



FÉDÉRATION  
Nourri-  
Source

# ALLAITEMENT ET FORTE CHALEUR (CANICULE)

## Allaiter à la demande

- **Bébé peut demander plus souvent pour se désaltérer, les boires sont alors courts et fréquents**
- **Donner de l'eau pendant le repas (pour les plus de 6 mois)**
- **Se mettre dans des lieux frais**
- **Éviter de sortir entre 12h et 16h**
- **Penser à bien s'hydrater pour maintenir votre production lactée**



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

- **Le lait maternel contient 87% d'eau**
- **L'eau peut faire manquer un boire du bébé**
- **Risque de confusion sein-tétine**
- **Possibilité de baisse de production**
- **L'eau remplace les nutriments du lait**

2024

[www.nourri-source.org](http://www.nourri-source.org)

RÉFÉRENCE : LE PETIT NOURRI-SOURCE

7<sup>e</sup>  
édition