



# Signes d'une bonne alimentation

**Une bonne prise du sein est la clé d'une bonne alimentation.**

**Quelle que soit la position dans laquelle vous tenez votre bébé, la prise du sein reste la même.**

## Signes d'une bonne prise du sein

- Le bébé a une prise du sein profonde, avec un angle de contact des lèvres avec le sein d'au moins 140°
- Les lèvres supérieures et inférieures sont bridées (retroussées)
- La bouche du bébé doit être pleine du mamelon et de toute l'aréole, autant que possible. La prise du sein se fait davantage par le bas de l'aréole que par le haut (prise du sein asymétrique).
- Vous vous sentez à l'aise pendant la tétée. Il peut y avoir une douleur à la prise du sein qui s'estompe rapidement.
- Les tempes du bébé bougent lorsqu'il tète et sa mâchoire monte et descend d'un centimètre ou plus
- Il y a un léger mouvement de votre sein près des lèvres du bébé



## Signes d'une bonne tétée

- Vous entendez la déglutition au moins toutes les trois tétées une fois que le lait est entré. Vous voyez le lait dans la bouche du bébé
- La succion est constante et ne comporte que de brèves pauses
- Les seins sont plus souples après la tétée
- L'évacuation est adaptée à l'âge du bébé (1 couche mouillée le premier jour, 2 couches mouillées le deuxième jour, 3 couches mouillées le troisième jour, 6 couches mouillées le quatrième jour et plus, et plusieurs selles chaque jour)
- Sensation de succion forte, profonde, « tirante », sans douleur vive
- Fuite de l'autre sein ou sensation de réflexe d'expulsion ou changement du rythme de succion de l'enfant, qui passe d'un rythme rapide à un rythme lent
- Succion vigoureuse du sein
- Votre bébé tète 8 fois ou plus par jour (journée de 24 heures)
- Votre bébé prend le sein facilement, avec un minimum de tentatives, et reste au sein
- Perte de poids minime au cours des premiers jours (<10 % du poids de naissance) et retour au poids de naissance au bout de deux semaines.