

Âge de votre bébé

1 JOUR

2 JOURS

3 JOURS

1 SEMAINE

4 JOURS

5 JOURS

6 JOURS

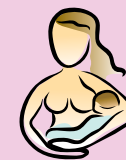
7 JOURS

2 SEMAINES

3 SEMAINES

À quelle fréquence devriez-vous allaiter?

Par jour, en moyenne sur 24 heures



Au moins 8 fois par jour (intervalles de 1 à 3 heures). Votre bébé tète avec force, lentement, régulièrement et avale souvent.

Taille de l'estomac de votre bébé



Grosueur d'une cerise



Grosueur d'une noix



Grosueur d'un abricot



Grosueur d'un œuf

Couches mouillées : Combien, À quel degré

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

Couches souillées : Fréquence et couleur des selles

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

Poids de votre bébé

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^e journée, votre bébé devrait prendre 20–35g par jour ($\frac{2}{3}$ à $1\frac{1}{3}$ oz) et reprendre son poids à la naissance à l'âge de 10–14 jours.

Poussées de croissance



Les bébés connaissent souvent des poussées soudaines de croissance durant les premières semaines. Votre bébé voudra probablement boire plus souvent durant ces périodes.



Autres signes

Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement. Vos seins devraient être plus mous et moins pleins après avoir allaité.

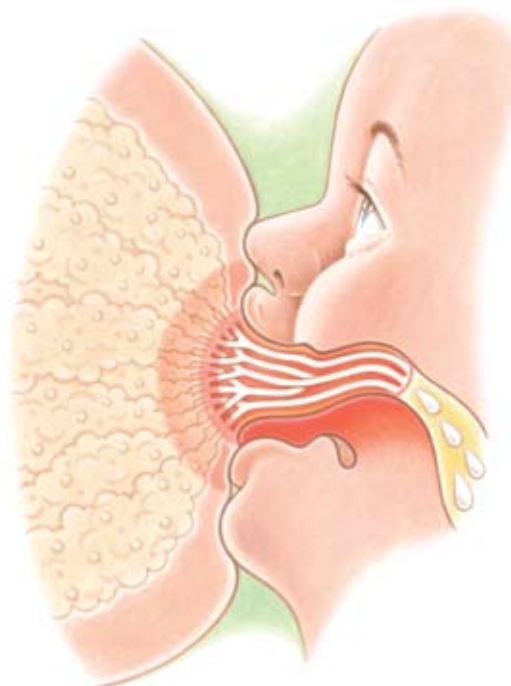
Le lait maternel est tout ce dont un bébé a besoin pendant les six premiers mois – Lorsqu'un bébé atteint l'âge de six mois, il faut commencer à introduire des aliments solides dans son alimentation tout en continuant à le nourrir au sein jusqu'à l'âge de deux ans ou plus.

(OMS, UNICEF, Comité canadien pour l'allaitement, Ontario Breastfeeding Committee, L'Association des infirmières et infirmiers de l'Ontario, Société canadienne de pédiatrie, American Academy of Pediatrics)

Observez la mère allaitant son bébé. C'est la meilleure façon de prévenir et de détecter rapidement les problèmes d'allaitement.



Évaluez la position et l'alignement de la mère et du bébé. Veillez au confort de la mère en utilisant des coussins au besoin.



Évaluez la prise du bébé sur le mamelon. Le nourrisson doit avoir la bouche grande ouverte, les lèvres retroussées et le menton plaqué contre le sein. Observez le bébé avalant.

Évaluez le bébé. Le bébé a le bon nombre de couches mouillées et souillées, la bouche humide, les yeux brillants, est alerte, prend du poids et est en santé.

Si vous constatez : douleur du mamelon, production de lait réduite, prise de poids réduite, ou autres problèmes qui persistent, réévaluez la mère, le bébé, la prise du sein et la tétée et considérez référer à un médecin.

MÉTHODES POUR AUGMENTER LA PRODUCTION DE LAIT DE LA MÈRE ET L'ALIMENTATION DU BÉBÉ

- Ajustez la position et la prise du sein
- Utilisez la compression du sein
- Augmentez le nombre de tétées
- Alternez les deux seins plusieurs fois durant la même tétée
- Exprimez le lait après la tétée

RAISONS MÉDICALES JUSTIFIANT LE RECOURS AUX SUPPLÉMENTS

Le bébé présente une hypoglycémie qui ne s'améliore pas malgré le plus grand nombre de tétées efficaces.
Le bébé présente une déshydratation qui ne s'améliore pas malgré le plus grand nombre de tétées efficaces.
La mère prend des médicaments contre-indiqués durant l'allaitement (consulter IMAGE au 514-345-2333 ou Motherisk (www.motherisk.org)).
Le bébé présente une anomalie congénitale du métabolisme comme la galactosémie ou la phénylcétonurie.
Le bébé est incapable de se nourrir au sein en raison d'une malformation physique ou autre.
Le bébé et la mère sont séparés à cause d'une maladie grave ou de la distance géographique.
L'alimentation exclusive par suppléments est recommandée pour les mères VIH positives.

SUPPLÉMENTS ACCEPTABLES

Meilleur choix : lait extrait du sein de la mère
Deuxième choix : lait maternel pasteurisé d'une donneuse
Troisième choix : préparation à base de lait de vache
Quatrième choix : préparation à base de produits végétaux comme le soja

ADMINISTRATION DES SUPPLÉMENTS

Lorsqu'il est nécessaire de donner des suppléments au bébé, on peut utiliser l'une des techniques suivantes :

- dispositif d'allaitement posé sur le sein
- gobelet, cuiller, compte-gouttes ou alimentation au doigt
- biberon utilisant un écoulement lent, permettant au bébé de contrôler l'apport

Continuez à encourager le plus possible les contacts physiques entre les parents et le bébé pendant l'administration des suppléments.

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Ce document a été préparé avec des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario.

www.meilleurdepart.org
03/2009