**Comment est-ce que je ressens mon allaitement ?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Je peux toujours** | Pas confiante | Assez confiante | Confiante |
| Tenir mon bébé confortablement pendant l’allaitement |  |  |  |
| Positionner correctement mon bébé au sein |  |  |  |
| M’assurer que la prise au sein de mon bébé et correcte pendant toute la durée de la tétée |  |  |  |
| Reconnaitre les signes d’une bonne prise au sein |  |  |  |
| Retirer mon bébé du sein sans douleur |  |  |  |
| Déterminer que mon bébé prend suffisamment de lait |  |  |  |
| Surveiller ma production de lait en faisant attention aux urines de mon bébé et à son transit intestinal |  |  |  |
| Faire face à l’allaitement maternel comme je le fais avec d’autres projets que j’entreprends |  |  |  |
| Compter sur le soutien de mon entourage dans ma décision d’allaiter |  |  |  |
| Nourrir mon bébé exclusivement au lait maternel |  |  |  |
| Continuer de vouloir allaiter selon les recommandations de l’OMS |  |  |  |
| Allaiter en présence des membres de ma famille |  |  |  |
| Allaiter dans les lieux publics |  |  |  |
| Être satisfaite par mon expérience d’allaitement |  |  |  |
| Assumer le fait que l’allaitement puisse être chronophage (preneur de temps) |  |  |  |
| Réussir à suivre les demandes d’allaitement de mon bébé |  |  |  |
| Reconnaitre les signes que mon bébé est prêt à téter et quand il a terminé |  |  |  |



Cette fiche a été réalisée par les membres de la CoP Lactation dans le cadre du projet **Health CoP** en mars 2022