

Votre bébé devrait allaiter au moins 8 fois dans 24 heures. Il est normal, voire bien, qu'il ait des boires plus fréquents.

- Portez attention lorsqu'il avale. Vous devriez entendre un bruit qui ressemble à «ka».
- Il est normal, pendant les 72 premières heures, de voir des cristaux rougeâtres dans la couche (cristaux d'acide urique).

Votre bébé devrait avoir:

- **Jour 1 : au moins** 1 couche mouillée et **au moins** 1 ou 2 selles collantes vert foncé ou noires
- **Jour 2 : au moins** 2 couches mouillées et **au moins** 1 to 2 selles collantes vert foncé ou noires
- **Jour 3 : au moins** 3 couches **mouillées** et **au moins** 3 selles brunes, vertes ou jaunes.
- **Jour 4 : au moins** 4 couches **mouillées et pesantes** et **au moins** 3 selles brunes, vertes ou jaunes
- **Dès jour 5 : au moins** 6 couches **mouillées et pesantes** et **au moins** 3 grosses selles molles et granuleuses, jaunes.
- Repris son poids de naissance vers l'âge de 2 semaines.

Demandez de l'aide si un des signes énumérés ci-dessus est absent ou si :

- Votre bébé est très endormi et difficile à réveiller pour les boires;
- Votre bébé pleure et ne se calme pas après la boire;
- Vos mamelons sont irrités et ne guérissent pas;
- Vous avez un endroit rouge et douloureux sur un sein;
- Vous avez de la fièvre, des frissons, des symptômes de la grippe.

En plus de votre médecin ou de votre sage-femme, de l'aide est aussi disponible:

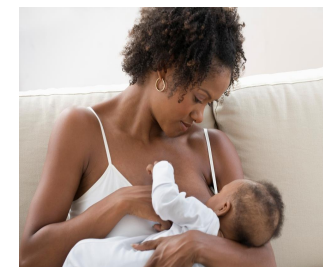
Du lundi au vendredi

- **Ligne info-santé publique Ottawa** au **613-PARENTS** (613-727-3686) pour parler à une infirmière, de 9 h à 16 h.

7 jours par semaine

- Visitez EtreParentaOttawa.com/SoutienAllaitement ou appelez le **2-1-1** (accessible 24 h par jour) pour connaître où se trouve le carrefour «Être parent à Ottawa» ou le centre de soutien en allaitement le plus près de chez vous.
- **Télésanté Ontario**, (24 h par jour) au **1-866-797-0000** pour du soutien téléphonique offert par une infirmière.
- **La Ligue La Leche**, au **1-866-255-2483**. Visitez le www.allaitement.ca, ou écrivez à information@allaitement.ca.

Voir au verso, en anglais, pour des ressources additionnelles telles que des services privés de consultante en lactation (il y a des frais pour ces services)



Le lait maternel est l'aliment naturel pour votre bébé. Allaiter n'importe où, n'importe quand.