



# Liste de contrôle des éléments essentiels d'une bonne position pour la tétée

## Positionnement

- ✓ Serrez le bébé tout contre vous, le dos bien droit.
- ✓ Utilisez un oreiller pour soutenir les fesses du bébé.
- ✓ Tenez la tête derrière les oreilles, la tête du bébé légèrement allongée.
- ✓ Alignez le nez du bébé avec le mamelon.



## Vérifier la prise du sein

- ✓ Recherchez des lèvres bridées, ouvrir la bouche à 140°.
- ✓ S'assurez-vous qu'il n'y a pas de douleur, que le mamelon n'est pas coincé ou plissé.
- ✓ Vérifiez que le menton touche le sein, en cas de prise du sein asymétrique.

## Donner le sein

- ✓ Alignez vos doigts sur les lèvres du bébé, en veillant à ce qu'une grande partie de votre sein aille vers lui.
- ✓ Tenez le sein en sandwich (pressez doucement l'aréole).
- ✓ Dirigez votre mamelon entre le nez et la lèvre supérieure du bébé.
- ✓ Placez la lèvre inférieure du bébé sur le sein, à environ 2,5 cm sous le mamelon.
- ✓ Amenez rapidement le bébé vers le sein, et non le sein vers le bébé, en commençant par le menton.



## Évaluer le transfert de lait

- ✓ Observez les mouvements amples de la mâchoire.
- ✓ Regardez si la succion est régulière.
- ✓ Écoutez la déglutition (après l'arrivée du lait).

