

## Regard sur mon allaitement<sup>1</sup> ?

À utiliser à partir de la première semaine d'allaitement

### 1) Pour la maman

Je me sens à l'aise pour :	Pas du tout d'accord	Pas trop d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
M'installer confortablement pour démarrer une tétée.				
Positionner mon bébé correctement au sein.				
Reconnaître les signes d'une bonne tétée.				
Retirer mon bébé du sein sans douleur en cas de besoin.				
Compter sur le soutien de ma famille et de mes amis dans ma décision d'allaiter.				
Allaiter mon bébé sans utiliser de formule de complément.				
M'assurer que la prise au sein de mon bébé est correcte et non douloureuse pendant toute la durée de la tétée.				
Gérer l'allaitement maternel de façon satisfaisante.				
Etre confortable dans ma production de lait.				
Assumer le fait que mon bébé est tout à fait dépendant.				
Allaiter en présence de mes proches.				
Allaiter dans les lieux publics.				
Réussir à suivre les demandes d'allaitement de mon bébé.				
Accepter le fait que l'allaitement puisse temporairement être un frein à ma liberté.				

<sup>1</sup> Document réalisé à partir de la fiche d'auto-évaluation créée par Moretti, E. Fiche évolutive dans le décours de l'allaitement.

## 2) Pour le bébé

Je me sens à l'aise pour reconnaître :

	Pas du tout d'accord	Pas trop d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
Que mon bébé est prêt à téter.				
Qu'il semble satisfait après la plupart des tétées.				
Les rythmes d'éveil et de sommeil.				
Les signes de bien-être ou d'inconfort.				