Imprimez à 100 % (taille réelle) · Découpez le long du pointillé · Pliez au centre : votre carte recto verso est prête.

pli

ALLAITEMENT · 1

BÉBÉ BOIT-IL ASSEZ ?

Les couches nous le disent.

JOUR	PIPI	SELLES
1-2	1 à 2 et plus	1 et plus, noires (méconium)
3-4	3 et plus, plus lourdes	2 et plus, vert foncé
5 et +	6 à 8 et plus, lourdes	2 à 5 et plus, jaunes, molles

D'autres bons signes

- 8 tétées et plus par 24 h, à la demande ; il se réveille seul pour boire.
- Il avale souvent : une gorgée toutes les 1 à 4 succions.
- Une tétée dure en moyenne 30 à 60 min ; après, il est détendu.
- Il retrouve son poids de naissance vers 10 à 14 jours.

CONSULTEZ RAPIDEMENT SI…

Moins de couches que le tableau · selles encore noires après le jour 5 · aucune selle depuis 24 h · petits cristaux orangés dans la couche · bébé très endormi · peau de plus en plus jaune.

Sonia Fortier · Ostéopathe D.O.

Votre lait : au verso →

ALLAITEMENT · 2

VOTRE LAIT

Plus le lait sort, plus il s'en fait.

La plupart des mamans ont assez de lait : fiez-vous aux couches (au recto). Des seins plus mous après quelques semaines, c'est normal.

Pour soutenir votre production

- Des tétées souvent : 8 et plus par 24 h, dont au moins une la nuit.
- Bébé tète mais avale peu ? Comprimez doucement le sein.
- Offrez chaque sein plus d'une fois par tétée. Beaucoup de peau à peau.
- Un complément ? Donnez-le au sein avec un DAL (petit tube), plutôt qu'au biberon.
- Respirez, reposez-vous, laissez-vous aider : un corps en sécurité laisse couler le lait.

CONSERVER VOTRE LAIT

Comptoir	**jusqu'à 4 h**
Frigo	**jusqu'à 4 jours**
Congélateur	**6 mois (max. 12)**
Décongelé	**24 h, une seule congélation**

Bain d'eau tiède, hors micro-ondes.

Appelez-moi si vous pensez manquer de lait, ou en avoir trop.

Toutes les fiches, en ligne

soniafortier.com/allaitement

514 923-1918