

Alimentation Du Nouveau-né



ALLAITEMENT À L'ÉVEIL ET À LA DEMANDE



Signes que bébé a faim

PREMIERS SIGNES – « J'ai faim »



- S'étire



- Ouvre la bouche



- Tourne la tête
- Recherche/fouissement

SIGNES INTERMÉDIAIRES – « J'ai VRAIMENT faim »



- S'étire



- Bouge plus



- Porte les mains à la bouche

SIGNES TARDIFS – « Calmez-moi puis faites-moi téter »



- Pleure



- S'agite beaucoup



- Le teint vire au rouge

Pour calmer un bébé qui pleure :

- Le bercer
- Le mettre en peau à peau
- Lui parler
- Le caresser



(HMMU 131022)

© State of Queensland (Queensland Health) 2012



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/au/deed.en>

For permissions beyond the scope of this licence contact: Intellectual Property Officer, email ip_officer@health.qld.gov.au, phone (07) 3234 1479.

LA MISE AU SEIN

Peu importe la position, l'important est que bébé prenne bien le sein, boive bien et que l'allaitement soit sans douleur pour maman.

Mise au sein

- Présentation du sein
- Massage
- Mamelon dirigé vers le haut
- Bouche ouverte
- Déglutition
- Désengagement



EXPRESSION MANUEL DU LAIT



LES PRÉPARATIONS COMMERCIALES

Prête à servir	En liquide concentré	En poudre
<ul style="list-style-type: none"> • Stérile à l'achat. • La plus facile à utiliser. • S'utilise telle quelle. • Coûte très cher. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stérile à l'achat. • Plus facile à utiliser et plus sécuritaire que la poudre. • Doit être diluée avec de l'eau. • Coûte à peu près la même chose que la poudre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Non stérile à l'achat. • Risque de contamination plus grand, car demande plus de manipulations. • Exige plus de précautions que le liquide concentré au moment de la dilution. • Coûte à peu près la même chose que le liquide concentré. • Faire dilution avec l'eau à plus de 70°C soit moins de 30 minutes après ébullition si vous voulez détruire les bactéries.

Toujours faire bouillir l'eau à gros bouillon au moins 1 minute pour faire dilution de lait.
(Au moins jusqu'à 4 moins)

CONSERVATION DU LAIT MATERNEL EXPRIMÉ

	Température de la pièce	Réfrigérateur	Congélateur*
Lait maternel frais	<ul style="list-style-type: none">• 4 heures à 26 °C (79 °F)• 24 heures à 15 °C (59 °F) (dans une glacière avec un <i>ice pack</i>)	<ul style="list-style-type: none">• 8 jours à 4 °C (39 °F)	<ul style="list-style-type: none">• 6 mois (congélateur du réfrigérateur, ne pas mettre dans la porte)• 12 mois (congélateur coffre)
Lait maternel Décongelé	<ul style="list-style-type: none">• 1 heure	<ul style="list-style-type: none">• 24 heures	<ul style="list-style-type: none">• Ne pas recongeler

Pour en savoir plus

- Mieux-vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans. Section Alimentation – Nourrir notre bébé <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>
- Mieux-vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans. Section Alimentation – Le lait <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>
- Mieux-vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans. Section Alimentation – Nourrir bébé au sein : <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>
- Kino-Québec. *Active pour la vie : L'activité physique pendant et après la grossesse*. Ministère de l'Éducation, de Loisir et du Sport, Gouvernement du Québec, 32 pages, 2018 <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysiqueGrossesse.pdf>
- Société canadienne de pédiatrie. *L'allaitement* <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/breastfeeding>
- AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. *10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé*, Santé Canada, Ottawa, Ontario, 2009. Disponible aussi par Internet à l'adresse : https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-fra.pdf
- AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA, *10 conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel*, Santé Canada, Ottawa, Ontario, 2009, Disponible aussi par Internet à l'adresse : https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/tips-cons-fra.pdf

