

Aide-mémoire pour les mères qui allaitent

Âge de votre bébé	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS	4 JOURS	5 JOURS	6 JOURS	7 JOURS	2 SEMAINES	3 SEMAINES
Taille moyenne de l'estomac de votre bébé	 Grosueur d'une cerise		 Grosueur d'une noix		 Grosueur d'un abricot			 Grosueur d'un œuf	
Nombre de boires En moyenne sur 24 heures	8 fois ou plus par jour Votre bébé tête vigoureusement et avale souvent.								
Nombre de couches mouillées 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 PAR DE L'URINE CLAIRE OU JAUNE PÂLE				
Nombre de couches souillées Couleur des selles En moyenne sur 24 heures	 Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERT FONCÉ		 Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES		 Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses JAUNES				
Après la tétée	Vos seins sont plus souples et votre bébé semble satisfait.								
Poids de votre bébé	La plupart des bébés perdent un peu de poids dans les trois premiers jours après la naissance.			À partir de la 4 ^e journée, la plupart des bébés prennent du poids régulièrement.					
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.								



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.

(OMS, UNICEF, Société canadienne de pédiatrie)

Adapté avec la permission du Centre de ressources Meilleur départ.

publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/allaitement

Révisé, octobre 2017

ÔÙ 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. Il 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.