encore faim, mais n'insistez pas s'il n'en veut pas.

SUITE ↓

LA PRISE DU SEIN



1
Si vous soutenez votre sein, assurez-vous que vos doigts sont à l'extérieur de l'aréole.



2
Appuyez le menton de votre bébé contre votre sein. Cela déclenchera l'ouverture de sa bouche.



3
Quand votre bébé ouvre grand, approchez-le rapidement du sein en poussant sur ses omoplates avec la paume de votre main. Quand le mamelon touchera son palais, le réflexe de téter se déclenchera.



4
Lorsque la prise du sein est bonne, le menton de votre bébé est enfoncé dans votre sein. Sa bouche est grande ouverte et son nez est dégagé.

CONSEIL POUR UNE TÉTÉE SANS DOULEUR

Pour votre confort et pour un bon transfert de lait, votre mamelon doit se rendre très loin dans la bouche de votre bébé, c'est-à-dire jusqu'à l'endroit où le palais devient mou. Vous pouvez sentir cet endroit dans votre bouche en passant votre langue sur votre palais, vers votre gorge.

SIGNES QUE LA TÉTÉE VA BIEN

1

Votre bébé tête, avale et respire sans problème.

Vous pouvez le voir et l'entendre avaler. Lorsqu'il avale, vous pouvez aussi observer et entendre une pause dans sa respiration.

2

Les mouvements de sa mâchoire sont visibles.

Au début de la tétée, ils sont légers et rapides. Cependant, quand le lait se met à couler, ils deviennent plus lents et plus profonds.

3

Le mamelon est toujours rond après la tétée.

S'il est déformé, cela signifie que votre bébé ne le place pas assez loin dans sa bouche.

LA TÉTÉE DOIT ÊTRE SANS DOULEUR



Vous pouvez ressentir de l'inconfort les premiers jours, car vos mamelons sont alors plus sensibles.

La douleur passe en général après quelques secondes et n'est éprouvée que la première semaine.



Si la douleur est importante, c'est peut-être que la position de votre bébé au sein n'est pas bonne. Vous pouvez retirer votre bébé doucement (en insérant votre doigt au coin de sa bouche pour la lui faire ouvrir) et le replacer.

Si la douleur persiste, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide auprès d'un groupe d'entraide en allaitement, de votre CLSC ou d'une consultante en lactation.