

LES SECRETS D'UN **ALLAITEMENT** CONFORTABLE



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

Cette semaine, votre chiropraticien vous donne quelques conseils afin de vous aider à passer des moments privilégiés avec votre enfant.

Nourrir votre bébé ne doit pas être une corvée. Considérez ces instants comme des occasions de relaxation et de rapprochement entre vous et votre bébé.

En suivant ces quelques conseils chiropratiques, vous pourrez ainsi mettre toutes les chances de votre côté et vivre une expérience des plus positives.

Une bonne posture

Que ce soit au biberon ou au sein, vous devez vous assurer d'être installée confortablement dans un fauteuil ou une chaise qui supporte bien le dos et qui est munie d'appuie-bras. On peut ajouter un coussin dans la région lombaire afin de combler le creux au bas du dos afin de diminuer le stress sur votre colonne vertébrale. Pour faciliter la circulation dans les jambes, on peut surélever les jambes sur un repose-pied.

L'utilisation d'un coussin d'allaitement qui épouse la forme de votre corps permettra de bien installer le

bébé, tout en évitant de se fatiguer les bras. Il existe différents types de coussin d'allaitement : le coussin en forme de demi-beigne, qui s'installe autour de votre corps, ou un autre plutôt cylindrique et plus souple. Ce dernier peut s'avérer plus polyvalent, surtout lorsque le père et la mère sont de tailles différentes. Les bras du coussin servent de soutien aux bras de la mère.

Il est important de varier les positions à chaque boire. Il est normal que vous vous sentiez plus à l'aise d'un côté que de l'autre. Cependant, en alternant les positions de boire, vous éviterez l'apparition de tensions et douleurs à la région cervicale et au haut du dos. De plus, cela permettra au bébé de développer sa motricité ainsi que sa vision périphérique.

Allaitement maternel

Une mère qui allaite devrait varier les positions régulièrement afin de favoriser un bon drainage de tous les canaux lactifères du sein. Cette manière de faire permet de diminuer les chances de développer une infection au sein. De plus, cela permet d'éviter de faire subir au dos et au cou le même stress répétitif à chaque boire.

Les principales positions d'allaitement

Quelle que soit la position choisie, tout le corps du bébé doit être tourné vers le sein. Son oreille, son épaule et sa hanche doivent être alignés. Il ne doit pas avoir à tourner la tête pour prendre le sein.

La madone

Le bébé repose sur le côté face à sa mère, le ventre et les jambes collés contre le corps de sa mère. Par cette méthode, la tête de bébé reposera bien confortablement sur votre avant-bras.

La position couchée

Très pratique la nuit, lorsque la mère est fatiguée ou lorsqu'elle a eu un accouchement nécessitant des points de suture ou une césarienne. La mère et le bébé sont couchés sur le côté face à face, les genoux du bébé ramenés près du corps de sa mère. La mère soutiendra le dos du bébé avec sa main supérieure. Certaines précautions de sécurité, proposées par la *Société canadienne de pédiatrie*, s'imposent lors de cette position.

La position football

Cette position est surtout utilisée dans les premiers mois, quand bébé est petit en taille et en poids. Le corps du nourrisson est placé sous votre bras sur un oreiller et vous le maintenez comme si vous teniez un ballon de football. La tête de l'enfant repose dans votre main afin de ne pas faire travailler le petit cou du bébé. Cette position est idéale pour les femmes aux seins volumineux, celles qui allaitent des jumeaux et celles qui ont eu une césarienne.

Il n'est pas rare que l'allaitement engendre une fatigue à la colonne vertébrale, des douleurs aux omoplates et un mal de cou.

Parmi l'équipe de spécialistes qui s'occupent des mamans, il est essentiel d'avoir à ses côtés un professionnel capable de prévenir les douleurs reliées à la biomécanique. N'hésitez pas à demander conseil à votre docteur en chiropratique.