

# Allaiter votre bébé

## GUIDE POUR LES MÈRES QUI ALLAITENT

Âge de votre bébé	1 SEMAINE							2 SEMAINES	3 SEMAINES
	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS	4 JOURS	5 JOURS	6 JOURS	7 JOURS		
<b>À quelle fréquence devriez-vous allaiter?</b> Par jour, en moyenne sur 24 heures	        <p>Au moins 8 fois par jour (intervalles de 1 à 3 heures). Votre bébé tète avec force, lentement, régulièrement et avale souvent.</p>								
<b>Taille de l'estomac de votre bébé</b>	 Grosseur d'une cerise		 Grosseur d'une noix		 Grosseur d'un abricot		 Grosseur d'un œuf		
<b>Couches mouillées : Combien, À quel degré</b> Par jour, en moyenne sur 24 heures	 Au moins 1 MOUILLÉE	 Au moins 2 MOUILLÉES	 Au moins 3 MOUILLÉES		 Au moins 4 MOUILLÉES		 Au moins 6 TRÈS MOUILLÉES AVEC DE L'URINE JAUNE PÂLE OU CLAIRE		
<b>Couches souillées : Fréquence et couleur des selles</b> Par jour, en moyenne sur 24 heures	 Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERTES FONCÉES		 Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES		 Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses JAUNES				
<b>Poids de votre bébé</b>	Les bébés perdent en moyenne 7% de leur poids durant les 3 premiers jours après la naissance. Par exemple, un bébé de 3,2 kilogrammes ou 7 livres perdra environ 230 grammes ou une demi-livre.			À partir de la 4 <sup>e</sup> journée, votre bébé devrait prendre 20–35g par jour (¾ à 1½ oz) et reprendre son poids à la naissance à l'âge de 10–14 jours.					
<b>Poussées de croissance</b> *	Les bébés connaissent souvent des poussées soudaines de croissance durant les premières semaines. Votre bébé voudra probablement boire plus souvent durant ces périodes.							*	*
<b>Autres signes</b>	Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement. Vos seins devraient être plus mous et moins pleins après avoir allaité. Votre bébé devrait être satisfait et détendu lorsqu'il se détache du sein.								

**Le lait maternel est la seule nourriture dont votre bébé a besoin durant les six premiers mois.**

L'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'UNICEF et la Société canadienne de pédiatrie recommandent de donner *uniquement du lait maternel* à votre bébé de la naissance jusqu'à l'âge de six mois.

À six mois, commencez à lui donner des aliments solides tout en continuant à l'allaiter jusqu'à l'âge de deux ans ou plus.

**Où trouver de l'aide :** Il existe divers services de soutien à l'allaitement maternel. Consultez votre médecin, infirmière ou sage-femme. Votre service de santé publique peut vous diriger vers des conseillers en lactation ou des cliniques d'allaitement locales. Pour trouver le service de santé le plus proche de chez vous, composez le : 1-866-532-3161. Pour trouver des services d'entraide de La Ligue La Leche, composez le : 1-800-665-4324.

