

## Votre plan d'allaitement à domicile

Nom du bébé \_\_\_\_\_

Infirmière de la santé publique \_\_\_\_\_

N° de téléphone \_\_\_\_\_

Ligne d'écoute pour le soutien à l'allaitement (24 heures) : 788-8667

### 1. ALLAITEMENT

- Nourrir le bébé au moins 8 à 12 fois en 24 heures, soit une fois par période de 1 à 3 heures.
- Compresser le sein afin de garder le bébé réveillé et de l'aider à recevoir du lait.
- Si votre bébé ne se nourrit pas bien du sein, faire appel au plan de supplémentation (voir ci-dessous).

### 2. Si le plan de supplémentation est en place, suivre les étapes suivantes :

#### POMPAGE

- Pomper les seins pendant 10 à 15 minutes chaque 3 heures à l'aide d'une pompe électrique double pour usage hospitalier. Il s'agit du moyen le plus efficace pour le faire.
- Mettre des compresses chaudes sur les seins, masser ces derniers et les secouer avant de pomper afin d'accroître le débit du lait.
- Il est nécessaire d'être relaxe et confortable lors du pompage; tenir le bébé près du corps peut souvent faciliter la tâche.

### 3. ENTREPOSAGE

- Entreposer le lait maternel en suivant les directives énoncées dans le livret *Caring For Your Baby* de l'hôpital.

### 4. SOIN DE L'ÉQUIPEMENT

- Laver le dispositif d'aide à l'allaitement au doigt (SNS) et l'équipement de pompage dans de l'eau chaude et savonneuse après chaque utilisation et bien rincer.
- Jeter au rebut les tubulures après 24 heures.
- Stériliser l'équipement de pompage une fois par jour.
- Les biberons et les tétines devraient être stérilisés après chaque utilisation.

#### PLAN DE SUPPLÉMENTATION

Date \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Initiales \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Initiales \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Initiales \_\_\_\_\_