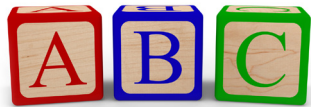


Voici...



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'ITAB 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.

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



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.

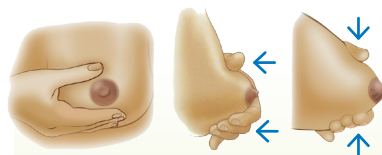
Exprimez manuellement votre lait dès que possible et souvent

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
Tétées	8 fois ou plus par jour. Votre bébé tète avec force, lentement et régulièrement, et avale souvent.							
Taille de l'estomac	Grosueur d'une cerise	Grosueur d'une noix	Grosueur d'un abricot	Grosueur d'un œuf				
Couches souillées	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			
Couches mouillées	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			
Poids	La plupart des bébés perdent du poids dans les 3 premiers jours suivant leur naissance. À partir du 4 ^e jour, la majorité d'entre eux commencent à prendre du poids régulièrement.							
Autres signes	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

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 :