

## Voici...



Nom du bébé : \_\_\_\_\_

Nom du ou des parents : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_

Poids à la naissance : \_\_\_\_\_ Taille à la naissance : \_\_\_\_\_

Médecin ou sage-femme : \_\_\_\_\_

Lieu de naissance : \_\_\_\_\_

**LA STRATÉGIE  
SUR L'TAB DE  
L'ONTARIO**

## Prendre soin

Il est important que vous preniez soin de votre bébé et de vous-même. Il se peut que vous souhaitiez ou deviez obtenir de l'aide supplémentaire. Pensez à ce qui suit :

### Moi

- ✓ Je me repose suffisamment.
- ✓ Je sais qu'il est normal de pleurer ou d'être émotive dans les 2 premières semaines.
- ✓ Je sais où aller pour demander de l'aide et si c'est nécessaire, je le ferai.

### Bébé

- ✓ Je me sens plus en confiance et plus à l'aise de nourrir mon bébé.
- ✓ J'apprends à reconnaître les premiers signaux de la faim de mon bébé, et j'y réponds.
- ✓ Je sais qu'il est normal que mon bébé boive souvent.
- ✓ Pour apaiser mon bébé lors des prises de sang ou des vaccins, je peux l'allaiter ou le tenir en contact peau à peau.
- ✓ Je sais où obtenir de l'aide si j'ai des questions sur l'alimentation de mon bébé.

Premiers signaux de la faim : ouverture de la bouche, bâillements, claquements des lèvres.



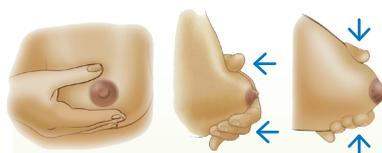
## Exprimez manuellement votre lait dès que possible et souvent

### Pourquoi :

- ✓ Pour extraire du lait de votre sein et être plus à l'aise.
- ✓ Pour aider votre bébé à prendre le sein.
- ✓ Pour donner plus de lait à votre bébé.
- ✓ Pour stimuler votre production de lait.

### Comment :

1. Lavez-vous les mains.
2. Massez doucement votre sein.
3. Placez vos doigts et votre pouce en forme de « C » autour de l'aréole.
4. Poussez votre sein vers votre poitrine. Pressez-le entre vos doigts, puis faites glisser votre main vers votre mamelon.
5. Recueillez les gouttes de lait pour les donner à votre bébé ou les conserver pour plus tard.
6. Répétez ces étapes (pousser, presser, relâcher) sur différentes zones de votre sein.
7. Changez de sein et répétez ces étapes.



## Positions sécuritaires pour pratiquer le contact peau à peau

Placez-vous en position semi-relevée, pas étendue. Tenez votre bébé de façon à ce que :

- ✓ Vous puissiez voir son visage
- ✓ Sa tête puisse bouger librement en tout temps
- ✓ Son nez et sa bouche ne soient pas couverts
- ✓ Sa tête soit tournée d'un côté
- ✓ Son cou soit droit, pas arqué
- ✓ Ses épaules soient à plat sur vous, sa poitrine contre la vôtre
- ✓ Son dos soit couvert par une couverture

**Dans les premiers jours suivant la naissance de votre bébé,** examinez son visage lors de vos séances de contact peau à peau. Veillez à ce que son teint demeure normal, que sa respiration soit régulière et qu'il réagisse quand vous le touchez.

**Pour dormir en toute sécurité** lorsque vous êtes fatiguée et que personne n'est disponible pour prendre le relais, déposez votre bébé sur le dos, dans son propre lit.

**Évitez d'emballoter votre bébé;** cela peut l'empêcher d'émettre des signaux de la faim.



## Signes que le boire se déroule bien

Jours	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Tétés</b>	8 fois ou plus par jour. Votre bébé tète avec force, lentement et régulièrement, et avale souvent.							
<b>Taille de l'estomac</b>	Grosseur d'une cerise	Grosseur d'une noix	Grosseur d'un abricot	Grosseur d'un œuf				
<b>Couches souillées</b>	Au moins 1 ou 2 selles NOIRES ou VERT FONCÉ		Au moins 3 selles BRUNES, VERTES ou JAUNES		Au moins 3 grosses selles molles JAUNES ou BRUNES			
<b>Couches mouillées</b>	Au moins 1 couche MOUILLÉE	Au moins 2 couches MOUILLÉES	Au moins 3 couches MOUILLÉES	Au moins 4 couches MOUILLÉES	Au moins 6 couches TRÈS MOUILLÉES			
<b>Poids</b>	La plupart des bébés perdent du poids dans les 3 premiers jours suivant leur naissance. À partir du 4 <sup>e</sup> jour, la majorité d'entre eux commencent à prendre du poids régulièrement.							
<b>Autres signes</b>	Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement.							

## Services et sources de soutien

**Pour du soutien à l'allaitement dans votre communauté :**

- Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario [www.allaiterenontario.ca](http://www.allaiterenontario.ca)

**Pour plus de détails :**

- Allaitement <https://resources.beststart.org/fr/product-category/sujets-de-ressources/allaitement>
- Alimentation des nourrissons <https://resources.beststart.org/fr/product-category/sujets-de-ressources/nutrition>

Financé par : Ontario

Adapté avec la permission du bureau de santé du comté de Simcoe Muskoka.

### Télé Santé Ontario

24 heures par jour / 7 jours par semaine

**1-866-797-0000**

**TTY: 1-800-797-0007**

Au besoin, demandez à parler à une infirmière spécialisée en allaitement.

### Sources locales de soutien :