



AIDE-MÉMOIRE

Les 4 phases du nouveau-né



Phase 1 Adaptation

4 à 6 heures de vie

Le bébé est éveillé ou en sommeil léger

- Bébé éveillé et actif, il tète 1 à 2 fois au cours de cette période.
- Le bébé explore et utilise ses réflexes primitifs pour s'accrocher au sein.

Phase 2 Récupération

Jusqu'à 24h de vie

Le bébé se repose intensément

- Bébé dort beaucoup et a de courtes périodes d'éveil.
- Les tétées sont rares et peu efficaces.

Phase 3 Rattrapage

De 24h à 48h de vie

Le bébé se remet à téter plus souvent

- Bébé éveillé et actif, il demande à téter très, très, TRÈS souvent.
- C'est une période normale qui est intense, mais passagère.

Phase 4 Régulation

Jusqu'à 6 semaines

Le bébé trouve son rythme et ses repères

- Bébé tète à des moments variables et pendant une durée variable.
- Les tétées sont à la demande, on suit le rythme du bébé.



Faites du peau à peau à volonté !