

Allaitement maternel avec facteurs de risque

Chère maman et cher papa



- **S.V.P., prenez-moi en peau-à-peau le plus souvent possible.** Je conserverai ma chaleur au contact de votre peau et je dépenserai moins d'énergie. Ma température, ma respiration et mon taux de sucre seront beaucoup plus stables et je perdrai moins de poids.
- Laissez-moi ma **tuque** et **emmaillotez-moi** bien quand je ne suis pas collé sur votre poitrine pour me permettre de conserver ma chaleur.
- Dès que je montre des **signes de faim**, collez-moi sur le sein de maman pour que je puisse téter. Idéalement, jusqu'à la montée de lait, **il ne devrait pas avoir plus de 3 heures entre chaque tétée**. Je dois boire au moins **8 fois par jour ou plus, si nécessaire**.
- Si je suis **trop endormi**, essayez de me réveiller doucement (en changeant ma couche, par exemple). Si ça ne fonctionne pas, laissez-moi en peau-à-peau. Maman n'a qu'à exprimer un peu de lait et l'infirmière vous montrera comment me le donner. Ne soyez pas inquiets, ça peut me prendre quelques heures/jours pour que je me réveille plus facilement.
- Lorsque je prendrai le sein, maman pourra m'aider en faisant des **compressions** sur son sein pendant que je tète. Je recevrai ainsi un peu plus de lait.
- **Éviter de me donner une suce.** Si parfois je **pleure**, ce n'est pas nécessairement parce que j'ai faim. Il ne faut pas oublier que je découvre plein de nouvelles sensations... Prenez-moi en peau-à-peau, ça nous fera le plus grand bien.

N'oubliez jamais que le plus important, c'est d'être heureux ensemble!

Votre bébé adoré!

Québec  

Créé par Docteure Marie-Josée Bousquet, pédiatre IBCLC, Isabelle Horth, infirmière IBCLC, de la Clinique régionale d'allaitement maternel du Bas-Saint-Laurent avec le support de l'équipe d'obstétrique du CISSS du Bas-Saint-Laurent – Hôpital régional de Rimouski.
Ce document est financé par la Direction de la santé publique du Bas-Saint-Laurent.

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent**

Québec 

Allaitement maternel sans facteur de risque

Chère maman et cher papa



- **S.V.P., prenez-moi en peau-à-peau le plus souvent possible.** Je conserverai ma chaleur au contact de votre peau et je dépenserai moins d'énergie. Ma température, ma respiration et mon taux de sucre seront beaucoup plus stables et je perdrai moins de poids.
- Laissez-moi ma **tuque** et **emmaillotez-moi** bien quand je ne suis pas collé sur votre poitrine pour me permettre de conserver ma chaleur.
- Dès que je montre des **signes de faim**, collez-moi sur le sein de maman pour que je puisse téter. Idéalement, jusqu'à la montée de lait, je devrais téter **8 fois ou plus par 24 heures**.
- Si je suis **trop endormi**, essayez de me réveiller doucement. Si ça ne fonctionne pas, laissez-moi en peau-à-peau. Maman n'a qu'à exprimer un peu de lait et l'infirmière vous montrera comment me le donner. Ne soyez pas inquiets, ça peut me prendre quelques heures/jours pour que je me réveille plus facilement.
- Lorsque je prendrai le sein, maman pourra m'aider en faisant des **compressions** sur son sein pendant que je tète. Je recevrai ainsi un peu plus de lait.
- **Éviter de me donner une suce.** Si parfois je **pleure**, ce n'est pas nécessairement parce que j'ai faim. Il ne faut pas oublier que je découvre plein de nouvelles sensations... Prenez-moi en peau-à-peau, ça nous fera le plus grand bien.

N'oubliez jamais que le plus important, c'est d'être heureux ensemble!

Votre bébé adoré!

Québec 

Créé par Docteure Marie-Josée Bousquet, pédiatre IBCLC, Isabelle Horth, infirmière IBCLC, de la Clinique régionale d'allaitement maternel du Bas-Saint-Laurent avec le support de l'équipe d'obstétrique du CISSS du Bas-Saint-Laurent – Hôpital régional de Rimouski.
Ce document est financé par la Direction de la santé publique du Bas-Saint-Laurent.

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent**

Québec 