

Un bon départ pour l'allaitement

Quoi faire pour partir du bon pied?

- Mettez bébé peau à peau dès que possible après l'accouchement.
- Surveillez les signes d'une bonne prise du sein.
- Surveillez les signes que bébé reçoit assez de lait.
- Offrez le sein dès que bébé montre les premiers signes de faim !
- N'attendez pas qu'il pleure.
- Prenez soin de vous en mangeant régulièrement, en vous reposant et en buvant beaucoup d'eau.
- Allaitez souvent. Plus vous allaiterez, plus vous aurez de lait !



Avis : Cet outil est destiné à des fins d'information. Il ne remplace pas les recommandations d'un-e professionnel-le de la santé. En cas de doute ou de difficultés graves, consultez un-e professionnel-le de la santé sans tarder.

Bonne prise du sein

Bébé a le nez dégagé et le menton près du sein.

Le mamelon est placé profondément dans la bouche de bébé.



La tête de bébé est inclinée vers l'arrière.

Les lèvres de bébé couvrent une grande partie de l'aréole. Sa bouche est grande ouverte.

Un bon départ pour l'allaitement

Pour plus d'outils,
visitez le
www.centrealima.ca

Signes que l'allaitement va bien

- Les seins et les mamelons ne sont pas douloureux.
- Bébé avale durant la tétée.
- Bébé semble satisfait.
- Bébé produit assez de couches mouillées et de selles.
- Les seins sont plus mous après la tétée.
- Une prise de poids adéquate du bébé.

L'allaitement ne devrait pas être douloureux.

Faites peser bébé entre 10 et 14 jours après sa naissance pour vous assurer qu'il prend assez de poids.

Observez les couches de bébé



| Âge du bébé | 1 jour | 2 jours | 3 jours | 4 jours | 5 jours à 3 semaines |
|-----------------------------|----------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------------|
| Nombre de couches mouillées | Au moins 1 | Au moins 2 | Au moins 3 | Au moins 4 | Au moins 6 |
| Nombre de selles | Au moins 1 ou 2 | | Au moins 3 | | |
| Apparence des selles | Noires ou vert foncé | | Brunes, verts ou jaunes | | Jaunes, molles et granuleuses |

Consultez si :

- vous éprouvez des difficultés ou de la douleur;
- vous pensez que bébé ne reçoit pas assez de lait.

Images et tableau adaptés de
https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/mieux-vivre/alimentation/aide-memoire_pour_les_meres_qui_allaitent.pdf

