

Situations particulières en allaitement

Allaitement et forte chaleur (canicule)

Allaiter à la demande

- Bébé peut demander plus souvent pour se désaltérer, les boires sont alors courts et fréquents
- Penser à boire de l'eau pour rester en forme afin de bien s'occuper de bébé
- Surveiller les signes de déshydratation (chez la mère et le bébé aussi)
- Offrir de l'eau à bébé pendant les repas (pour les bébés de plus de 6 mois)

Recommandations

- **Lors d'une canicule, penser à se mettre dans des lieux frais**
- **Éviter de sortir pendant la période la plus chaude, soit entre 11h et 16h**



Inutile de donner de l'eau au bébé au bébé allaité de moins de 6 mois

- Le lait maternel contient beaucoup d'eau (87%)
- L'eau peut faire manquer un boire du bébé
- Risque de confusion sein-tétine ou la préférence pour le débit de lait
- Possibilité de baisse de production de lait
- L'eau remplace les nutriments du lait

Référence :

- Le Petit Nourri-Source, 7e édition



FÉDÉRATION
Nourri-
Source

© Fédération Nourri-Source

www.nourri-source.org

2026

