














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			
À quelle fréquence devriez-vous allaiter? Par jour, en moyenne sur 24 heures	 <p>Au moins 8 fois par jour (intervalles de 1 à 3 heures). Votre bébé tête avec force, lentement, régulièrement et avale souvent.</p>									
Taille de l'estomac de votre bébé	 <p>Grosueur d'une cerise</p>		 <p>Grosueur d'une noix</p>		 <p>Grosueur d'un abricot</p>		 <p>Grosueur d'un œuf</p>			
Couches mouillées : Combien, À quel degré Par jour, en moyenne sur 24 heures	 <p>Au moins 1 MOUILLÉE</p>		 <p>Au moins 2 MOUILLÉES</p>		 <p>Au moins 3 MOUILLÉES</p>		 <p>Au moins 4 MOUILLÉES</p>		 <p>Au moins 6 TRÈS MOUILLÉES AVEC DE L'URINE JAUNE PÂLE OU CLAIRE</p>	
Couches souillées : Fréquence et couleur des selles Par jour, en moyenne sur 24 heures	 <p>Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERTES FONCÉES</p>		 <p>Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES</p>		 <p>Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses JAUNES</p>					
Poids de votre bébé	Les bébés perdent en moyenne 7% de leur poids durant les 3 premiers jours après la naissance.				À partir de la 4 ^e journée, votre bébé devrait prendre 20–35g par jour (½ à 1½ oz) et reprendre son poids à la naissance à l'âge de 10–14 jours.					
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.									

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.

03/2009