

Positions pour allaiter :

Découvrez la position qui vous convient le mieux

Position en madone

Cette position permet d'allaiter sans que l'entourage le remarque. Vous pouvez placer un coussin d'allaitement sous votre bras afin que votre bébé soit plus proche de votre sein.

- 1 Asseyez-vous bien droite sur un siège confortable.
- 2 Positionnez votre bébé sur le côté, avec son ventre contre le vôtre et sa tête dans le creux de votre coude.
- 3 Soutenez sa nuque, sa colonne vertébrale et ses fesses avec votre bras et votre main.
- 4 Rapprochez votre bébé de votre sein. Ne vous penchez pas en avant, car vous pourriez avoir mal au dos.



Position en ballon de rugby

Cette position est particulièrement bien adaptée si vous avez subi une césarienne, si vos seins sont lourds ou si votre bébé s'endort. Vous pouvez placer un coussin d'allaitement sur vos genoux pour plus de confort.

- 1 Placez votre bébé à côté de vous, sous votre bras avec le coude plié.
- 2 Avec la main ouverte, soutenez sa tête et rapprochez son visage de votre sein avec son nez vers votre sein et ses pieds vers votre dos.
- 3 Pendant que votre bébé tète, continuez à utiliser votre bras pour soutenir son dos, sa nuque et ses épaules par dessous.
- 4 Utilisez l'autre main pour soutenir votre sein, si nécessaire.



Position allongée sur le côté

Cette position est une autre bonne option après une césarienne, si la position assise est inconfortable ou si vous souhaitez vous reposer pendant la tétée. N'oubliez pas de ne pas dormir avec votre bébé après la tétée ; reposez-le dans son lit ou son berceau pour dormir.

- 1 Allongez-vous sur le côté avec votre bébé face à vous.
- 2 Soutenez son corps de votre bras libre et sa tête de votre main.
- 3 Rapprochez votre bébé et guidez sa bouche jusqu'à votre sein.
- 4 Une fois que votre bébé s'est attaché au sein, vous pouvez utiliser le bras de dessous pour soutenir votre tête.



Position en madone inversée

Cette position fonctionne bien si votre bébé éprouve des difficultés à prendre le sein ou s'il est petit, prématuré ou a des besoins fonctionnels.

- 1 Asseyez-vous bien droite sur un siège confortable.
- 2 Tenez votre bébé avec le bras opposé au sein sur lequel vous souhaitez le faire téter. Par exemple, si vous allaitez avec le sein gauche, utilisez votre main et votre bras droits pour le tenir.
- 3 Le torse et le ventre de votre bébé doivent vous faire face.
- 4 Positionnez la paume de votre main sur la nuque de votre bébé, en soutenant sa tête à l'aide de votre pouce derrière l'oreille et des autres doigts qui soutiennent sa joue. Rapprochez votre bébé de votre sein. N'oubliez pas que vous ne devez pas pousser sa tête sur votre sein.



Pour obtenir davantage d'informations à propos de l'allaitement maternel, consultez le site nyc.gov/health et recherchez « **breastfeeding** » (**allaitement maternel**), adressez-vous à votre prestataire de soins de santé ou appelez le 311.

Pour contacter l'assistance téléphonique sur l'allaitement maternel de l'Office on Women's Health (Bureau de la santé des femmes), appelez le 800 994 9662.

Breastfeeding Positions: See What Works Best for You

The Cradle or Cuddle Hold

This position makes it easy to nurse without other people noticing. You may want to put a nursing pillow under your arm so your baby is closer to your breast.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Lay your baby on their side, with their stomach touching your stomach and their head in the curve of your arm.
- 3 Put your arm and hand on their back to support their neck, back and bottom.
- 4 Bring your baby to your breast. Do not lean forward, as this may cause back pain.



The Football Hold

This is a good hold to use if you have had a cesarean section (C-section), if your breasts are large or if your baby is sleepy. You may want to put a nursing pillow on your lap for comfort.

- 1 Tuck your baby at your side, under your arm with your elbow bent.
- 2 With your open hand, support their head and bring their face toward your breast with their nose to your nipple and their feet toward your back.
- 3 While breastfeeding, continue to use your arm to support their back, neck and shoulders from underneath.
- 4 Use your other hand to hold your breast if necessary.



The Side-lying Position

This is another good hold if you have had a C-section, if sitting up is uncomfortable or if you wish to rest while you nurse. Remember not to sleep with your baby after feeding — put them in a crib or bassinet to sleep.

- 1 Lie on your side with your baby facing you.
- 2 Support their body with your free arm and their head with your hand.
- 3 Pull your baby close and guide their mouth to your breast.
- 4 Once your baby latches on, you can use your bottom arm to support your own head.



The Cross-cradle Hold

This hold works well if your baby has trouble latching on or if your baby is small, is premature or has functional needs.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Hold your baby with the arm opposite the breast you want to nurse from. For example, if you are nursing from your left breast, use your right hand and arm to hold them.
- 3 Your baby's chest and stomach should be directly facing you.
- 4 Put the palm of your hand on your baby's neck, supporting their head with your thumb behind the ear and other fingers supporting their cheek. Bring your baby to your breast. Remember, do not push their head into your breast.



For more information about breastfeeding, visit nyc.gov/health and search for **breastfeeding**, talk to your health care provider or call **311**. To contact the Office on Women's Health breastfeeding help line, call 800-994-9662.