

# GUIDE POUR LES MÈRES QUI ALLAIENT

Âge de votre bébé	1 SEMAINE							2 SEMAINES	3 SEMAINES	
	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS	4 JOURS	5 JOURS	6 JOURS	7 JOURS			
<b>À quelle fréquence devriez-vous allaiter?</b> Par jour, en moyenne sur 24 heures	 <p>Au moins 8 fois par jour. Votre bébé tète avec force, lentement, régulièrement et avale souvent.</p>									
<b>Taille de l'estomac de votre bébé</b>	 Grosseur d'une cerise		 Grosseur d'une noix		 Grosseur d'un abricot		 Grosseur d'un oeuf			
<b>Couches mouillées : Combien et à quel degré</b> Par jour, 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 AVEC DE L'URINE JAUNE PÂLE OU CLAIRE	
<b>Couches souillées : Fréquence et couleur des selles</b> Par jour, en moyenne sur 24 heures	 Au moins 1 ou 2 NOIRES OU VERTES FONCÉES		 Au moins 3 BRUNES, VERTES OU JAUNES		 Au moins 3 grosses selles, molles et granuleuses JAUNES					
<b>Poids de votre bébé</b>	La plupart des bébés perdent un peu de poids dans les trois premiers jours après la naissance.				À partir de la 4e journée, la plupart des bébés prennent du poids régulièrement.					
<b>Autres signes</b>	Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement. Vos seins devraient être plus mous et moins pleins après avoir allaité.									

**best start**  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

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

Vous pouvez obtenir de l'aide, de l'information ou du soutien concernant l'allaitement maternel en consultant :

- Votre prestataire de soins de santé.
- Télésanté Ontario au 1 866 797-0000 ou au 1 866 797-0007 (ATS) disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.
- Le répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario à l'adresse [www.allaiterenontario.ca](http://www.allaiterenontario.ca).