

Nourrir la vie

Un bon départ pour l'allaitement

Quoi faire pour partir du bon pied?

- Mettez bébé peau à peau dès que possible après l'accouchement.
- Offrez le sein dès que bébé montre les premiers signes de faim !
- Nourrissez bébé avant qu'il ne pleure.
- Surveillez les signes d'une bonne prise du sein.
- Surveillez les signes que bébé reçoit assez de lait.
- 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 !



**Allaitez au moins
8 fois par 24h.**

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.

Signes d'une bonne prise du sein

Bébé a le nez dégagé et
le menton touche le 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

Signes que l'allaitement va bien

- Les seins et les mamelons ne sont pas douloureux.
- Bébé avale durant la tétée.
- Bébé semble satisfait.
- Bébé mouille assez de couches et fait suffisamment de selles.
- Une prise de poids adéquate du bébé après sa perte de poids initiale.

Dans les premiers jours, vos seins ne produiront que de petites quantités de colostrum. Il est normal qu'ils soient mous. Ne vous inquiétez pas, la montée laiteuse suivra bientôt!

L'allaitement ne devrait pas être douloureux.

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 :

- **Bébé ne prend pas le sein;**
- **vous ressentez de la douleur;**
- **vous croyez 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

