














# 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								Au moins 8 fois par jour (intervalles de 1 à 3 heures). Votre bébé tête avec force, lentement, régulièrement et avale souvent.	
<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.			À partir de la 4 <sup>e</sup> journée, votre bébé devrait prendre 20–35g par jour (2/3 to 1 1/3 oz) et reprendre son poids à la naissance à l'âge de 10–14 jours.					
<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.								

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Le lait maternel est tout ce dont un bébé a besoin pendant les six premiers mois – Lorsqu'un bébé atteint l'âge de six mois, il faut commencer à introduire des aliments solides dans son alimentation tout en continuant à le nourrir au sein jusqu'à l'âge de deux ans ou plus. (OMS, UNICEF, Société canadienne de pédiatrie)

Consultez votre médecin, infirmière ou sage-femme. Pour trouver le service de santé le plus proche de chez vous, composez le : 1-800-268-1154. Pour trouver des services d'entraide de La Ligue La Leche, composez le : 1-800-665-4324.