

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

## **Aide-mémoire pour les mères qui allaitent.**

Taille moyenne de l'estomac de votre bébé.

- Les 2 premiers jours : Grosseur d'une cerise.
- Le troisième et le quatrième jour : Grosseur d'une noix.
- Le cinquième et le sixième jour : Grosseur d'un abricot.
- Du septième jour à la troisième semaine : Grosseur d'un œuf.

Nombre de boires en moyenne sur 24 heures.

Du premier jour à la troisième semaine : 8 fois ou plus par jour. Votre bébé tète vigoureusement et avale souvent.

Nombre de couches mouillées en moyenne sur 24 heures.

- Le premier jour : Au moins 1 mouillée.
- Le deuxième jour : Au moins 2 mouillées.
- Le troisième jour : Au moins 3 mouillées.
- Le quatrième jour : Au moins 4 mouillées.
- De la cinquième journée à la troisième semaine : Au moins 6 très mouillées par de l'urine claire ou jaune pâle.

Nombre de couches souillées en moyenne sur 24 heures et couleur des selles.

- Les 2 premiers jours : Au moins 1 ou 2 noires ou vert foncé.
- Le troisième et le quatrième jour : Au moins 3 brunes, vertes ou jaunes.
- De la cinquième journée à la troisième semaine : Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses jaunes.

Après la tétée.

De la première journée jusqu'à la troisième semaine : Vos seins sont plus souples et votre bébé semble satisfait.

Poids de votre bébé.

- Les bébés perdent en moyenne 7 % de leur poids dans les 3 jours qui suivent la naissance.
- À partir de la quatrième journée, les bébés prennent 20 à 35 grammes par jour (deux tiers d'once à 1 et un tiers d'once) et retrouvent, à l'âge de 10 à 14 jours, le poids qu'ils avaient au moment de leur naissance.

Poussées de croissance.

Les bébés connaissent souvent des poussées de croissance soudaines durant les premières semaines de leur vie. Quand cela arrivera, votre bébé voudra probablement boire plus souvent.

## ***Où trouver de l'aide.***

Il existe divers services de soutien à l'allaitement maternel. Consultez votre médecin, votre infirmière ou votre sage-femme. Info-Santé 8-1-1, votre centre intégré de santé et de services sociaux ou votre centre intégré universitaire de santé et de services sociaux peuvent vous aider. Ils peuvent aussi vous diriger vers des ressources communautaires, des consultantes en lactation ou des cliniques d'allaitement en fonction de vos besoins et des ressources disponibles dans votre région.

Le lait maternel est tout ce dont un bébé a besoin pendant les six premiers mois de sa vie.

À 6 mois, votre bébé est prêt à manger des aliments solides tout en continuant d'être allaité. L'allaitement peut se poursuivre jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus.

Source : OMS, UNICEF, Société canadienne de pédiatrie.

Adapté par le service Adaptation de l'information en médias substitués de l'Institut Nazareth et Louis-Braille avec la permission du Centre de ressources Meilleur départ.

[publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/allaitement](http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/allaitement)

2016.