

## **La prise asymétrique**

La prise au sein asymétrique est une technique de positionnement qui permet d'optimiser le transfert de lait maternel et qui réduit les douleurs possibles suite à une mauvaise prise au sein.

### **Comment on doit positionner bébé?**

Pour la mise au sein asymétrique, le menton du bébé doit être enfoui dans le sein et le nez ne touche pas le sein. La partie supérieure de l'aréole doit être plus visible que la partie inférieure, lorsque bébé a le mamelon en bouche.

### **Pourquoi cela fait-il une différence?**

" Plus le bébé prendra le sein profondément (ou mieux) dans sa bouche, mieux ce sera.

Mieux d'un point de vue de la mère qui ne ressentira plus ou, pas de douleurs, et également pour le bébé qui boira alors plus de lait. La douleur pendant l'allaitement est signe que la mère a besoin d'aide; les douleurs de l'allaitement sont presque toujours dues au fait que la position au sein pourrait être améliorée. Même les infections au Candida ("muguet", "mycose") sont dues à un problème sous-jacent, puisque le Candida ne se propage pas sur une peau saine; les lésions de la peau dues à une mauvaise prise du sein apparaissent en premier et doivent être soignées pour traiter de façon définitive le Candida ou les douleurs de mamelon au sens large. De même, plus la prise du sein sera bonne, plus le bébé recevra de lait."

- <https://ibconline.ca/asymmetric-latch-fr/>

### **Est-ce que la prise au sein est optimale?**

#### **Les bons signes:**

- Ce n'est pas douloureux.
- La bouche de bébé est grande ouverte.
- Son menton touche le sein et son nez est dégagé.
- Les joues sont rondes et pleines.

- Vous pouvez le voir et l'entendre avaler.
- Si vous voyez votre aréole, la partie visible doit être plus grande au-dessus de la lèvre supérieure de bébé que sous sa lèvre (prise asymétrique).

### **Demandez de l'aide si:**

- C'est douloureux.
- La bouche de bébé n'est pas grande ouverte.
- Son menton ne touche pas votre sein.
- Les joues de bébé sont creuses ou aspirées vers l'intérieur.
- Vous pouvez entendre un bruit de succion ou de claquement.
- S'il y a plus d'aréole sous la lèvre inférieure qu'au-dessus de sa lèvre supérieure.
- S'il a des ampoules sur les lèvres.

### **Super vidéo expliquant la prise au sein**

- <https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1265153170527430/>

### **Petit truc!**

Si vous avez de gros sein, ou s'ils sont pendent, pour améliorer la prise au sein ou pour avoir une 3e main, vous pouvez prendre une petite serviette à main, la rouler et la glisser sous votre sein. De cette façon, le sein sera remonté et la prise sera optimale. Vous pouvez aussi prendre un foulard que vous passez sous votre sein et attacher au cou.

### **Frein buccaux?**

Vous soupçonnez un problème de frein? Bébé a un diagnostic de frein? Saviez-vous qu'il existe des techniques de positionnements facilitant la prise au sein en cas de frein.

- <https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420266767386/>

## **Les positions d'allaitement**

Plusieurs positions d'allaitement s'offrent à nous. Il faut parfois en tenter plusieurs pour trouver celle qui convient à notre dyade, n'hésitez pas à vous faire aider par du personnel formé en allaitement.

### ***La position semi-allongée ou Biological Nurturing est idéale***

- En démarrage d'allaitement
- Facilite la prise au sein si on laisse bébé chercher le sein
- Favorise la détente de maman

<https://www.youtube.com/watch?v=bM57DH2--dQ>

### ***La madone inversée est idéale:***

- En démarrage d'allaitement
- Avec un petit bébé

<https://www.youtube.com/watch?v=NB3qRCUSSZM>

### ***La madone est idéale:***

- Lorsque l'allaitement est bien mis en place et que les positions d'allaitement sont maîtrisées

<https://www.youtube.com/watch?v=PQkYE6IMIZg>

### ***La football est idéale:***

- En démarrage d'allaitement
- Avec un petit bébé
- Avec de gros seins, ou des seins pendent
- En cas de mamelons plats ou douloureux
- Après une césarienne

<https://www.youtube.com/watch?v=XpDjCfnU7dA>

**La position couchée sur le côté est idéale:**

- Si vous avez des douleurs assis
- Si vous voulez somnoler en allaitant
- Si vous avez de gros seins
- Si vous avez un réflexe d'éjection fort
- Après une césarienne

<https://www.youtube.com/watch?v=XipRgxlwZN8>

**Bébé assis à cheval sur la cuisse, Koala est idéale:**

- Lorsque bébé est plus vieux, est tonique
- Lorsque bébé a du reflux

<https://www.youtube.com/watch?v=WQiNXNoHRv8>

**La louve:**

- N'est plus recommandée en cas d'engorgement ou de mastite

<https://www.lamaisondesmaternelles.fr/article/les-meilleures-positions-pour-allaiter>

**Descriptif écrit des positions d'allaitement:**

- [https://www.aufeminin.com/bebe/position-allaitement-s4018027.html#af\\_intertitre\\_13](https://www.aufeminin.com/bebe/position-allaitement-s4018027.html#af_intertitre_13)

**Visuels des positions:**

- <https://www.facebook.com/media/set/?vanity=FNourriSource&set=a.3949527015134696>