













Aide-mémoire sur l’allaitement

L’estomac du bébé est petit et le lait maternel se digère rapidement. Pour combler ses besoins, il doit boire une petite quantité de lait à la fois, plusieurs fois par jour. Au cours des premières semaines, les tétées fréquentes et rapprochées sont normales. Elles sont nécessaires pour stimuler et maintenir la production de lait. Le nombre de couches mouillées et souillées est un bon indicateur pour savoir si le bébé boit assez de lait. La production de lait et la fréquence des tétées s’adapteront aux besoins du bébé qui grandit.

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	 Grosseur d'une cerise		 Grosseur d'une noix		 Grosseur d'un abricot		 Grosseur d'un œuf		
Nombre de boires En moyenne sur 24 heures	8 fois ou plus par jour Votre bébé tète 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)

Reproduit et adapté avec la permission de Nexus Santé.

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

Révisé, août 2025

OÙ TROUVER DE L’AIDE

Il existe divers services de soutien à l’allaitement. 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.