

La plupart des nouveaux-nés :



- se réveillent pour s'alimenter entre 8 et 15 fois par 24 heures ;
- vont à la selle 3 fois ou plus par jour ;
 - ✚ selles noires pendant les 2 premiers jours
 - ✚ selles vertes pendant les 2 jours suivants
 - ✚ selles jaunes environ 5 à 7 jours après la naissance
 - ✚ les selles d'un bébé allaité sont molles et liquides
- urinent 3 fois ou plus par jour ; le bébé peut uriner et aller à la selle dans la même couche.
- commencent à prendre du poids 4 à 5 jours après leur naissance.



Photo: Ron Chastain

N'hésitez pas à nous contacter pour bénéficier d'une aide gratuite en matière d'allaitement :

WIC : 215 978 6100

PA Department of Health :

1.800.986.2229 TTY : 1.877.232.7640

Nursing Mother's Advisory Council : 215 572 8044

La Leche League : 610.666.0359

N° de téléphone de l'hôpital pour

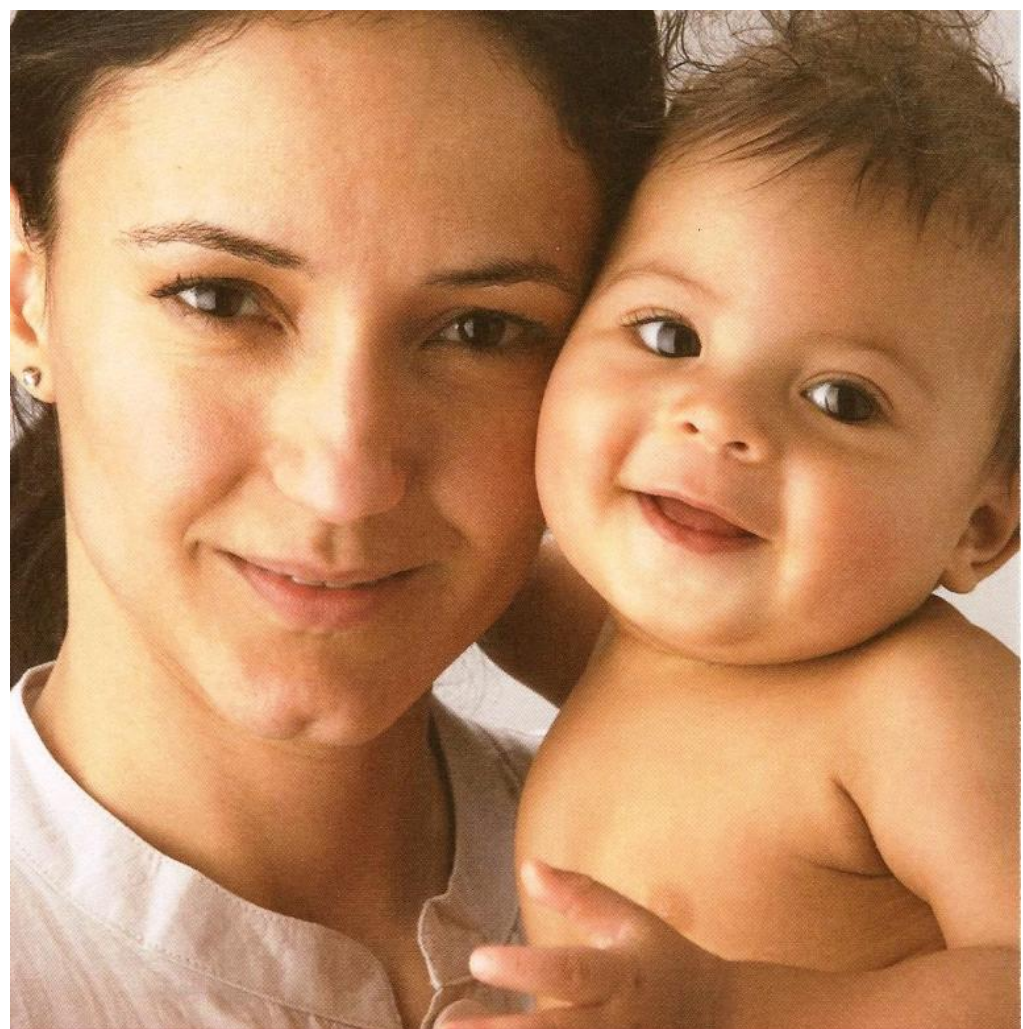
l'accouchement : _____



1101 Market Street - 9th Floor - Philadelphia PA 19107

Tél. : 215.685.5225 - www.phila.gov/health/mcfh

© 2011 City of Philadelphia



Mon programme d'allaitement

✚ Guide destiné à m'aider à me préparer à allaiter mon bébé

My Breastfeeding Plan

✚ A Guide to help me get ready to breastfeed my baby

FRENCH

**L'allaitement
me permet de créer un
lien puissant et
affectueux
avec mon bébé.**



À l'hôpital, je vais :

- dire à chaque infirmière, médecin et sage-femme que je vais allaiter, et que je ne veux pas que l'on donne du lait maternisé à mon bébé ;
- regarder mon bébé alors qu'il cherche à trouver mon sein et commence à s'allaiter ;
- allaiter mon bébé dès que possible et aussi souvent qu'il le désire ;
- continuer à essayer d'allaiter si cela semble être impossible au départ ; plus j'allaiterai, plus cela sera facile.
- refuser les échantillons de lait maternisé ;
- demander de parler à une conseillère en allaitement.
- _____

Avant la naissance de mon bébé, je vais :

**Le lait maternel est la
seule nourriture
parfaite
pour mon bébé.**



- discuter avec des mères qui ont allaité et qui ont aimé allaiter ;
noms : _____
- observer d'autres mères qui allaitent ;
- suivre un cours sur l'allaitement ou l'accouchement ;
où : _____
- dire à tous les membres de ma famille que je vais allaiter mon bébé ;
noms : _____
- trouver quelqu'un qui m'aide pour les tâches ménagères pendant une semaine après que je sois retournée chez moi avec mon nouveau-né ;
noms : _____
- lire les brochures « *Healthy Foods, Healthy Baby* » et « *My Birth Plan* ». *
- _____

Après la naissance de mon bébé, je vais :



**Je ferai examiner
mon bébé par un
médecin
2 ou 3 jours après
avoir quitté l'hôpital.**

- allaiter mon bébé parce que c'est la seule nourriture dont mon bébé a besoin ;
- tenir mon bébé peau contre peau, à côté de mon cœur ;
- tenir mon bébé près de moi pour qu'il voie mon visage ; Les bébés adorent regarder les visages.
- garder mon bébé à proximité, pour savoir à quel moment il veut s'alimenter ;
- attendre 2 semaines si je veux donner des biberons contenant mon lait maternel à mon bébé ;
- attendre 2 semaines avant de donner une tétine à mon bébé ;
- appeler une ligne d'assistance téléphonique en matière d'allaitement si j'ai des questions ou si j'ai des difficultés à allaiter ;
- lire la brochure « *Feeding Your Baby from Birth to One Year* ». *
- _____

**Pour obtenir ces brochures gratuites, veuillez appeler le 215.685.5225, ou consulter le site www.phila.gov/health/mcfh pour télécharger un exemplaire gratuit.*