

Carnet de suivi de l'allaitement

Allaiter est un moment très fort et intime où **vous pouvez apprendre beaucoup sur bébé et vous-même**. En tenant à jour un carnet d'allaitement, vous saurez par exemple quelle position vous soulage et quels aliments préfère bébé à travers votre lait !



Les signes d'un allaitement efficace

SELLES

le premier mois plus de 3 par 24 h, molles, granuleuses et jaunes

+

SUCCIONS NUTRITIVES

amples et régulières

+

COMPORTEMENT

Éveil spontané : le bébé se réveille et tète de 8 à 12 fois par 24 h

+

URINES

5-6 couches lourdes par 24h

Conservation du lait

- **4 h maximum à température ambiante, entre 20°C et 25°C** (temps entre le début du recueil et la fin de consommation par le bébé)
- **48 h maximum au réfrigérateur** à une température inférieure ou égal à **4°C**. Laissez un thermomètre adapté en permanence dans votre réfrigérateur.

Réchauffage du lait

Faites tiédir le lait au bain-marie dans une casserole, un chauffe-biberon ou sous le robinet d'eau chaude.

Agitez, puis vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la surface interne de votre avant-bras.

N'utilisez pas le four à micro-ondes, il diminue la qualité nutritionnelle du lait et comporte un risque élevé de brûlure.

Le lait sorti du réfrigérateur doit être consommé dans l'heure qui suit (si laissé à température ambiante) et dans la demi-heure qui suit lorsqu'il a été réchauffé.



Si bébé n'a pas faim au moment de l'allaitement, vous pouvez toujours **tirer votre lait pour les fois où vous serez absente**. Dans des poches dédiées ou un récipient fermé hermétiquement, vous pouvez conserver le lait maternel 48h maximum au réfrigérateur.

Dans certains cas, un pédiatre peut estimer que bébé a besoin d'une supplémentation, c'est-à-dire **d'apports nutritifs pour compléter son alimentation**. En effet, certains nourrissons présentent des carences notamment en vitamines et en fer. **Seul votre pédiatre peut vous dire ce qui est bon à faire.**