

+

## *RESSOURCES AU SEIN DE LA COMMUNAUTÉ*

*Service au soutien en  
allaitement -  
Région du Sud-  
Ouest/Verdun*

+



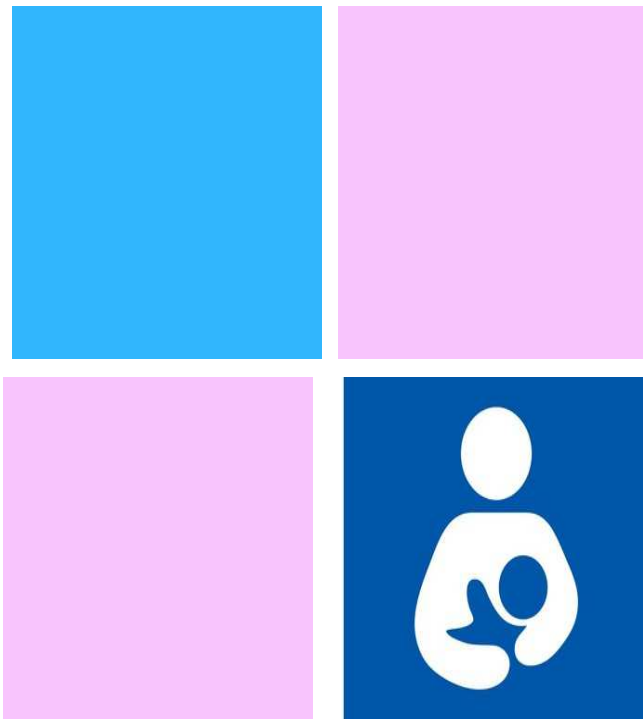
Faculté de pharmacie

Université   
de Montréal

**Contenu élaboré par des étudiants de 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> année de la  
faculté de pharmacie**

Antoine Audy, Jean-Félix Côté, Mélissa Coutu, Khalil-elmehdi Ismaili, Martin Jones,  
Naomie Larose, Linda Nehme, Stephanie Sandekian, Nicolas St-Onge, Sonia  
Youkheang

**Avec la collaboration du CSSS Sud-Ouest-Verdun ainsi que les organismes  
communautaires la Ligue La Leche et Nourri-Source.**



## + Avant-propos

Nul ne met en doute l'importance de l'allaitement dans le développement et la protection des nouveaux nés. Ce processus naturel met tous les enfants à un même pied d'égalité quant à l'apport nutritionnel qu'ils peuvent recevoir.

Néanmoins, plusieurs facteurs biologiques, psychologiques et socioéconomiques présentent des obstacles à la poursuite de l'allaitement, surtout chez la population défavorisée. Afin d'optimiser les efforts investis par différents acteurs pour encourager cette pratique et d'offrir un soutien aux mères allaitantes, la collaboration interprofessionnelle est de mise. Ceci permettra de renforcer la communication entre les différents acteurs du quartier impliqués de près ou de loin dans la pratique de l'allaitement, afin de favoriser la continuité des soins offerts aux mères allaitantes

D'ailleurs, l'algorithme a été créé afin d'identifier rapidement les besoins des patientes allaitantes, y compris les besoins plus spécifiques de la clientèle défavorisée. De plus, il vise à faire prendre conscience des activités et du rôle de certains professionnels et organismes dans la promotion de la pratique de l'allaitement afin de référer les patientes éprouvant des difficultés vers les personnes-ressources, les services ou les organismes appropriés au sein des quartiers couverts par le CSSS Sud-Ouest-Verdun.

## + Annexe 1

### Tire-lait manuel - Modèle Medela



#### Conseils d'utilisation et entretien

- 1) Choisissez un moment où vous n'êtes pas pressée et où vous ne risquez pas d'être interrompue.
- 2) Tenir le bébé ou regarder une photo de lui peut déclencher le réflexe d'éjection du lait.
- 3) Une serviette chaude et humide appliquée quelques minutes sur les seins avant de commencer à exprimer, favorise l'éjection du lait.
- 4) Votre lait coule mieux quand vous êtes détendue et que vous avez bien chaud. Essayez d'en exprimer après un bain/douche.
- 5) Pour stériliser l'appareil avant la première utilisation, plongez toutes les pièces dans l'eau bouillante pendant cinq (5) minutes.
- 6) Pour nettoyer l'appareil, séparez toutes les pièces, puis passez-les au lave-vaisselle ou lavez-les à l'eau savonneuse et rincez-les.

#### Conservation

Le lait maternel se conserve tant au réfrigérateur qu'au congélateur, soit dans des biberons de verre ou de polypropylène (de qualité alimentaire). Les sacs de plastique utilisés pour conserver le lait doivent être suffisamment robustes, fermés hermétiquement et conservés dans un endroit sécuritaire afin d'éviter la perforation. Le lait exprimé doit être réfrigéré dès que possible. À la température de la pièce, le lait se conserve de 4 à 6 heures s'il vient juste d'être exprimé et s'il n'a pas été réchauffé et donné au bébé (certaines études mentionnent 8heures).

Au réfrigérateur, il se conserve de 3 à 8 jours. Si vous pensez dépasser 3 jours, il est cependant préférable de le congeler. Au congélateur situé dans un réfrigérateur, le lait maternel se conserve de 3 à 4 mois. S'il est placé dans un congélateur coffre à une température de -19° degrés, il peut être conservé de 6 à 12 mois.

#### Technique d'utilisation

- 1) Lavez-vous soigneusement les mains et assurez-vous que vos seins sont propres. Massez vos seins en poussant contre la cage thoracique et en faisant un mouvement de rotation pour exprimer quelques gouttes de lait.
- 2) Asseyez-vous confortablement, penchez-vous légèrement en avant (avec des coussins dans le dos si vous préférez).
- 3) Placez l'entonnoir sur le sein, en s'assurant qu'il n'y ait aucun appel d'air, sinon il n'y aura pas d'aspiration.
- 4) Pressez doucement la poignée et vous ressentirez la succion. Vous n'avez pas besoin de presser jusqu'au bout: adaptez l'aspiration à votre confort, c'est vous qui la contrôlez. Votre lait commencera vite à couler, même si vous ne serrez pas la poignée à fond.
- 5) Commencez par presser la poignée rapidement pour déclencher la montée de lait. Puis maintenez la pression 2 ou 3 secondes et relâchez. Ces cycles de 2 ou 3 secondes reproduisent l'action de votre bébé lorsqu'il tète et permettent au lait de s'écouler dans le biberon entre les pressions.
- 6) Le lait devrait se mettre à couler après quelques pressions. Ne vous inquiétez pas s'il ne coule pas tout de suite. Détendez-vous et continuez à presser.
- 7) Ne continuez pas plus de 5 minutes si vous n'obtenez aucun résultat. Essayez à un autre moment.

#### Moment d'utilisation

En règle générale, il est recommandé d'attendre que votre lactation soit bien en route, de 2 à 4 semaines après la naissance habituellement.

Pharmacie

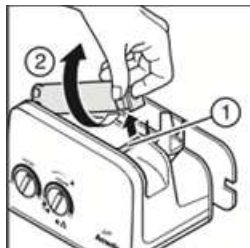
Location/achat d'un tire-lait électrique

Achat d'un tire-lait manuel

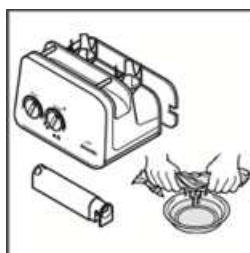
Heures d'ouverture

## Tire-lait électrique – Modèle Élite d'Ameda

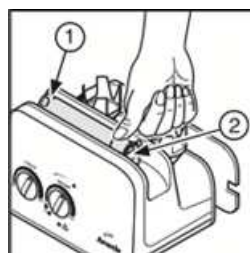
### Entretien



Retirez le cylindre du piston en plaçant l'index dans le tube, puis soulevez le cylindre et faites-le tourner vers la droite pour le faire sortir des barres d'attache



Après chaque pompage, essuyez le tire-lait avec un chiffon mouillé d'eau tiède savonneuse. N'utilisez pas d'eau de Javel sur le tire-lait.



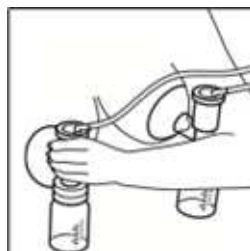
Remettez le cylindre en place sur les barres d'attache, et appuyez doucement dessus avec votre pouce pour l'enclencher.

### Dépannage

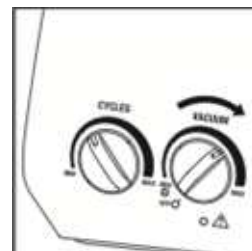
Si le tire-lait ne s'enclenche pas, assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché au tire-lait et à la prise murale. Si l'aspiration est faible ou s'il n'y en a pas, assurez-vous que le manchon est bien positionné sur le sein afin qu'il n'y ait aucun appel d'air, que l'appareil ait été monté correctement et que les embouts des adaptateurs sont bien insérés sur le dessus des manchons de sein.

Pour le **moment d'utilisation**, la **conservation du lait** et quelques **conseils d'utilisation**, se référer au tire-lait manuel

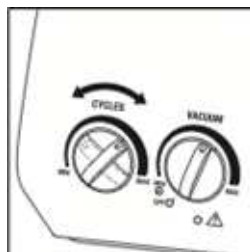
### Technique d'utilisation



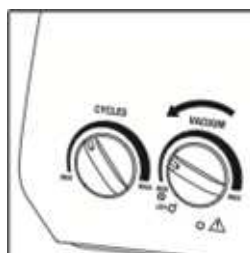
Centrez le(s) mamelon(s) dans le(s) manchon(s) de sein et remplissez le(s) manchon(s) de sein avec le(s) sein(s) pour créer une étanchéité à l'air. Allumez la pompe en tournant le bouton de réglage du vide 'VACUUM' vers la droite.



Augmentez l'aspiration en tournant le bouton de réglage du vide « VACUUM » vers la droite. Si un inconfort se fait sentir au niveau du/des mamelon(s) ou du/des sein(s), diminuez l'aspiration.



Commencez avec le bouton « CYCLES » complètement à droite pour augmenter la vitesse et déclencher l'arrivée de lait. Lorsque le lait coule, tournez le bouton « CYCLES » vers la gauche pour passer à une vitesse plus faible et aider à drainer le sein plus vite. Lorsque le débit de lait diminue, tournez le bouton « CYCLES » pour aider à déclencher une nouvelle descente de lait. Répétez autant de fois que le débit de lait varie pour pomper plus de lait.



Lorsque vous avez terminé d'exprimer le lait, tournez le bouton de réglage de l'aspiration « VACUUM » complètement à gauche pour éteindre le tire-lait. Si nécessaire, insérez un doigt entre le sein et les manchons pour couper l'aspiration.

**Veillez consulter le tableau ci-dessous pour savoir où vous procurez un tire-lait manuel ou électrique.**

<p>Jean Coutu <b>6525, boulevard Monk</b> <b>(514) 769-3848</b></p>	<p>100 \$ de dépôt qui sera remboursé lors du retour de l'appareil.  Location pour un minimum de 10 jours à 3,50 \$/jour ou à 75 \$/mois.</p>	<p>Un modèle à 67 \$.</p>	<p>dimanche 10:00–21:00 lundi 09:00–22:00 mardi 09:00–22:00 mercredi 09:00–22:00 jeudi 09:00–22:00 vendredi 09:00–22:00 samedi 09:00–21:00</p>
<p>Jean Coutu <b>4061, rue Wellington</b> <b>(514) 761-4591</b></p>	<p>Aucun.</p>	<p>Plusieurs modèles pouvant aller de 40 \$ à 80 \$.</p>	<p>dimanche 09:00–21:00 lundi 09:00–22:00 mardi 09:00–22:00 mercredi 09:00–22:00 jeudi 09:00–22:00 vendredi 09:00–22:00 samedi 09:00–21:00</p>
<p>Jean Coutu <b>2000, boulevard René Lévesque</b> <b>(514) 761-4448</b></p>	<p>Aucun.</p>	<p>Plusieurs modèles pouvant aller de 49 \$ à 259 \$.</p>	<p>dimanche 09:00–21:00 lundi 08:00–22:00 mardi 08:00–22:00 mercredi 08:00–22:00 jeudi 08:00–22:00 vendredi 08:00–22:00 samedi 09:00–21:00</p>
<p>Pharmaprix <b>5987, rue de Verdun</b> <b>(514) 769-8566</b></p>	<p>50 \$ de dépôt qui sera remboursé lors du retour de l'appareil.  45 \$ pour un kit de départ qui n'est pas à retourner à la pharmacie.  Location pour 3 \$/jour ou 70 \$/mois.</p>	<p>Un modèle à 150 \$.</p>	<p>dimanche 09:00–21:00 lundi 08:00–22:00 mardi 08:00–22:00 mercredi 08:00–22:00 jeudi 08:00–22:00 vendredi 08:00–22:00 samedi 09:00–21:00</p>
<p>Pharmaprix <b>4260, rue Wellington</b> <b>(514) 765-0444</b></p>	<p>Aucun.</p>	<p>Plusieurs modèles pouvant aller de 30 \$ à 69 \$.</p>	<p>dimanche 09:00–21:00 lundi 09:00–22:00 mardi 09:00–22:00 mercredi 09:00–22:00 jeudi 09:00–22:00 vendredi 09:00–22:00 samedi 09:00–21:00</p>
<p>Pharmaprix <b>38, Place du Commerce #7</b> <b>(514) 762-6666</b></p>	<p>Aucun.</p>	<p>Deux modèles; 41 \$ et 259 \$.</p>	<p>dimanche 09:00–21:00 lundi 08:00–22:00 mardi 08:00–22:00 mercredi 08:00–22:00 jeudi 08:00–22:00 vendredi 08:00–22:00 samedi 09:00–21:00</p>

Pharmacie	Location/achat d'un tire-lait électrique	Achat d'un tire-lait manuel	Heures d'ouverture
<p>Accès Pharma 6797, boulevard Newman (514) 368-2119</p>	<p>200 \$ de dépôt qui sera remboursé lors du retour de l'appareil.</p> <p>60 \$ pour un kit de départ qui n'est pas à retourner à la pharmacie.</p> <p>30 \$ les 10 premiers jours et 2 \$/jour les jours suivants.</p> <p>Location pour 30 \$ les 10 premiers jours, suivi de 2 \$/jour les jours suivants.</p> <p>Achat possible à 229 \$.</p>	Aucun	<p>dimanche 09:00–17:00</p> <p>lundi 09:00–21:00</p> <p>mardi 09:00–21:00</p> <p>mercredi 09:00–21:00</p> <p>jeudi 09:00–21:00</p> <p>vendredi 09:00–21:00</p> <p>samedi 09:00–17:00</p>
<p>Familiprix Clinique Bouras et Fengos 4156, rue Wellington (438) 383-4567</p>	Aucun.	Un modèle à 65 \$.	<p>dimanche Fermé</p> <p>lundi 09:00–19:00</p> <p>mardi 09:00–19:00</p> <p>mercredi 09:00–19:00</p> <p>jeudi 09:00–19:00</p> <p>vendredi 09:00–19:00</p> <p>Samedi 09:00–17:00</p>
<p>Pharmaprix 2740, rue Notre-Dame Ouest (514) 937-3924</p>	Aucun.	Deux modèles; 49 \$ et 70 \$.	<p>dimanche 09:00–21:00</p> <p>lundi 09:00–22:00</p> <p>mardi 09:00–22:00</p> <p>mercredi 09:00–22:00</p> <p>jeudi 09:00–22:00</p> <p>vendredi 09:00–22:00</p> <p>samedi 09:00–21:00</p>
<p>Jean Coutu 3711, rue Notre-Dame Ouest (514) 935-8813</p>	<p>Location pour 90 \$/mois.</p> <p>Kit de départ non disponible; il faut s'en procurer un dans une autre pharmacie.</p>	Aucun.	<p>dimanche 09:00–21:00</p> <p>lundi 09:00–22:00</p> <p>mardi 09:00–22:00</p> <p>mercredi 09:00–22:00</p> <p>jeudi 09:00–22:00</p> <p>vendredi 09:00–22:00</p> <p>samedi 09:00–21:00</p>
<p>Brunet 151, Boulevard Atwater (514) 935-5637</p>	Modèles en stock prochainement.	Un modèle à 43 \$.	<p>dimanche 09:00–17:00</p> <p>lundi 09:00–21:00</p> <p>mardi 09:00–21:00</p> <p>mercredi 09:00–21:00</p> <p>jeudi 09:00–21:00</p> <p>vendredi 09:00–21:00</p> <p>samedi 09:00–17:00</p>
<p>Uniprix 5443, rue Bannantyne (514) 766-7721</p>	<p>75 \$ de dépôt qui sera remboursé lors du retour de l'appareil.</p> <p>60 \$ pour un kit de départ</p>	Aucun.	<p>dimanche 10:00–18:00</p> <p>lundi 09:00–21:00</p> <p>mardi 09:00–21:00</p> <p>mercredi 09:00–21:00</p>

Pharmacie	Location/achat d'un tire-lait électrique	Achat d'un tire-lait manuel	Heures d'ouverture
	<p>qui n'est pas à retourner à la pharmacie.</p> <p>Location à 75 \$ pour une durée minimale d'un mois, puis 3 \$/jour les jours suivants ou 75 \$/mois.</p>		<p>jeudi 09:00–21:00</p> <p>vendredi 09:00–21:00</p> <p>samedi 09:00–18:00</p>
<p>Brunet</p> <p><b>2374, rue Centre</b></p> <p><b>(514) 933-6758</b></p>	<p>Location pour 75 \$/mois.</p> <p>30 \$ pour un kit de départ qui n'est pas à retourner à la pharmacie.</p>	Aucun.	<p>dimanche 09:00–17:00</p> <p>lundi 09:00–21:00</p> <p>mardi 09:00–21:00</p> <p>mercredi 09:00–21:00</p> <p>jeudi 09:00–21:00</p> <p>vendredi 09:00–21:00</p> <p>samedi 09:00–17:00</p>
<p>Jean Coutu</p> <p><b>614, rue St-Jacques Ouest</b></p> <p><b>(514) 954-9555</b></p>	Aucun.	Deux modèles; 42 \$ et 72 \$.	<p>dimanche 10:00–17:00</p> <p>lundi 07:30–20:00</p> <p>mardi 07:30–20:00</p> <p>mercredi 07:30–18:00</p> <p>jeudi 12:00–17:00</p> <p>vendredi 10:00–21:00</p> <p>samedi 10:00–18:00</p>
<p>Jean Coutu</p> <p><b>5100, rue de Verdun</b></p> <p><b>(514) 766-2222</b></p>	<p>75 \$ de dépôt qui sera remboursé lors du retour de l'appareil.</p> <p>60 \$ pour un kit de départ qui n'est pas à retourner à la pharmacie.</p> <p>Location à 75 \$ pour une durée minimale d'un mois, puis 3 \$/jour les jours suivants ou 75 \$/mois.</p>	Un modèle à 64 \$	<p>dimanche 09:00–21:00</p> <p>lundi 08:00–22:00</p> <p>mardi 08:00–22:00</p> <p>mercredi 08:00–22:00</p> <p>jeudi 08:00–22:00</p> <p>vendredi 08:00–22:00</p> <p>samedi 09:00–21:00</p>
<p>Pharmacie Clini-Plus</p> <p><b>3966, rue Notre-Dame Ouest</b></p> <p><b>(514) 932-4197</b></p>	<p>75 \$ de dépôt qui sera remboursé lors du retour de l'appareil.</p> <p>30 \$ pour un kit de départ qui n'est pas à retourner à la pharmacie.</p> <p>Location à 75 \$ par mois.</p>	Vente de tire-lait prix variant jusqu'à 250 \$.	<p>dimanche Fermé</p> <p>lundi 08:30–20:30</p> <p>mardi 08:30–20:30</p> <p>mercredi 08:30–20:30</p> <p>jeudi 08:30–20:30</p> <p>vendredi 08:30–20:30</p> <p>samedi 09:00–17:00</p>



## Annexe 2

### Conseils du pharmacien

Conseils et interventions à réaliser en cas de perception insuffisante de lait:

**Contexte:** Maman qui vous consulte car son bébé de trois semaines ne semble pas rassasié après les tétées, demande fréquemment à boire. Elle complète donc maintenant les tétées avec une petite quantité de préparation lactée.

**Autres signes non spécifiques** généralement rapportés par les mères pouvant les amener à croire que leur production de lait est insuffisante malgré une bonne croissance du nourrisson:

#### Le bébé:

- Pleure souvent, est irritable, se met à pleurer après la tétée;
- Semble mal à l'aise au sein, est difficile à faire téter ou ne tète pas longtemps;
- Ne dort pas assez longtemps;
- Tête ses doigts ou ses mains après la tétée;
- Prend le supplément de lait offert.

#### La mère:

- Ne voit pas son lait couler;
- Ne sent pas ses seins pleins de lait;
- Trouve que ses seins sont plus souples et plus petits qu'avant;
- A de la difficulté à exprimer du lait manuellement ou à l'aide d'un tire-lait.

#### Interventions à réaliser:

- 1) Discuter avec la mère afin qu'elle puisse vous faire part de ses craintes et des signes lui indiquant que son la quantité de lait fourni à l'enfant n'est pas suffisante et qu'il n'en est pas rassasié.
- 2) Présenter à la mère les signes fiables et objectifs qui permettent de confirmer que sa quantité de lait est suffisante :
  - Sa perte de poids initiale n'excède pas 10 % de son poids de naissance. Un bébé perd généralement de 4 à 7 % de son poids de naissance dans les premiers jours postnatals (OMS, 2006).
  - La reprise du poids de naissance à deux semaines de vie.
  - Son gain de poids moyen est de: 34-40 g/jour de 2 à 6 semaines; 115-225 g/semaine de 6 semaines à 4 mois; 85-140 g/semaine de 4 à 6 mois; 40-85 g/semaine de 6-12 mois.
  - Les vêtements du bébé deviennent trop petits.
  - Le nombre de selles et de mictions correspond à ce qui est attendu pour son âge.
  - Le bébé est alerte, a un bon tonus musculaire et ne présente pas de signes de déshydratation.
- 3) Encourager la mère à continuer l'allaitement et mettre l'accent sur les bienfaits de l'allaitement exclusif. Souligner également les conséquences que pourrait avoir l'introduction des préparations lactées sur la production lactée de la mère.
- 4) Présenter des moyens de stimuler et de maintenir sa production de lait si tel est le besoin.
- 5) Référer à une infirmière au besoin pour observation complète d'une tétée et suivi de l'allaitement et de la croissance du nourrisson.



## + Annexe 3

### **Description des services**

#### **Visite à l'halte-allaitement**

Tous les vendredis, au CSSS du Sud-Ouest-Verdun se tient un halte-allaitement, plage horaire où une infirmière se trouve sur place pour répondre aux questions des mamans, revoir/corriger la technique d'allaitement, peser le bébé. Si l'infirmière constate que le problème rencontré par la mère est important, celle-ci peut être référée à la clinique d'allaitement en CLSC, accessible une fois par semaine sous recommandation d'une infirmière uniquement. C'est aussi un moyen de partager son expérience d'allaitement avec d'autres mères ou simplement de contrer l'isolement en se construisant un réseau d'amies vivant la même réalité qu'elle.

#### **Groupe de soutien et ligne téléphonique**

Un groupe de soutien téléphonique à l'allaitement est accessible au CSSS du Sud-Ouest-Verdun au numéro suivant: 514 766-0546, poste 4711. Des mairaines d'allaitement de l'organisme Nourri-Source sont alors disponibles pour répondre aux questions, craintes des parents ou tout simplement pour les accompagner dans la naissance, l'alimentation et les soins à l'enfant en général.

#### **Marrainage avec Nourri-Source**

Il est possible de faire une demande de jumelage via le CLSC ou en envoyant un courriel à **info@nourrisourcemontréal.org**, ou en téléphonant au **514 948-5160**.

Lors de la demande, il est nécessaire de bien s'identifier : nom, numéro de téléphone, code postal, date prévue d'accouchement ou date de naissance de l'enfant, afin de faciliter le marrainage. Lors de prise de contact en prénatal, la mère est généralement contactée par sa marraine 3-4 semaines avant l'accouchement. Toutefois, dans un contexte de demande de jumelage en postnatalité, le premier contact avec la marraine peut exiger un délai de 24 à 72 heures.

#### **La ligue La leche**

Des mairaines d'allaitement bénévoles expérimentées sont disponibles pour répondre aux questions des mères allaitantes par courriel à l'adresse [information@allaitement.ca](mailto:information@allaitement.ca) ou par téléphone (1 866 allaiter) ainsi que par le biais de rencontres mensuelles.

Possibilité d'acheter des outils en ligne (tire-lait, compresses, livres sur l'allaitement, etc.)

#### **Accompagnement à la naissance, organisme Alternative naissance**

Demander l'aide d'une accompagnante à la naissance à l'organisme Alternative naissance au (514) 274-1727 ou par courriel à l'adresse suivante : [info@alternative-naissance.ca](mailto:info@alternative-naissance.ca). Ce service permet à la famille d'être jumelé avec une accompagnante qui soutient les parents à la fois en période prénatale pour préparer l'arrivée de l'enfant, l'accouchement et peut continuer de soutenir les parents après la naissance que ce soit pour des difficultés d'allaitement, d'organisation familiale, ou pour les soins du bébé en général.


#### **Projet SIPPE (Services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance)**

Ce programme permet aux femmes enceintes de moins de 20 ans ainsi qu'aux femmes avec un faible revenu et n'ayant pas complété leur 5e secondaire de bénéficier de soutien à domicile pendant leur grossesse et jusqu'à ce que leur enfant atteigne 5 ans. L'accompagnement vise à acquérir les habiletés parentales nécessaires au bien-être de l'enfant. Les familles bénéficient de services personnalisés de l'équipe SIPPE, composée de nutritionniste, infirmière et travailleur social. Le programme vise à favoriser un développement optimal de l'enfant, notamment en augmentant le taux et la durée de l'allaitement maternel.


#### **Cours prénataux**

















Ils permettent de prendre de façon précoce la décision d'allaiter et de s'y préparer, ils aident également à affirmer ses convictions d'allaiter malgré le manque de soutien de l'entourage : le but est de bâtir sa confiance en sa capacité d'allaiter en prénatal. La mère doit donc être convaincue de sa décision et bien outillée en terme de connaissances et de technique pour y faire face le moment venu.

## + Annexe 4





# Aide-mémoire pour les mères qui allaitent



Âge de votre bébé	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS	4 JOURS	5 JOURS	6 JOURS	7 JOURS	2 SEMAINES	3 SEMAINES	
<b>Taille moyenne de l'estomac de votre bébé</b>	 Grosseur d'une cerise	 Grosseur d'une noix	 Grosseur d'un abricot							 Grosseur d'un œuf
<b>Nombre de boires</b> En moyenne sur 24 heures	<b>Environ de 8 à 12 par jour.</b> Votre bébé tête vigoureusement et avale souvent.									
<b>Quantité de lait dont votre bébé a besoin</b> En moyenne sur 24 heures	 10 à 100 ml ou 1 cuillère à soupe jusqu'à 1/3 de tasse	 200 ml ou presque 1 tasse	 400 à 600 ml ou 1 1/2 tasse à 2 1/2 tasses							 600 à 800 ml ou 2 1/2 tasses à 3 1/2 tasses
<b>Nombre de couches mouillées</b> 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					
<b>Nombre de couches souillées</b> 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					
<b>Après la tétée</b>	Vos seins sont plus souples et votre bébé semble satisfait.									
<b>Poids de votre bébé</b>	Les bébés perdent en moyenne 7 % de leur poids dans les 3 jours qui suivent la naissance.			À partir de la 4 <sup>e</sup> journée, les bébés prennent 20 à 35 g par jour (1/2 d'once à 1 1/2 onces) et retrouvent, à l'âge de 10 à 14 jours, le poids qu'ils avaient au moment de leur naissance.						
<b>Poussées de croissance</b>	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.									

**OÙ TROUVER DE L'AIDE**  
 Il existe divers services de soutien à l'allaitement maternel. Consultez votre médecin, votre infirmière ou votre sage-femme. Votre **centre de santé et de services sociaux** ou **Info-Santé 8-1-1** 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.

Santé  
et Services sociaux  
**Québec**  

## + Références

Ferreira E, Martin B, Morin C. Grossesse et allaitement : Guide thérapeutique, 2<sup>e</sup> ed. Éditions du CHU St-Justine, 2013; Montréal, Canada : 1183 p.

Institut national de santé publique. Guide Mieux-Vivre avec notre enfant de 0 à 2 ans version 2014. Disponible en ligne : <http://www.inspq.qc.ca/MieuxVivre/telechargement.asp>

Ministère de la santé et des services sociaux. Aide-mémoire « Allaiter votre bébé, guide pour les mères qui allaitent », 2008. Disponible en ligne : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2008/08-815-03F.pdf>

Ministère de la santé et des services sociaux. Guide : Formation de base en allaitement, 2008. Disponible en ligne: [http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2008/formation\\_allaitement.pdf](http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2008/formation_allaitement.pdf)

Images :

Figure 1 : Pixabay. Nouveau-né-bébé-mère-adorable Licence Creative Commons (CCO)- Transfert dans le Domaine Public. [En ligne]. (Image consultée le 8 mars 2015)  
<http://pixabay.com/fr/nouveau-ne-bebe-mere-adorable-659685/>

Figure 2 : Logo International de l'allaitement, [En ligne]. (Image consultée le 8 mars 2015)  
<http://alloreche.fr/actualite/9e-journee-internationale-de-allaitement-vendredi-29-mars-522>