

# Combien de fois et pendant combien de temps allaiter?

Si vous commencez à allaiter, vous vous demandez sans doute si vous allaitez suffisamment votre bébé. Voici quelques conseils qui vous aideront à trouver la réponse.



Au cours des 3 à 4 premiers jours suivant sa naissance, il est possible que votre bébé perde un peu de poids. C'est un phénomène normal, à condition que votre bébé continue de mouiller et de souiller ses couches. Apprenez à reconnaître **les signes que votre bébé boit bien** afin de vous assurer qu'il boit suffisamment.

Les bébés en santé prendront ce dont ils ont besoin, pourvu que vous répondiez à leurs signaux de faim. Laissez votre enfant vous guider en gardant en tête qu'à la naissance, l'estomac de votre enfant est très petit – en fait, il n'est pas plus gros qu'une bille. La plupart des bébés voudront boire 8 fois ou plus en 24 heures. Voici quelques conseils qui vous seront utiles lorsque vous commencerez à allaiter :

- Les premiers jours, allaitez avec les deux seins pour aider à créer votre réserve de lait. Par la suite, vous pourrez toujours nourrir votre enfant avec vos deux seins, mais il pourrait être rassasié avec un seul des deux.
- Donnez le premier sein jusqu'à ce que votre bébé se laisse retomber; c'est habituellement le signe qu'il a bu suffisamment. Ne vous pressez pas, toutefois – il est possible aussi que l'enfant souhaite prendre une pause et qu'il n'a pas encore terminé.
- Prenez votre enfant et tapotez ou massez doucement son dos pour provoquer le rot. Offrez ensuite le deuxième sein.
- Si votre bébé a encore faim, il prendra le sein, tétera et avalera.

- Commencez le prochain allaitement avec le sein que vous n’avez pas utilisé lors de l’allaitement précédent ou celui avec lequel vous aviez terminé.
- Il n’y a pas de durée précise pour l’allaitement. Les premiers jours, vous aurez l’impression que cela demande beaucoup de temps.
- Certains bébés boivent très souvent au début – parfois toutes les heures ou toutes les deux heures – et ils demandent le sein à nouveau sitôt qu’ils ont fini de boire – et passent ensuite de plus longues périodes sans boire. Ces demandes répétées pour être allaité sont normales.
- La fréquence décroît une fois que la routine de l’allaitement est bien établie. Lorsque les bébés ont des poussées de croissance, ils peuvent demander le sein plus souvent pendant quelques jours afin d’accroître la réserve de lait.
- Au cours des 24 premières heures, vos seins vous sembleront mous. Après 2 à 3 jours, ils peuvent vous paraître mous ou pleins. Après 5 jours, vous sentirez que vos seins sont pleins au début de l’allaitement et qu’ils deviennent mous par la suite. Après quelques semaines, il est normal d’avoir les seins mous avant et pendant l’allaitement et d’avoir quand même beaucoup de lait.
- Demandez de l’aide si vous avez de la difficulté ou si l’allaitement prend plus d’une heure. Appelez votre [bureau de santé publique](#) (en anglais seulement), votre sage-femme ou la clinique d’allaitement, ou composez le 8-1-1.
- Une fois que votre réserve de lait aura été créée, les périodes d’allaitement seront beaucoup plus courtes.

## N’oubliez pas

**Votre bébé a besoin de boire souvent. Même si un bébé naissant ne boit que l’équivalent de 26 ml de lait (soit 1 c. à thé à 1 c. à table environ) au cours des 24 premières heures de son existence, allaiter aidera à accroître votre réserve de lait au fur et à mesure que votre bébé en aura besoin.**

## Taille de l’estomac du bébé de la naissance jusqu’à 10 jours

Âge du bébé	Taille de l’estomac du bébé
1 jour	De la grosseur d’une bille (de 5 à 7 ml)
3 jours	De la grosseur d’une balle de ping-pong (de 22 à 27 ml)
10 jours	De la grosseur d’un œuf (de 60 à 81 ml)

## Ressources et liens complémentaires

Healthlink BC – L’allaitement maternel

[www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile70-f.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile70-f.pdf)

Healthlink BC – Growth and Development, Newborn (Croissance et développement, nouveau-né) [www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw42229](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw42229) (en anglais seulement)

Healthlink BC – Service Locator (Trouver des services)

[www.healthlinkbc.ca/services-and-resources/find-services](http://www.healthlinkbc.ca/services-and-resources/find-services) (en anglais seulement)