



# Breastfeeding Practice Guidelines

## Handout - *When latching*

Push baby's bottom into your body with the side (the same side as where your baby finger is) of your forearm.

- This will bring him towards your breast with the nipple pointing to the roof of his mouth
- Mother's hand under the baby's face, palm up
- Head supported but NOT pushed in against breast
- Head tilted back slightly
- Baby's body and legs wrapped in around mother
- Use your whole arm to bring the baby onto the breast, when mouth wide
- Chin and lower jaw touch breast first

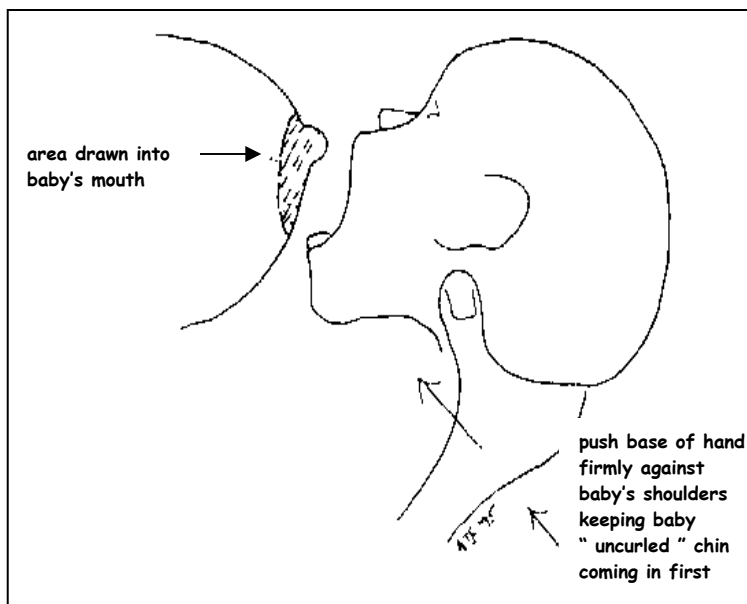
WATCH LOWER LIP, *aim it as far from base of nipple as possible*, so tongue draws lots of breast into mouth. Move baby's body and head together – keep baby uncurled.

Once latched, top lip will be close to nipple, areola shows above lip. Keep chin close against breast.

### WIDE MOUTH / GAPE

Need *mouth wide before* baby moved onto breast. Teach baby to open wide/gape:

- move baby toward breast, touch top lip against nipple
- move mouth away SLIGHTLY
- touch top lip against nipple again, move away again
- *repeat until baby opens wide* and has tongue forward
- or, better yet, run nipple along the baby's *upper* lip, from one corner to the other, lightly, until baby opens wide.



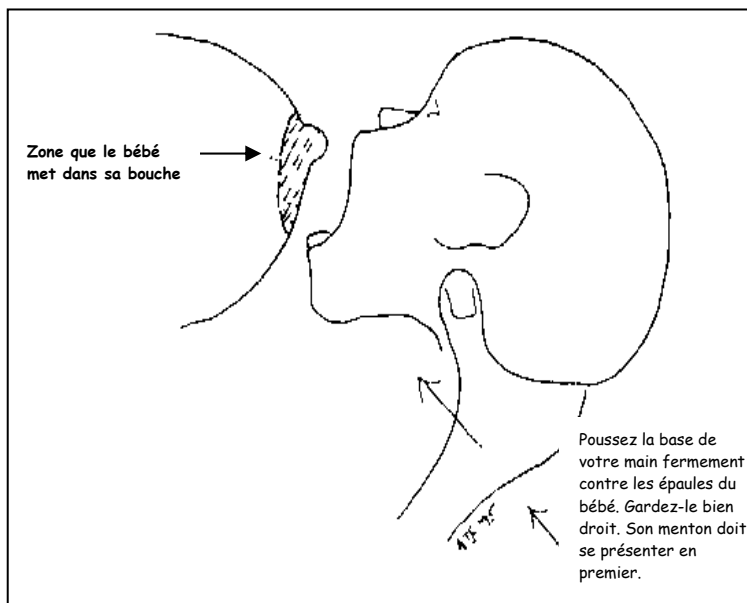
(see reverse for French)



# Guide sur la pratique de l'allaitement – *La mise au sein*

Poussez le bas du corps de votre bébé contre le vôtre à l'aide de l'intérieur de votre avant-bras. De cette façon:

- le bébé sera proche de votre sein et le mamelon pointera vers son palais;
- votre main sera sous le visage du bébé, paume vers le haut;
- sa tête sera soutenue sans être poussée vers le sein;
- sa tête sera légèrement inclinée vers l'arrière;
- le corps et les jambes du bébé épouseront la forme de votre corps;
- vous pourrez utiliser tout votre bras pour amener votre bébé à votre sein lorsqu'il aura la bouche grande ouverte;
- le menton et la mâchoire inférieure du bébé toucheront le sein en premier.



**SURVEILLEZ LA LÈVRE INFÉRIEURE DU BÉBÉ.** Tentez de la placer le plus loin possible de la base du mamelon, ***de sorte que la langue du nourrisson puisse tirer*** une grande partie du sein ***dans sa bouche.*** Déplacez le corps et la tête du bébé en même temps, en le gardant bien droit.

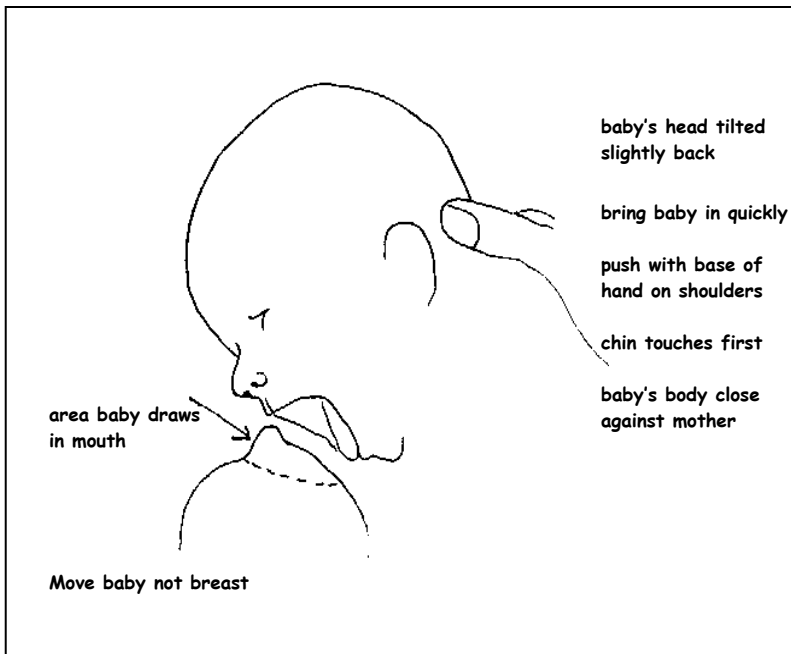
Une fois le bébé mis au sein, sa lèvre supérieure sera près du mamelon et on pourra voir l'aréole au-dessus de sa lèvre. Gardez son menton contre le sein.

## BOUCHE GRANDE OUVERTE

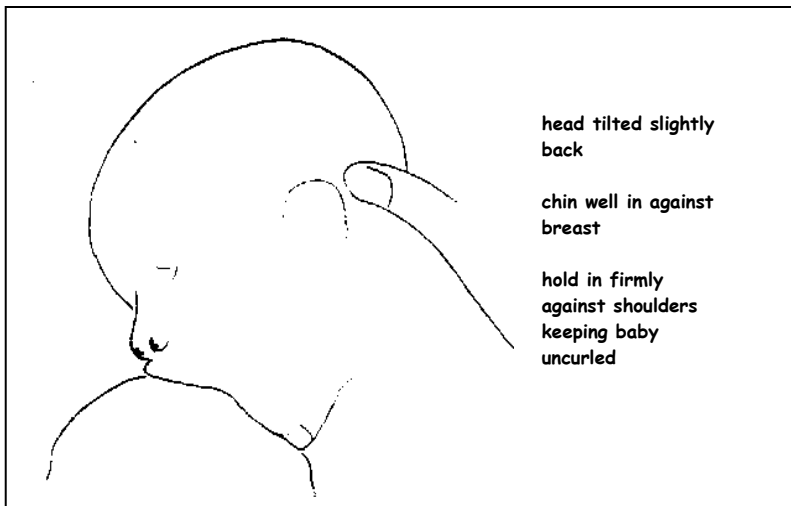
La bouche du bébé doit être ***grande ouverte*** avant que vous l'approchiez du sein. Montrez au bébé à ouvrir grand:

- déplacez le bébé vers le sein, sa lèvre supérieure touchant au mamelon;
- reculez **LÉGÈREMENT** sa bouche;
- placez sa lèvre supérieure contre le sein de nouveau, puis reculez le bébé de nouveau;
- ***répétez l'opération jusqu'à ce que le bébé ouvre grand la bouche*** avec la langue vers l'avant.
- **Mieux encore**, frottez légèrement le mamelon contre la lèvre ***supérieure*** du bébé, d'un côté à l'autre, jusqu'à ce qu'il ouvre grand.

(au verso)



## MOTHER'S VIEW OF NURSING BABY



## RECOMMENDATIONS FOR THE MOTHER

### Mother's posture

- sit with straight, well-supported back
- trunk facing forwards, lap flat

### Baby's position before feed begins

- on pillow can be helpful,
- nipple points to the baby's upper lip or nostril.

### Baby's body

- placed not quite tummy to tummy, but so that baby comes up to breast from below and baby's eyes make contact with mother's.

### Support breast

- firm inner breast tissue by raising breast slightly with fingers placed flat on chest wall and thumb pointing up (if helpful, also use sling or tensor bandage around breast).

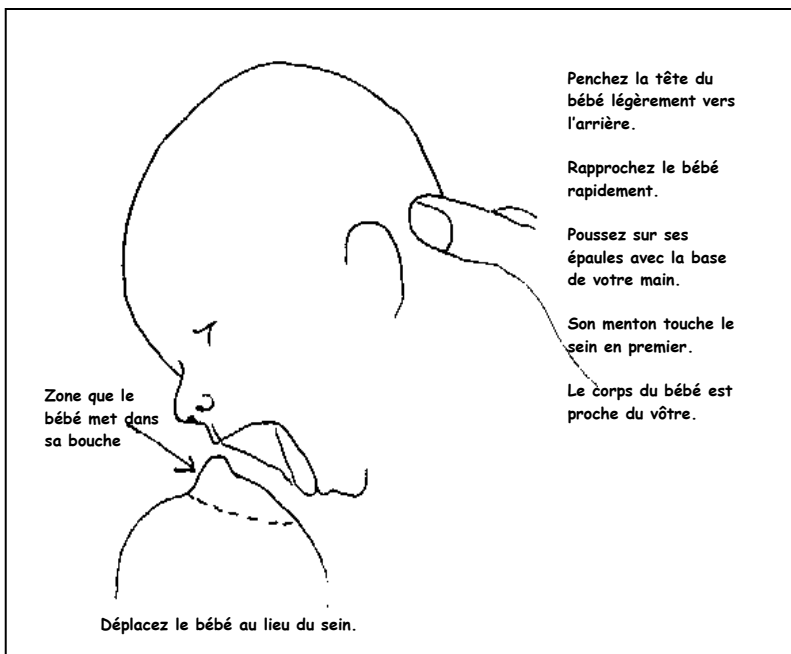
### Move baby quickly on to breast

- head tilted back slightly, pushing in across shoulders so chin and lower jaw make first contact (not nose) while mouth still wide open, keep baby uncurled (means tongue nearer breast) lower lip is aimed as far from nipple as possible so baby's tongue draws in maximum amount of breast tissue.

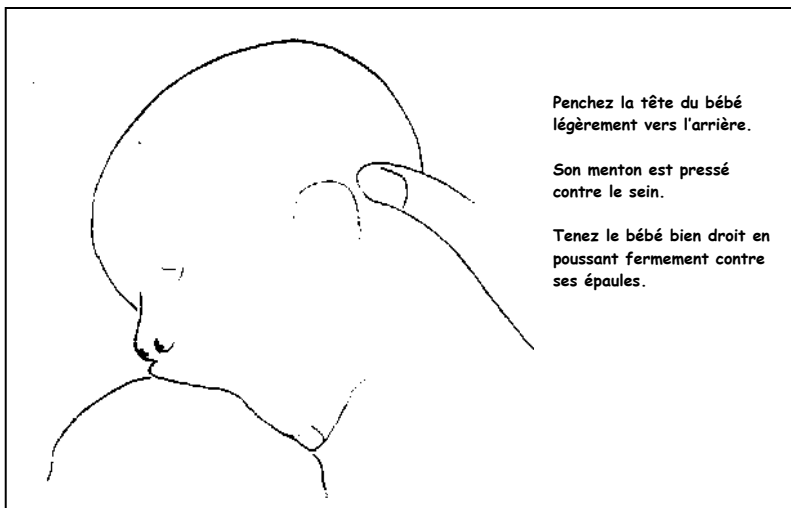
## CAUTIONS

### Mother needs to AVOID

- pushing her breast across her body
- chasing the baby with her breast
- flapping the breast up and down
- holding breast with scissor grip
- not supporting breast
- twisting her body towards the baby instead of slightly away
- aiming nipple to centre of baby's mouth
- pulling baby's chin down to open mouth
- flexing baby's head when bringing to breast



## POINT DE VUE DE LA MÈRE LORS DE LA MISE AU SEIN



## POINT DE VUE DE LA MÈRE QUI ALLAITE

### RECOMMANDATIONS À L'INTENTION DE LA MÈRE

#### La posture de la mère

- Asseyez-vous droit avec un bon soutien pour votre dos.
- Gardez le torse vers l'avant et ne vous croisez pas les jambes.

### La position du bébé avant l'allaitement

- Installez le bébé sur un oreiller si cela peut vous aider.
- Assurez-vous que le mamelon pointe vers la lèvre supérieure ou les narines du bébé.

### Le corps du bébé

- Placez-vous presque ventre contre ventre, de sorte que bébé vienne au sein du dessous et que ses yeux entrent en contact avec les vôtres.

### Le soutien du sein

- Raffermissiez les tissus internes du sein en le soulevant légèrement avec les doigts étendus et placés sur la poitrine, le pouce vers le haut (il peut s'avérer utile d'utiliser une écharpe ou un bandage de contention autour du sein).

### Placez le bébé rapidement vers le sein

- Sa tête légèrement inclinée vers l'arrière, poussez sur ses épaules pour que son menton et sa mâchoire inférieure (et non son nez) entrent en contact avec le sein alors que sa bouche est encore grande ouverte. Gardez le bébé bien droit (avec la langue plus près du sein), sa lèvre inférieure située le plus loin possible du mamelon de manière à ce que la langue du nourrisson tire le maximum de tissu mammaire.

### Avertissements

#### La mère doit éviter :

- de pousser son sein de l'autre côté de son corps;
- d'essayer de suivre le bébé avec son sein;
- de secouer le sein de haut en bas;
- de tenir le sein trop serré;
- de ne pas soutenir le sein;

- moving breast into baby's mouth instead of bringing baby to breast
- moving baby onto breast without a proper gape
- not moving baby onto breast quickly enough at height of gape
- having baby's nose touch breast first and not the chin
- holding breast away from baby's nose (not necessary if the baby is well latched on, as the nose will be away from the breast anyway).

See videos at  
[www.thebirthden.com/Newman.html](http://www.thebirthden.com/Newman.html)

*Revised: January, 2005*  
*Original written and designed by Anne Barnes*

**If you need more information:**

- Call your health centre/Public Health Nurse,

**or**

- Call Health Links @  
1-888-315-9257

**If your condition changes or you feel that your symptoms are serious:**

- Return to the Emergency Department Immediately

**or**

- Call an ambulance: (911)

- de se déplacer vers le bébé plutôt que de s'éloigner;
- de diriger le mamelon vers le centre de la bouche du bébé;
- de tirer le menton du bébé vers le bas pour qu'il ouvre la bouche;
- d'incliner la tête du bébé en l'amenant vers son sein;
- de placer son sein dans la bouche du bébé au lieu d'amener le bébé vers le sein;
- de placer le bébé contre le sein alors qu'il n'a pas la bouche ouverte;
- de trop tarder avant d'amener le bébé au sein lorsqu'il a la bouche grande ouverte;
- que le nez du bébé (plutôt que son menton) touche le sein;
- de tenir le sein loin du nez du bébé (ce qui n'est pas nécessaire lorsque le bébé est bien mis au sein puisque son nez ne sera pas sur le sein de toute façon).

Visionnez des clips vidéo en visitant le site [www.thebirthden.com/Newman.html](http://www.thebirthden.com/Newman.html)

**Pour plus de renseignements :**

Communiquez avec votre centre de santé/Infirmière de la santé publique,

**ou**

- Composez le numéro d'Info santé:  
1 888 315-9257

**Si vous notez une modification de votre état de santé ou que vous avez l'impression de manifester des symptômes graves:**

- Retournez immédiatement au service des urgences,

**ou**

- Appelez une ambulance: (911)

*Document intitulé : La mise au sein*

*Révisé : janvier 2005*

*Le document d'origine a été écrit et conçu par Anne Barnes*