

# **Les positions simultanées dans l'allaitement des jumeaux**



**Une e-publication de Allaitement Des Jumeaux et Plus**

**Rév. Janvier 2006 –**

**A.D.J. +**

**Association de soutien à l'allaitement maternel**

11 avenue Lafayette 63120 Courpière -France  
Téléphone 04.73.53.17.95

[coudrayf@allaitement-jumeaux.com](mailto:coudrayf@allaitement-jumeaux.com)

Site de l'association ADJ+

<http://www.allaitement-jumeaux.com/>

---

## Présentation : au départ, un souhait d'aider ; rapidement, une formation poussée et continue et... l'association A.D.J.+

Je suis la maman d'Alexandre et Maximilien, nés en septembre 1997, qui ont été allaités un peu plus de deux ans, leur début de sevrage (naturel) s'est présenté vers leurs 20 mois. Et l'allaitement a repris temporairement, avec la naissance de leur petit frère.

Vers les neuf mois des enfants, j'ai souhaité partager ma joie de l'allaitement, et aussi soutenir et aider d'autres mamans qui pourraient rencontrer des difficultés; Les nombreux contacts avec des mamans, et avec des sages-femmes, ont entraîné un investissement de formation, lectures, études, cas cliniques....et l'officialisation de mon soutien aux (futurs) mères, à la demande-même des sages-femmes de ma connaissance. L'A.D.J.+ en mars 1999.

Des contacts furent établis également à l'initiative de professionnels de la santé: sages-femmes, puéricultrices, médecins.... Intéressés à titre individuel, ou à titre de collectifs, de groupes de travail. Parallèlement, les quatre pages web créée mi-1998 devinrent en un an une centaine de pages sur l'allaitement! Puis plus encore!

2004: le site Internet a plus de 6 ans d'existence, ainsi que ma permanence téléphonique; notre charte est d'accompagner les mères à allaiter selon leurs désirs, et je me suis rapprochée des professionnels de la santé depuis l'an 2000 aussi bien en matière de formation, que de conseils pour leurs patientes et petits patients. L'exposition de 200 photos **L'image sociale du sein et de l'allaitement au sein, Le Mur du Sein**, est un succès au siège social et sur Internet. L'exposition est devenue permanente grâce à l'accord des mamans participantes et voyage partout en France à la demande des PMI, maternités etc.

### L'association inclut :

- la création et l'animation d'un site ADJ+, avec des articles, des publications, de dossiers thématiques, des conseils..... sans compter les activités associatives...<http://www.allaitement-jumeaux.com/>
- la rédaction durant 1 an, de la rubrique Allaitement de Jumeaux Infos magazine
- une permanence téléphonique auprès des (futurs) mères continue, des réunions d'informations hebdomadaires
- et surtout, incluant des démarches que seule une association déclarée peut effectuer:
  - contact avec des maternités, pour que l'allaitement des jumeaux et plus soit connu et soutenu par le personnel, y compris lors des césariennes et lors de la séparation mère-enfants;
  - contact avec les pouvoirs publics dans la même optique, avec l'espoir d'un congé maternité prolongé pour toutes;
  - contact avec les médias pour que l'allaitement des jumeaux ne soit plus "quelque chose dont on ne parle pas". Contacts de journalistes également pour renseignements.
  - des formations auprès des professionnels de la santé (ou sessions de formation)

Il est évident que l'association a pour but d'aider, soutenir, conseiller, les (futurs) mamans souhaitant allaiter, qu'elle se tient à leur disposition, pour les accompagner dans *toutes* leurs décisions, et d'informer les professionnels de la santé sur l'allaitement des jumeaux (leur naissance aussi), et sur des techniques nouvelles (nourrir des prématurés, petits poids de naissance – P.P.N. autrement qu'au sein et autrement qu'au biberon: soit se projeter dans l'avenir des mises au sein, dès la période d'hospitalisation).

L'aide, le soutien aux mères et l'information aux professionnels de la santé sont totalement bénévoles. Vous pouvez nous soutenir dans notre action, **l'association ne vivant que de ses adhésions;**

- Cotisation annuelle 2003/2004 membre adhérent: 17.60 Euros
- Cotisation annuelle membre adhérent, déjà adhérent à Jumeaux et plus: 13.80 Euros -joindre impérativement le justificatif pour des raisons comptables
- Cotisation annuelle membre de soutien:au libre choix de la personne, à partir de 23 Euros.

**Françoise Coudray - Présidente de ADJ+ Allaitement Des Jumeaux et Plus**

**11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France - Téléphone 04.73.53.17.95** [coudrayf@allaitement-jumeaux.com](mailto:coudrayf@allaitement-jumeaux.com)

Site de l'association ADJ+: <http://www.allaitement-jumeaux.com/>



## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 3

### Les positions simultanées

Les premiers jours ne peuvent bien se passer que si vous adoptez de bonnes positions. Ce n'est pas un atout qu'avoir un bébé ou ses bébés qui têtent correctement, loin de là. Ce n'est pas un luxe.

En position allongée, en position assise, que vous allaitiez vos bébés en même temps, ou séparément, je vous propose de consulter quelques descriptions, dont certaines sont illustrées sans oublier quelques conseils personnels...

---

### Pourquoi les positions ont-elles une telle importance?

il me semble pertinent de commencer par là, afin de vous encourager à chercher une ou deux positions qui vous iront bien à vous et à vos bébés.

- **Il faut savoir que si vous avez mal au dos**, c'est que votre position n'est pas confortable. Il manque un coussin, un oreiller... si personne n'est disponible pour vous caler, pour vous apporter un soutien (traversin), tendez la main et attrapez de quoi vous caler; si ça ne va pas, rompez la tétée, en glissant un doigt à la commissure des lèvres, il y a un effet levier qui va écarter les mâchoires de votre bébé, profitez de ce que votre doigt garde les mâchoires entrouvertes pour retirer votre tétou, et surtout, n'oubliez pas de dire au Bébé: "écoute, j'ai mal, ce n'est pas toi qui es en cause, mais c'est mieux que je m'installe bien, pour reprendre la tétée de façon détendue, n'est-ce pas?",

Quand je dis "mal au dos", c'est valable pour **les douleurs dans le cou, les épaules, le bassin...**

tiens au fait, en parlant de bassin, pensez à faire vérifier votre équilibre, la grossesse aura modifié votre statique certainement... et tant que vous y êtes, pensez à faire vérifier l'état de votre périnée. Je ne fais pas de publicité pour les kinésithérapeutes et sages-femmes, c'est votre moyen de ne pas avoir de fuites quand vous aurez 50-60 ans et après....

- **Pourquoi les positions ont-elles une telle importance? il y va de la quantité de sécrétion de votre lait.**

Un enfant qui tète au sein, exerce des pressions sur les sinus lactifères, qui se vident et qui donc se remplissent par le principe bien connu désormais de demande et d'offre. S'il est mal positionné, l'enfant videra mal tous les acini (cellules de fabrication du lait).

C'est comme ça qu'on propose à la maman qui a engorgement, canal lactifère bouché, (lymphangite) de varier les positions d'allaitement, **afin de varier l'axe de prise en bouche du sein par vos enfants.**

- **Pourquoi les positions ont-elles une telle importance? parce que les crevasses qui surviennent ont pour grande cause le fait que vous êtes mal installée, que vous êtes mal INSTALLES.**

Vous ne devez pas avoir mal aux seins, mal au bouts des seins.... si ça tire, si ça fait mal, vous devez agir, sinon c'est la porte ouverte aux bobos dont les crevasses.

Si personne n'est disponible pour vous caler, pour vous apporter un soutien (traversin), tendez la main et attrapez de quoi vous caler; si rien n'est à portée de main ou si ce que vous avez attrapé ne vous aide pas ni ne vous soulage, alors **ROMPEZ la tétée!** en glissant un doigt à la commissure des lèvres, il y a un effet levier qui va écarter les mâchoires de votre bébé, profitez de ce que votre doigt garde les mâchoires entrouvertes pour retirer votre tétou, et surtout, n'oubliez pas de dire au Bébé: "écoute, j'ai mal, ce n'est pas toi qui es en cause, mais c'est mieux que je m'installe bien, pour reprendre la tétée de façon détendue, n'est-ce pas?".

**"Oui, mais bon... je n'ose pas interrompre la tétée je vais le déranger, voire le réveiller"**

Et bien il vaut mieux déclencher la colère chez vos bébés en rompant la tétée, que rester dans l'inconfort et la



## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 4

douleur, ET avec pour conséquence de vous retrouver avec une crevasse; D'autant plus qu'une fois bien installée, vous allez re-proposer le sein, et calmer vos petites merveilles!

### Allaitement simultané attention,

ce qui précède pourrait presque s'adresser à vous plutôt deux fois qu'une; vous verrez de splendides photos, certaines "sans les mains".... la maman est très bien positionnée et les enfants très bien calés ils ne tirent pas sur les seins!

### Vous connaissez maintenant quelques bonnes raisons de bien vous installer; avant les positions, pensons confort.

Je vais parfois mentionner l'utilisation de coussins, surtout dans le cadre de l'allaitement simultané. J'ai personnellement acheté une sorte de polochon, appelé **polochon d'allaitement** et que j'utilise selon les positions et le siège qui nous accueille.

Je vous conseille d'essayer avec un traversin, déjà, si vous voulez éviter l'utilisation de plusieurs coussins. Ou de vous faire offrir un polochon d'allaitement (je parlerai des coussins, traversins, sièges d'allaitement, où s'en procurer.. plus loin, après les photos de positions...)

J'ai pratiqué toutes les positions que je vais expliquer ci-dessous, et j'ai essayé de les **décrire sans mots "académiques"**, car rien n'est plus difficile que de décrire une position...

**Je vous conseillerais de maîtriser deux positions au moins** : une position allongée, qui vous permettra de vous reposer tout en allaitant : la nuit, ou en cas de "coup de barre" ; et une position assise qui vous permettra d'allaiter dans toutes les circonstances, avec ou "sans" confort, à la maison ou chez des amis, "en public"...

### Et comment manipuler mes enfants de leurs berceaux au canapé/lit?

**"Jongler" avec les bébés....**cela demande l'apprentissage, précisons-le tout de suite; j'ai appris la technique de prendre un bébé en ayant déjà un bébé sur le bras.... d'une travailleuse familiale qui avait 10 ans de métier; pas d'inquiétude si c'est difficile les premiers temps c'est normal....

Tiens une idée: le papa qui apporte le 2e bébé c'est très sympa! et avec le temps cela devient plus facile car les enfants acquièrent plus de tonus musculaire!

- **L'un après l'autre:** Sur le lit parental ou canapé, **qui** est déjà confortable (polochons prêts, oreiller dorsal prêt) allez chercher un bébé posez le sur votre lit, presque au milieu de la largeur du lit, et si possible, posez-le "pieds vers la tête de lit", ce sera plus pratique pour vous, après (notez que vous serez calée au milieu de la largeur du lit). Une fois le premier enfant posé sur votre lit, allez chercher l'autre bébé. Que vous le posiez sur le lit ou que vous le gardiez contre vous, prenez place au milieu de la largeur du lit, entre les bébés. Et il vous reste à vous installer-pluriel.
- **En même temps:** Sur le lit parental ou canapé, **qui** est déjà confortable (polochons prêts, oreiller dorsal prêt) prenez le premier bébé et gardez-le au bras, sa tête est dans le creux de votre coude DROIT, ses fesses sous votre main DROITE; allez à l'autre berceau, penchez-vous sur le second bébé (qui est tête à gauche pieds à droite). Glissez votre main puis votre bras gauche sous le bébé (sous la tête puis le corps); le second enfant est allongé sur votre bras GAUCHE; entraînez-vous avec des poupées le cas échéant mais visualisez bien que vous vous penchez sur le 2e bébé avec son petit compagnon de corps déjà allongé sur un de vos bras;



## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 5

Calez les bien sur vos bras et vous verrez à la 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> fois qu'il est facile de se redresser (maîtrisez votre périnée autant que faire se peut) avec les deux enfants désormais chacun sur un bras (presque comme sur le logo) puis d'aller s'asseoir et s'installer (et vous verrez à la 4<sup>e</sup> fois que vous maîtriserez bien les gestes).

L'idée est de disposer de tout pour se caler et pour caler les bébés: les polochons/coussins d'allaitement, tout doit déjà être prêt sur le lit, il ne manque plus que bébés et maman.

**Jongler avec coussins oreillers....**cela demande l'apprentissage comme toujours; mais je suis étonnée du rapide découragement de certaines mères; **on trouve normal qu'un enfant mette du temps pour apprendre à poser deux cubes l'un sur l'autre, et on se voudrait réussir son positionnement dès le premier jour;** pas d'inquiétude si c'est difficile les premiers temps c'est normal....

**Le type de position....**Il n'y a pas UNE MEILLEURE position pour un bébé; Il n'y a pas de meilleure position pour des jumeaux; Il est évident qu'à part certains cas, la position importe peu; la position d'allaitement doit réunir: position confortable de la mère et de l'enfant, bonne prise en bouche du sein (sinon crevasses), plaisir à allaiter de cette manière-là.

Le ballon de rugby (notez que je suis presque la seule à dire cela la plupart des gens disent ballon de football, qui se tient bien différemment!! Sauf le football américain) Le ballon de rugby donc, est bien dans certains cas:

- **comme des enfants de faible poids ou de faible vigueur de succion**, auquel on peut présenter le sein sous un autre angle (et ils prennent alors mieux le sein),
- **comme des enfants** avec un frein de langue un peu court il faut enrouler leur tête pour que la langue ne soit pas tirée vers l'arrière, la position en ballon de rugby peut aider en attendant que l'enfant grandisse ou que le médecin opte pour une intervention sur l'enfant.
- dans le cas de mastite lymphangite au sein.... pour que tout le sein soit bien drainé il faut parfois deux positions au cours d'une même tétée: position classique puis ballon de rugby ...

### Si la position ne vous satisfait pas, soit physiquement, soit moralement,

je vous encourage, à la "**remettre à plus tard**". N'hésitez pas à interrompre la tétée, dites à vos bébés que la position est un peu inconfortable pour leur maman, et que s'ils pouvaient lui permettre de se remettre bien, la tétée serait vraiment tellement plus agréable pour tous. Changez de position, remettez vos bébés au sein, ou si vous préférez opter pour n'en prendre qu'un à la fois, confiez l'un des bébés pour lui éviter une frustration tandis que vous allaitez l'autre.

Parlons aussi de l'aspect MORAL. Depuis des années et des années, l'image sociale de l'allaitement gémellaire est un sein et un biberon. L'association ADJ+ essaie d'ailleurs de modifier cette image, afin que chaque femme ait désormais le choix de son allaitement, et qu'elle dispose d'une ressource technique et lactée pour l'accompagner dans son allaitement. MAIS L'ALLAITEMENT GEMELLAIRE N'EST PAS FORCEMENT SIMULTANE.

Il y a des mères qui veulent allaiter chacun son tour et finalement, avec l'atmosphère des premières heures, s'engagent sur un trio de délices lactés "en même temps" et tout ira bien. Il y a des mères qui veulent allaiter "en même temps", mais qui finalement, changent d'avis, car elles ne se sentent pas bien en donnant les deux seins simultanément. Cela ne se commande pas, ce n'est même pas une impression confuse d'être une "vache à lait", c'est peut-être le surplus d'hormones tout simplement?

Enfin sur un plan plus pratique: "chacun son tour" permet d'avoir un câlin en tête à tête. "en même temps" peut permettre de gagner du temps. Certaines mamans apprécient les tétées chacun son tour en journée, et en même temps lorsque les aînés rentrent de l'école... ou lorsque les deux bébés crient vraiment très fort ...

**Aux mamans de choisir, et de savoir... qu'elles peuvent changer d'avis en route.**



## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 6

### Avantages ou inconvénients de l'allaitement simultané

J'ai précisé dans les Principes d'Or pour établir une bonne lactation, que l'allaitement simultané est un des points qui favorisent **l'établissement de la lactation**. Sur le plan hormonal, le pic hormonal est supérieur lors de l'allaitement simultané que lors de mises au sein l'un après l'autre. Ce peut être un argument lorsqu'il s'agit d'augmenter la sécrétion lactée, que d'allaiter (temporairement) en même temps.



De la même manière, si un des bébés **manque de maturité de succion, ou de force** pour téter un sein gorgé de lait, on peut résoudre ce problème: en mettant le bébé qui tète le mieux au sein, d'attendre que le lait s'écoule de l'autre sein (c'est le mécanisme du réflexe d'éjection) et alors, mettre le second bébé au sein.

Certaines mamans optant pour l'allaitement simultané pourront d'ailleurs allonger les enfants sur leur poitrine, mettre le premier (affamé) au sein. Et guider l'autre bébé vers le lait, dès que l'autre sein coulera, comme une proposition, une incitation à téter, cela peut se révéler efficace pour caler les enfants sur des horaires semblables.

**Néanmoins, il n'est pas toujours facile de maîtriser la mise en position, quand on est seule** ou quand on a mal aux mains (par exemple, inflammation du canal carpien, conséquence d'un oedème de fin de grossesse). Je vous enjoins donc à profiter de la présence d'une sage-femme allaitement, pour qu'elle vous montre comment vous installer.

Sachez également que l'allaitement simultané **en position couchée** n'est pas facile à pratiquer avec des **nouveaux-nés**.

Vous pouvez donc favoriser l'allaitement d'un bébé à la fois en position allongée pour vous reposer, et pratiquer l'allaitement simultané en position assise (si la position allongée ne vous convient pas).

### Les effets de l'allaitement simultané sur les enfants eux-mêmes –grèves, réveils nocturnes..

Des jumeaux peuvent vouloir téter en même temps, d'eux-mêmes; ils se calent spontanément sur un même horaire, ou bien ils "montrent" qu'ils veulent partager les délices lactés ensemble.

D'autres tètent simultanément mais pas de façon spontanée (soit la maman a décidé l'allaitement simultané, soit un enfant a décidé l'allaitement simultané, mais pas le jumeau). L'un ou les deux, ne "diront" rien, mais vont avoir un comportement "différent": par exemple ils s'éveilleront beaucoup la nuit (pour avoir maman pour lui/elle tout seul) ou bien ils entament une grève (temporaire) de la tétée... Il convient donc d'écouter un peu les enfants;

Quand on désire que les enfants tètent de façon simultanée, il faut songer également à les caler sur un même horaire... cela signifie donc qu'on diffère un peu leurs besoins réels durant les premières heures les premiers jours, durant lesquels on les cale sur le même horaire.

il faut également savoir que les enfants ne tètent pas forcément avec la même voracité: l'enfant le plus vorace peut commander un fort flux de lait, le lait jaillit avec force aux DEUX seins. Parfois l'autre enfant subit la pression lactée du jumeau vorace, parfois à son corps défendant comme on pourra le constater: l'allaitement simultané pourra alors



## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 7

entraîner chez le jumeau "peu pressé": des régurgitations massives voire des selles vertes... voire encore: un refus du sein sans pour autant que ce soit une grève.

(la grève de la tétée se résout en "cueillant" l'enfant gréviste **juste avant qu'il ne se réveille** pour le mettre au sein bien avant son réveil intellectuel et sentimental: il s'agit de le mettre au sein avant qu'il n'ait l'idée ou le rappel en mémoire, du refus du sein; vous pouvez aussi le "cueillir" à l'endormissement. Il est préférable d'être déjà dénudée pour des raisons pratiques. Donner le bain à l'enfant en conservant les seins libres (et donc, et surtout: disponibles) est assez efficace. Notez bien une chose: il ne faut pas insister pour proposer le sein à l'enfant gréviste, cela ne ferait que l'énerver encore plus. Attendez qu'il soit en semi-sommeil ou dans la chaleur du bain pour le prendre avec vous délicatement "mine de rien".)

Un dernier point peut éventuellement se produire: si les enfants têtent toujours en même temps, avec un vorace et un "qui se laisse vivre", soyez vigilante si vous passer aux tétées chacun son tour; veillez à ce que celui qui se laisse vivre se mette bien à stimuler, peut-être qu'il profitait des flux éjectés grâce à son frère et que désormais seul, il ne se donne pas trop la peine de stimuler. Il faudra alors l'encourager à stimuler, à téter, voire: à le remettre en même temps que son frère.

### Et si j'ai des aînés, est-ce que j'aurai assez de temps pour tout le monde?

L'avantage au sein, est qu'on a une main de libre; pour câliner les grands, pour tenir un livre, pour mimer une histoire qu'on raconte.... Il me semble important de préciser que les grands ne sont pas jaloux du sein donné aux bébés, ils sont jaloux du moment passé avec les nourrissons; que les bébés reçoivent le lait du sein ou du biberon, d'ailleurs!

Il existe dans cette publication, une photo "sans les mains", tenir un livre ou un cahier de texte pour faire répéter les leçons des aînés, ne sont que quelques idées, vous saurez en trouver d'autres, y compris alterner: câlins-seins individuels avec les nourrissons en journées, et tétées simultanées en fin d'après-midi pour "gagner du temps".

### Et si je n'allait pas simultanément, est-ce que j'aurai moins de lait?

Sachez enfin, que l'allaitement simultané est une des règles d'or, mais que si vous préférez allaiter un bébé à la fois, votre lactation n'en souffrira pas, **dès lors que vous suivez toutes les autres règles d'or.**

Dès le départ, je donnais le sein aux bébés l'un après l'autre pour un meilleur relationnel. Il y eut un moment où Maximilien fut demandeur, mais au bout de quelques jours, les enfants se mirent à se réveiller plusieurs fois par nuit (en fait, c'était le seul moment où ils étaient seul avec moi, donc: puisque je partage maman le jour, je vais la réveiller la nuit). Aussi, Alexandre fit une grève de la tétée. Nous revînmes donc aux tétées individuelles, ce qui nous a tous, y compris moi, rassérénés. Il arrive parfois que nous "partagions" certaines tétées, mais là encore, Alexandre a refait une grève de la tétée. Alors il faut occuper l'autre, et même s'il veut téter, il faut baisser pour éviter les larmes de l'un, et la tristesse de ne pas avoir sa maman pour lui seul de l'autre).

**J'ai donc personnellement rencontré pas mal de problèmes lors de l'allaitement simultané**, du fait de jalousie entre mes enfants (j'avais oublié l'autre inconvénient: un enfant qui ôte le sein de la bouche de l'autre).

**L'allaitement simultané doit donc être un choix, organisationnel par exemple, mais ne doit pas être considéré comme définitif, c'est de plus une "affaire à plusieurs".**

Préférez l'allaitement allongée, plutôt qu'assise.



## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 8

Il est reconnu que l'allaitement simultané **stimule beaucoup la sécrétion lactée** et permet donc de bien établir la montée de lait. De la même manière, si l'un des bébés tète mieux que l'autre, vous avez intérêt à mettre ce bébé au sein, à attendre que le lait s'écoule de l'autre sein (c'est le mécanisme du réflexe d'éjection) et alors, à mettre le second bébé au sein.

Mais il est également vrai que vous allez être **fatiguée** de votre état de jeune maman, et que vous aurez **la préférence à allaiter allongée**.

Voyez selon votre confort et votre envie, à éventuellement alterner allaitement d'un bébé allongée, et allaitement de vos bébés en même temps.

Je mentionne une position permettant d'allaiter deux bébés en même temps, étant allongée.

**Profitez de la présence** d'une sage-femme allaitement (c'est la personne la plus apte à vous aider), pour qu'elle vous montre de bonnes positions assises et allongées. **ET re-testez ces positions** tranquillement, entre deux tétées "alimentaires". En effet, il n'y a rien de pire que "tester" une position avec un ou des bébés hurlant de faim.

**Par exemple**, gardez contre vous le dernier bébé allaité, qui s'est endormi ; éveillez-le légèrement en chatouillant ses lèvres du bout de votre mamelon, pour le faire réagir, et prendre votre sein en bouche. Eventuellement, vous aurez fait s'écouler quelques gouttes de lait, si le chatouillis n'a pas fait réagir Bébé.

**Pour faire s'écouler quelques gouttes de votre sein**, surtout ne pressez pas votre mamelon !! Si l'on recommande de prêter attention à ce que Bébé prenne bien toute l'aréole, et aspire le téton jusqu'à le tirer jusqu'au palais mou (et non tétouiller le bout du téton), ce n'est assurément pas pour que vous maltraitez le bout de vos seins. Prenez votre sein en main, pouce au dessus de l'aréole, les quatre autres doigts. De la pulpe de vos doigts et pouce, étirez votre aréole comme pour l'agrandir, puis ramenez vos doigts et pouce en place, en enfonçant très légèrement la pulpe de vos doigts.

**Autre exemple**, si vous avez opté pour une position d'allaitement simultané, gardez vos bébés repus dans vos bras, et en étant aidée par un tiers, remettez-les au sein comme expliqué ci-dessus. (J'insiste dans ce cas : soyez aidée car vos bébés étant endormis, ne pourront pas saisir votre sein et le prendre en bouche).



## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 9

### Allaitement simultané semi-allongée bébés en hamac :

*Je vous rappelle que l'allaitement simultané **en position couchée** n'est pas facile à pratiquer avec des **nouveaux-nés**.*

Prévoyez trois coussins, **avant que d'arriver devant votre lit avec vos deux bébés dans les bras** : **un coussin qui calera votre tête, et votre nuque** ; **un coussin de chaque côté de ce qui sera votre place, qui servira à caler bébés et coudes.**

Asseyez-vous, **prenez vos bébés sur vos bras**, en hamac (ou en berceau), puis allongez-vous. (Sinon, vous aurez posé chaque bébé sur "son" coussin et vous vous allongerez).

Allongée et calée **sur votre oreiller**, procédez en premier à la mise au sein du bébé qui saisit **mal votre mamelon** (s'il y en a un). Puis à la mise au sein du second (s'il n'a pas déjà pris les devants). Vos coudes et leurs petits corps étant calés/surélevés par les coussins latéraux, il n'y a pas de tension sur vos seins.



S'il y a tension, révissez ou changez de position.

**Application avec un polochon d'allaitement** : placez votre polochon en forme de U; caliez votre tête et votre nuque sur le coude du U, et caliez vos bras sur les branches latérales.



## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 10

### Allaitement simultané - allongée et bébés en sphynx :

*Je vous rappelle que l'allaitement simultané **en position couchée** n'est pas facile à pratiquer avec des **nouveaux-nés**.*

**Prévoyez** un coussin, pour caler votre tête et votre nuque.

**Allongez-vous** et **installez** vos bébés à genoux, chacun face à un sein. "Apprenez-leur" à saisir votre sein, pour que cette saisie du sein devienne une habitude. Au besoin, procédez en premier à la mise au sein du bébé qui saisit le moins bien votre mamelon.

**Soutenez-les** en mettant vos bras derrière leur dos. Eventuellement, selon leur "hauteur", vous pouvez soutenir leur dos, et en pliant le bras, leur caresser un peu la tête.

Laissez-les légèrement tourner la tête, de façon à ce qu'ils vous regardent, ou qu'ils "regardent" votre nombril, le fait d'incliner la tête, et de faire reposer un peu leur joue contre votre sein est un moyen pour eux de se reposer, et ils déglutiront néanmoins bien.



**Application avec un polochon d'allaitement** : Caliez votre tête et votre nuque sur le polochon. Si ce dernier est assez grand (modèle Euroform), il pourra caler vos bébés.



## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 11

### Allaitement simultané - assise corps croisés

ou bébés dans la position traditionnelle :

*Cette position convient à tous les âges de vos bébés, et avec un peu d'expérience, vous pouvez maîtriser cette position sans aide extérieure. De la même manière, vous pouvez aussi bien être installée dans un siège, sur un canapé ou un lit, ou bien être assise par terre, en tailleur, adossée à un bon coussin.*

**Prévoyez** trois coussins (un sous chaque coude, un sur les cuisses), ou enveloppez-vous de votre **polochon d'allaitement** de manière à ce qu'il vous ceigne à la taille.

Les corps de vos bébés sont **entrecroisés** et sont : soit allongés sur le réhausseur de vos cuisses, soit en hamac, avec leurs petits pieds qui se rencontrent devant votre nombril.

**Conseil** : mettez au sein le bébé qui ne sait pas saisir le mamelon, avant de mettre votre second bébé à l'autre sein (s'il n'a pas déjà pris les devants) ;

Ou mettez d'abord au sein le bébé qui tète le mieux, qui déclenchera le réflexe d'éjection, puis mettez votre second bébé à l'autre sein.





## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 12

## Allaitement simultané - assise 1 bébé placé dans la position du ballon de rugby

et un bébé dans la position traditionnelle :



**Prévoyez** au moins trois coussins (un sous chaque coude, un sur les cuisses), ou enveloppez-vous de votre **polochon d'allaitement** de manière à ce qu'il vous ceigne à la taille.

**Par exemple** : placez un bébé à votre sein droit, mais comme si vous vouliez le mettre au sein gauche. "Enroulez" son corps contre vous, de manière à ce que son corps se place sous votre bras ; ce même bras, qui est ramené comme si vous teniez un ballon sous les aisselles, soutient Bébé. C'est là que vous apprécierez l'utilisation du polochon.... sinon, d'un gros coussin. *Variez l'"enroulement" selon confort, taille du bébé, taille du coussin de soutien...*

Tandis que votre second bébé sera en position traditionnelle à votre sein gauche ; son abdomen servira d'oreiller à la tête de son frère (ou de sa soeur...)

**Conseil** : mettez d'abord au sein le bébé qui ne sait pas saisir le mamelon, avant de mettre votre second bébé à l'autre sein (s'il n'a pas déjà pris les devants).

Ou mettez au sein le bébé qui tète le mieux, qui déclenchera le réflexe d'éjection, puis mettez votre second bébé à l'autre sein.



## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 13

### Allaitement simultané - assise les 2 bébés en position du ballon de rugby:



Prévoyez au moins trois coussins (un sous chaque coude, un sur les cuisses), ou enveloppez-vous de votre polochon d'allaitement de manière à ce qu'il vous ceigne à la taille.

Positionnez vos bébés de part et d'autre sur le canapé, puis mettez-les au sein :

Exemple illustré : placez un bébé à votre sein droit, mais comme si vous vouliez le mettre au sein gauche. "Enroulez" son corps contre vous, de manière à ce que son corps se place sous votre bras ; ce même bras, qui est ramené comme si vous teniez un ballon sous les aisselles, soutient Bébé. C'est là que vous apprécierez l'utilisation du polochon.... sinon, d'un gros coussin.

**Tandis que votre second bébé** sera placé à votre sein gauche comme s'il devait prendre le sein droit.

Schématiquement, ici, **vos bébés sont en "tête à tête"**... Variez l' "enroulement" selon confort, taille du bébé, taille du coussin de soutien...

**Conseil** : mettez d'abord au sein **le bébé qui ne sait pas saisir le mamelon**, avant de mettre votre second bébé à l'autre sein (s'il n'a pas déjà pris les devants). **Ou mettez le bébé qui tète le mieux**, qui est le plus vigoureux, (ce qui déclenchera le réflexe d'éjection au deuxième sein), puis mettez votre second bébé à l'autre sein.





## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 14

### Allaitement simultané - assise les 2 bébés en position du ballon de rugby:



**Prévoyez** au moins trois coussins (un sous chaque coude, un sur les cuisses), ou enveloppez-vous de votre **polochon d'allaitement** de manière à ce qu'il vous ceigne à la taille.

**Positionnez** vos bébés de part et d'autre puis mettez au sein :

Exemple illustré : placez un bébé à votre sein droit, mais comme si vous vouliez le mettre au sein gauche. "Enroulez" son corps contre vous, de manière à ce que son corps se place sous votre bras; ce même bras, qui est ramené comme si vous teniez un ballon sous les aisselles, soutient Bébé. C'est là que vous apprécierez l'utilisation du polochon.... sinon, d'un gros coussin.

Tandis que votre second bébé sera placé à votre sein gauche comme s'il devait prendre le sein droit.

Schématiquement, ici, vos bébés sont en "tête à tête"...

*Variez l' "enroulement" selon confort, taille du bébé, taille du coussin de soutien...*

Conseil : mettez d'abord au sein le bébé qui ne sait pas saisir le mamelon, avant de mettre votre second bébé à l'autre sein (s'il n'a pas déjà pris les devants).

Ou mettez en premier le bébé qui tète le mieux, qui déclenchera le réflexe d'éjection, puis mettez votre second bébé à l'autre sein.

**Vous verrez vous, ce qui est mieux approprié.**



## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 15



"Sans les main"! voici une excellente illustration d'une bonne position d'allaitement simultané: on pourrait lâcher les deux enfants qu'aucun ne tombe, aucun ne roule! D'ailleurs, soyez toujours bien installée, imaginez un enfant qui lâche le sein, vous devrez souvent, lâcher l'autre enfant pour remettre le premier au sein... si vous êtes mal calés, le deuxième peut rouler, bouger, tirer sur le mamelon.... Les bobos s'évitent avec une bonne prise en bouche du sein, et avec une bonne position!

---

## Du confort avant tout!

### ***Le polochon d'allaitement a été évoqué plusieurs fois;***

Le polochon d'allaitement est une sorte de traversin, normalement en forme de croissant de lune, ou en forme de U. On s'en entoure la taille, et vous y posez Bébé ou les Bébés pour la tétée afin de rehausser leurs bouches au niveau de vos mamelon. Replié en deux, le polochon se cale sous votre coude pour le surélever; dans votre dos, le polochon cale le bas de vos reins....

Le polochon d'allaitement a de multiples avantages, dont celui d'éviter l'emploi de plusieurs coussins ou oreillers (hyper pratique, quand on voit parfois la multitude d'oreillers nécessaires pour s'installer!).

Le polochon est très utile **également durant la grossesse**, pour se caler les reins dans un canapé, mais aussi placé entre les jambes en position "sur le côté", on peut le placer entre les jambes et passer le restant derrière le dos, pour se caler en position latérale. C'est un investissement, d'environ 60 euros), mais cela apporte tant de confort à la femme enceinte, à la femme allaitante, voire aux enfants.. c'est une idée de cadeau-naissance aussi!



## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 16

Je vous propose une sélection de produit que je connais, et une solution plus économique. Et j'évoque également le coussin d'allaitement.

**Je connais plusieurs polochons d'allaitement: Graine d'Eveil, Euroform, Aubert, Sissel Almafил, BabyWalz et plus récemment: Mamanana!... toujours à l'affut, nous sommes!**

(Sous réserve des modifications de prix des fournisseurs/revendeurs)

- Vous trouverez par correspondance ou Internet, chez Mamanana: un polochon Mamanana:



polochon d'allaitement MAMANANA- et en plus, la maman qui l'utilise allaite au sein, c'est la première fois qu'on montre un polochon d'allaitement REELLEMENT UTILISE

Prix: 54.00 EUR - en vente sur le site Mamanana qui vous montrera aussi, une gamme de vêtements d'allaitement plutôt sympa!

Utilisable également avec des jumeaux, plutôt les premières semaines;

page mon breast friend

[http://www.mamanana.com/catalog/product\\_info.php?cPath=1&products\\_id=38](http://www.mamanana.com/catalog/product_info.php?cPath=1&products_id=38)

sinon page d'accueil: mamaNANA Pour allaiter en beauté!

<http://www.mamanana.com>





## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 17

- Almafил a l'avantage de vendre par correspondance 0820.659.660 (ou via Internet [www.alfamil.com](http://www.alfamil.com)) un polochon d'allaitement garni de micro-billes, vendu avec sa housse, en 2003 pour 63 euros + 5 euros port c'est le même type que Corpomed ou Sissel, peut –être un peu plus long même;
- Vous trouverez **par correspondance** chez **Graine d'Eveil** une sorte de coussin-bouée garni de fibres que vous enroulez autour de vous, au niveau de la taille, et qui se fixe avec des "scratches". Il s'avère que ce coussin est trop étroit pour allaiter deux bébés en même temps, mais convient pour allaiter un bébé à la fois. Vous pouvez y faire reposer un bébé à hauteur de votre poitrine. Je n'ai pas testé personnellement ce produit, son prix est très attractif mais me semble insuffisant pour allaiter des jumeaux. J'attends l'autorisation de diffuser une photo de ce produit.

Coussin cale-bébé (Ref : 200227) 35,00 Euros ( 229,58 FF ) Compter 5 euros de frais d'envoi

Service Allo commande: 0803 890 890- 0892 350 777. Possibilité de livraison par porteur **en 24 h.**

- **J'ai personnellement acheté** un Corpomed chez **Euroform** - 50 bis rue de Douai 75009 Paris tél. 01 40 16 44 04. C'est également un polochon de relaxation, rempli de microbilles, long de plus de 1.50m, référencé 491, malheureusement au prix 69 euros + 18 euros de housse.



Ce polochon est long (très pratique), mais a pour inconvénient son prix élevé, et l'absence de "scratch". J'ai pris une taie de traversin "de literie classique" pour envelopper mon Corpomed (d'où économie du prix de la housse et possibilité de faire un noeud pour fermer le polochon).

A noter que j'ai utilisé le polochon Corpomed **pendant ma grossesse**, pour me caler les reins, pour me caler sur le côté, polochon entre les jambes la nuit par exemple. Et aussi pour y poser les enfants...

Egalement chez Euroform, un **coussin d'allaitement**, avec une encoche en arrondi que l'on place côté ventre de la mère. Posé sur vos genoux, il permet de surélever Bébé (un seul bébé) pour que sa bouche soit à hauteur de votre sein. BB Lift Réf. 697 à 27 euros environ.

- **Sissel**, fournisseur de matériel kiné/sages-femmes, commercialise auprès de sa clientèle médicale, et désormais auprès du grand public, un polochon d'allaitement, le coussin natal. Sissel: tél. 02.40.16.98.76 – [sissel@sissel.fr](mailto:sissel@sissel.fr)



Descriptif	Prix € TTC
Polochon Natal-Confort sans taie	57,93
Taie Natal-Confort bleue ou rose	21,34
Taie Natal-Confort Afrika	22,87
Polochon Natal-Confort taie bleue ou rose incluse	74,70
Polochon Natal-Confort taie Afrika incluse	76,22

- **Aubert chaîne (française) de magasins de puériculture**, revend 2 modèles de polochon d'allaitement. Le modèle Red Castle "Big Flopsy" 64.90 euros et modèle Anita pour 49 euros housse comprise. Je n'ai pas encore vu ni testé les produits. [www.aubert.fr](http://www.aubert.fr)



## Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 18

### Le coussin d'allaitement:

Proposé entre autres par deux des fournisseurs sus-mentionnés, le coussin permet de rehausser UN Bébé (**et un seul bébé à la fois**) à hauteur du sein; je ne suis pas très convaincue de son utilité pour des jumeaux allaités en même temps ou non. Le polochon, lui, permet de se caler les reins.

---

### Solution plus économique:

Je ne vous encourage pas à en acheter, **si vous n'en avez pas les moyens**. Mais c'est tellement pratique! On peut vous l'offrir; ou prenez le polochon sans housse, ou prenez un traversin de literie et une housse classique, à laquelle vous coudrez des scratchs; il faudra peut-être dégarnir un peu le traversin.

**Mieux encore, faites votre propre polochon en garnissant votre housse de micro-billes.** Concevez-le long, un mètre cinquante voire 1.70m, rempli aux 2/3 de micro-billes de polystyrène, ou de balle d'épeautre. C'est en l'enroulant autour de vous que les micro-billes (ou le rembourrage) se répartiront dans le polochon. Tant que vous pouvez vous déplacer (sinon, envoyez le papa), "**faites**" les marchés, demandez aux tapissiers qui pourront vous fournir ou vous indiquer où acheter le rembourrage.... Parfois dans certaines grandes surfaces, au rayons oreillers, sur les linéaires du bas, il y a des sacs de rembourrage.

**Attention:** le traversin ne doit pas être énorme, et ne doit pas être rempli à ras-bord, puisque vous vous entourerez du polochon. Trop rempli, vous ressemblerez à une bonbonnière (pour autant que vous puissiez arrondir le traversin autour de vous); Trop lâche, il godillera et s'aplatira en masse informe ; aux 2/3 environ semble un bon compromis.

La multiplicité des oreillers pour allaiter est rébarbative au possible....Tandis qu'un bon "vieux" traversin se prend sous le bras et vous suit de chambre en salon.. de lit en canapé...et rend bien des services quand même pendant la grossesse elle-même.

---

### Autres éléments de confort:

Pensez au: Hamac, Rocking-Chair (Ikéa, Shogun, La Maison du rotin), Fauteuil Lotus ([www.moskid.com](http://www.moskid.com))

**Mes remerciements à S. et S. pour leurs photos.**  
**Le logo de l'association a été réalisé par Valérie Albertosi.**

**Ce document en ligne est extrait de LA publication de l'ADJ+ : Allaitement des jumeaux, qui fait environ 100 pages, évoque :**

- Allaitement des jumeaux les premières heures premiers jours ou les 10 conditions UNICEF pour un démarrage de l'allaitement au sein version jumeaux par l'ADJ+
- L'enfant de faible vigueur ou de faible poids-comment lui donner le sein ou le lait maternel s'il ne peut téter ou s'il est hospitalisé
- Vérifier la sécrétion lactée et l'augmenter
- Travailler et allaiter
- Aussi : césarienne, prématurité, augmenter la sécrétion lactée/relacter, infos qu'on ne dit jamais sur le mixte

LA publication version papier est envoyée contre la participation de 10 euros ; la documentation est en ligne dans sa précédente version téléchargeable sur Internet sans virus et sans aucun « cookie »; Ce



## Allaitement des Jumeaux et Plus

**11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France Tél. 04.73.53.17.95**  
[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication révision janvier 2006- Ne pas reproduire – Page 19

téléchargement est gratuit, mais vous pouvez contribuer à continuer notre soutien aux mères, nous aider à vous aider; car sans vous, nous ne pourrions pas continuer.