



LA MADONE INVERSÉE



LA MADONE



PHYSIOLOGIQUE

l'allaitement

Offre le sein dès que ton bébé montre qu'il est prêt à téter;
se réveille, sort la langue, amène les mains à sa bouche...



Assure-toi que ses lèvres soient bien retroussées et qu'elles couvrent
une grande partie de ton aréole, principalement avec sa lèvre du bas.



Pointe ton mamelon vers le palais de ton bébé, puis emmène bébé au sein.
Psst, tu peux essayer le déroulé du sein avec ton pouce pour bien orienter ton mamelon.



Assure-toi que ton bébé a toujours son oreille, son épaule et sa hanche bien alignées.
Au besoin, rapproche ton bébé de toi en appuyant sur ces omoplates.



N'hésite pas à briser la succion pour bien positionner ton bébé.
Insère ton petit doigt dans le coin de sa bouche,
ou pèse sur ton sein pour défaire la succion.



LE FOOTBALL/RUGBY



CALIFOURCHON

L'allaitement ne devrait pas être douloureux, alors n'hésite pas
à demander de l'aide à ta doula, ta marraine d'allaitement
ou encore à un organisme.



COUCHÉE

