

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			
Reconnaître 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			
Reconnaître les signes que mon bébé est prêt à téter et quand il a terminé			