



INITIATIVE HÔPITAL
AMI DES
BÉBÉS



Allaitement maternel

Conseils de puériculture

et

Le retour à la maison



CENTRE
HOSPITALIER
Côte de Lumière



1	À LA MATERNITÉ	
	L'allaitement maternel	p. 4
	• L'allaitement les premiers jours	p. 4
	1. À la naissance	
	2. Les deux premiers jours	
	3. Les positions d'allaitement les plus courantes	
	4. La montée de lait	
	• Les signes d'un allaitement efficace	p. 7
	• Les incidents de parcours	p. 8
	1. Les seins sont sensibles ou douloureux	
	2. Les crevasses	
	3. L'engorgement	
	• Les mesures d'hygiène	p. 9
	Les soins du nouveau-né	p. 10
	• Dès la naissance	
	• La toilette du visage	
	• Le bain	
	• La pesée	
	• Les vitamines	
	• Le pédiatre à la maternité	
<hr/>		
2	LE RETOUR À LA MAISON	
	L'allaitement au fil des jours...	p. 13
	• La poursuite de l'allaitement	
	• Les petits problèmes	
	• Le recueil et la conservation du lait	
	• Je me pose des questions	
	Les semaines et les mois passent	p. 18
	Bébé au quotidien	p. 19
	• La chambre	
	• Les promenades	
	• L'habillement	
	La surveillance de bébé	p. 20
<hr/>		
3	ANNEXES	
	L'expression manuelle	p. 21
	Le co-sleeping	p. 22
	Que faire en cas de pleurs ?	p. 24
	Le lactarium - Don de lait	p. 26
<hr/>		
4	LES RELAIS	au verso



À la **MATERNITÉ**

La maternité du Centre Hospitalier Côte de Lumière s'inscrit dans une démarche dite « **Initiative Hôpital Amis des Bébé**s » (concept international proposé depuis 1992 par l'Organisation Mondiale de la Santé et l'Unicef).

L'objectif de cette initiative est de mettre en place des pratiques hospitalières favorisant **le respect des besoins et des rythmes du nouveau-né** afin d'améliorer l'accueil de celui-ci, de favoriser le contact, la proximité mère-enfant et le lien d'attachement et de promouvoir et de soutenir l'allaitement maternel.

L'allaitement maternel est le mode d'alimentation le plus naturel et le mieux adapté à votre bébé. Il vous permet de partager des moments privilégiés et irremplaçables avec votre bébé.

Ce document réalisé par l'équipe de la maternité a pour objectif de vous accompagner dans la mise en route de votre allaitement et dans l'apprentissage des soins.

Nous sommes à votre écoute pour répondre à toutes vos questions.

L'allaitement les premiers jours...

En préambule :

-La **forme et la taille** de votre poitrine ne présagent en rien du bon déroulement de votre allaitement.

-Le lait maternel de toutes les femmes est **suffisamment nutritif** pour leur bébé et évolue en fonction de ses besoins.

-C'est la **succion fréquente et efficace** de votre bébé qui permettra une lactation suffisante.

-La tétée ne nourrit pas que de lait, **elle apaise et rassure**.

1. Le peau à peau et le premier jour

Après l'accouchement, votre bébé est placé en contact peau contre peau. Il est posé nu sans couche directement sur votre thorax, le visage bien dégagé et visible. Il part à votre découverte avec tous ses sens : l'odorat, le toucher, il entend les battements de votre cœur, il reconnaît votre voix...

Ce contact précoce favorise le lien d'attachement et l'aide à s'adapter à la vie extra utérine.



Son réflexe de succion est inné. Après une phase de récupération, il va chercher activement à téter, suçant ses doigts, rampant, léchant ses mains.

Faites vous confiance mutuellement et laissez-le faire ...

Nous serons disponibles à vos cotés pour cette première tétée.

Après cette phase active, votre bébé va récupérer, il dormira beaucoup durant les premières 24 heures. Nous vous conseillons de poursuivre le peau à peau ce qui lui apportera sérénité et chaleur et lui évitera de dépenser de l'énergie.

Reposez-vous en même temps que lui et proposez lui le sein à chaque période d'éveil. Il pourra ainsi bénéficier du colostrum si riche en anticorps et en calories.

2. Les deux premiers jours

Avant la montée de lait, votre bébé se nourrit de colostrum. De couleur jaune-orangée, il est riche en protéines et en anticorps, ce qui en fait un aliment de choix.

Les tétées sont proposées dès les premiers signes d'éveil : mouvements et étirements des membres, mains à la bouche, mouvements de succion, passage de la langue sur les lèvres, sans attendre les pleurs.

N'hésitez pas à le garder contre vous à proximité du sein, il pourra ainsi téter à volonté sans limite de durée.

C'est le meilleur moment pour me proposer à boire



IL BOUGE



IL OUVRE SA BOUCHE



IL TOURNE LA TÊTE (CHERCHE)

Oui, mais comme je suis agité, il faudra peut-être un peu de patience mais je vais y arriver



IL S'ÉTIRE



SES MOUVEMENTS SONT PEUS VIFS



IL MET LA MAIN EN BOUCHE

Il faut d'abord me calmer



IL PLEURE



IL EST AGITÉ



SA PEAU ROUGIT

me bercer, me faire un calin, me caresser, me prendre dans tes bras, faire du peau à peau, me parler.

Si votre bébé dort beaucoup ou en l'absence de succion, vous pouvez le mettre en peau à peau afin de le stimuler.

Vous pouvez également faire couler votre lait pour le mettre en appétit. Pour cela, vous vous initiez à l'**expression manuelle et à la compression du sein**.

3. Les positions d'allaitement les plus courantes

Il n'y a pas de positions idéales, le plus important est que vous soyez tous les deux installés confortablement.

De manière générale, votre bébé est :

- face à vous,
- ventre contre vous,
- la bouche grande ouverte afin de prendre l'aréole (partie brune autour du mamelon), plus largement dans sa partie inférieure,
- la tête légèrement en arrière, son menton contre votre sein,
- soutenir la nuque délicatement sans appuyer sur la tête.

De plus, le bébé a besoin de prendre **appui sur ses quatre membres** pour téter plus facilement.

Quelques POSITIONS

Position transat

Maman allongée sur le dos, inclinée en arrière, bébé en position ventrale, libre de ses mouvements.



Sur le côté

Maman couchée sur le coté, bébé couché le long de sa maman.



Ballon de rugby

Maman assise et bébé en dessous du bras.



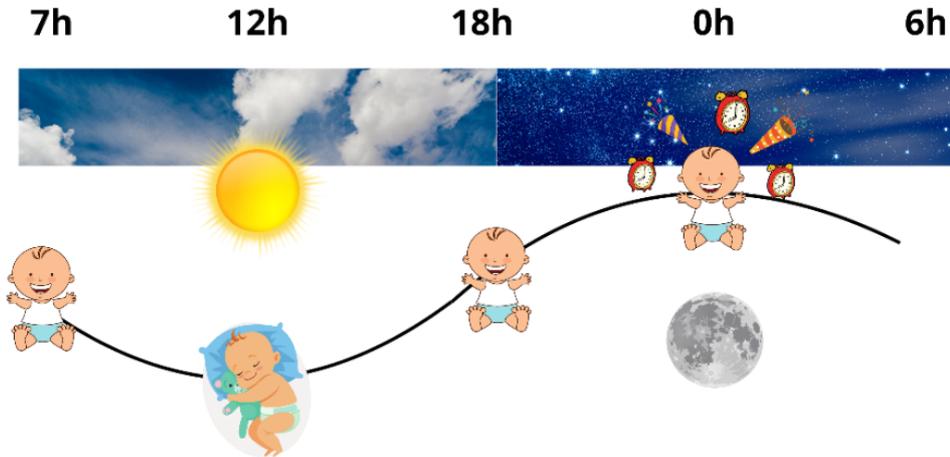
La madone

Maman assise et bébé ventre à ventre à l'horizontale.

4. La montée de lait

Le colostrum évolue en lait mature avec une augmentation de la quantité produite. Ainsi, les **déglutitions** sont plus fréquentes et plus audibles.

Elle est précédée d'un besoin de téter fréquent, de nuit comme de jour. Votre bébé s'éveille. C'est la « **java** », il a besoin d'être contre vous.



Laissez votre bébé téter, sur un sein jusqu'à ce qu'il le lâche de lui-même
Si besoin, proposez le second sein.

Proposez-lui très souvent le sein, à l'éveil, 8 à 12 fois par 24h.

Les selles changent progressivement de couleur et deviennent jaunes plutôt liquides et grumeleuses.

Les signes d'un allaitement efficace



Les incidents de parcours

Ils sont le plus souvent dus à une mauvaise position de la bouche du bébé lors de la tétée.

**Ils ne sont pas systématiques, et dans tous les cas,
l'allaitement peut être poursuivi.**

1. Les seins sont sensibles et douloureux

Les premiers jours, une sensibilité au niveau des mamelons est tout à fait normale. Par contre, s'il existe une douleur, elle est très souvent la conséquence d'une mauvaise position du bébé au sein. Demandez conseil, il est important qu'il ouvre grand la bouche pour attraper largement l'aréole.

2. Les crevasses

Ce sont des petites plaies ou gerçures du mamelon qui sont dues principalement à une mauvaise position du bébé lors de la tétée.

Les moyens de prévention sont les suivants :

- bien installer le bébé,
- changer de position pour que les points d'appui sur l'aréole ne soient pas toujours les mêmes,
- hydrater votre mamelon avec quelques gouttes de lait à la fin de chaque tétée ou appliquer une crème à la lanoline

3. L'engorgement

Si vos seins deviennent tendus et lourds et que cela rend difficile la prise du sein :

- vous pouvez extraire votre lait manuellement (cf. annexe 1),
- vous pouvez appliquer de l'argile en cataplasme ou feuille de chou, ils ont des actions anti inflammatoire .
- vous pouvez appliquer de la chaleur (douche, verre d'eau tiède...), ce qui soulagera et favorisera l'éjection de lait.

Les mesures d'hygiène

Inutile de nettoyer le bout de sein avant chaque tétée, la toilette quotidienne est suffisante. En revanche, le lavage des mains avant la tétée est important. Evitez parfum et lait corporel qui pourraient perturber l'odorat de votre bébé.

Une alimentation équilibrée et variée est recommandée. Aucun aliment n'est proscrit avec l'allaitement. Les aliments aux arômes très prononcés « parfument » le lait. Cela permet de prolonger l'initiation au goût et aux coutumes culinaires familiales qui avait déjà commencé lors de la vie intra-utérine.

Supprimez les boissons alcoolisées. Les boissons excitantes (café, thé, coca) doivent être consommées en quantité modérée.

Si vous fumez, le tabac n'est pas une contre indication à l'allaitement mais ne fumez jamais en présence de votre bébé et lavez vous bien les mains.

Si possible, reposez vous entre chaque tétée. La fatigue, le stress, peuvent parfois diminuer la production de lait.

Dès la naissance

Pensez au lavage des mains avant et après ces soins.

L'ombilic

2 fois/jour. Lavez à l'eau et au savon avec une compresse en insistant sur la base du cordon, Puis, rincez et séchez avec une nouvelle compresse. À poursuivre jusqu'à la cicatrisation complète.

N'ayez pas peur, ce soin est indolore pour votre bébé, il permettra au cordon de bien sécher et de tomber.

La température

La prise sera quotidienne la première semaine. Elle doit être comprise entre 36,5°C et 37,5°C (prise sous l'aisselle, ajouter 0.5°C). En cas de doute, vous pouvez contrôler en rectal.

Le siège

Les fesses seront lavées à l'eau tiède ou au liniment oléocalcaire qui ne se rince pas.

En cas d'irritation, bien sécher, laissez les fesses à l'air et éventuellement utiliser une pommade cicatrisante. Ne pas talquer.

Le transit de votre bébé va s'installer progressivement, la fréquence des selles varie d'un enfant à l'autre.

La toilette du visage

Ces soins sont à réaliser que si nécessaire :

L'oeil

Nettoyez au sérum physiologique (une compresse pour chaque œil, de l'intérieur vers l'extérieur).

Les oreilles

Nettoyez uniquement la partie extérieure de l'oreille avec un coton sec, supprimez les cotons – tiges.

Le nez

Nettoyez avec une mèche de coton imbibée de sérum physiologique. Changez de coton pour chaque narine. En cas d'encombrement nasal : l'enfant mis sur un coté, mettre directement le sérum physiologique dans la narine supérieure, changez de côté pour la 2ème narine (1/2 dosette par narine). Demandez conseil pour ce geste.

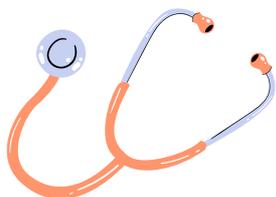
Le bain



- Le 1er bain n'est donné au plus tôt **que le 2ème jour**. On évite ainsi que votre bébé se refroidisse, et on préserve ses repères sensoriels.
- Température de la pièce entre 21°C et 23°C et de l'eau à 37°C.
- Prévoyez le nécessaire de toilette et les vêtements afin de ne pas laisser le bébé seul sur la table à langer ou dans le bain.
- La toilette du visage se fait à l'eau. Savonnez avec vos mains le cuir chevelu et tout le corps. Rincez et séchez en insistant au niveau des plis.
- Portez une attention particulière, au pli du cou, derrière les oreilles, dessous les bras, entre les doigts, les orteils et aux organes génitaux lors du séchage.

La pesée

Bébé est pesé à la naissance, puis quotidiennement à partir du 2ème jour. Une perte de poids est normale les premiers jours.



Les vitamines

Pour prévenir un risque hémorragique rare, tous les nouveau-nés doivent recevoir de la vitamine K dès la naissance, au 3ème jour de vie.

D'autres suppléments, notamment en vitamine D donnés à partir du 1er jour tous les jours, seront prescrits par le pédiatre.

Le pédiatre à la maternité

Il examine et mesure votre bébé pendant votre séjour. Il est présent tous les jours à la maternité et reste disponible pour vos questions.

Le jour de votre sortie, il vous prodiguera un ensemble de conseils et vous remettra les ordonnances.

Il vous remettra le carnet de santé de votre enfant, qui est un lien important entre les professionnels qui le suivent. N'oubliez pas de le rapporter à chaque consultation ultérieure.

Le retour à la **MAISON**



Le retour à la maison est un grand moment de joie. Cependant vous pouvez vous sentir sensible et fatiguée. **Prenez le temps, vivez au rythme de votre bébé** : écoutez le, écoutez-vous !

Vous pouvez renouveler le contact peau contre peau aussi longtemps que bébé en aura besoin ; par exemple, quand il pleure, a du mal à s'endormir... (il ne fait pas de caprice !)

Pensez à vous reposer. La présence et le soutien de votre conjoint(e) seront alors très précieux. Votre conjoint(e) va, lui aussi, échanger, communiquer avec bébé, lui parler, le caresser, le porter en peau à peau.

Entourez-vous de personnes chaleureuses, prêtes à vous soutenir et à vous aider dans les tâches de la vie quotidienne.

Ne vous laissez pas influencer (les réseaux sociaux) par des propos négatifs sur votre façon de materner.

Si vous avez des questions concernant votre bébé, n'hésitez pas à contacter :

- Les **consultantes en lactation** de la maternité qui assurent un accompagnement personnalisé sur rendez-vous au **02.51.21.86.57**.
- une sage-femme libérale,
- la puéricultrice de la Maison de la Solidarité et de la Famille (MDSF),
- votre médecin ou votre pédiatre.

La poursuite de l'allaitement

Les 6 premières semaines sont importantes pour l'entretien d'une bonne lactation. Restez confiante, sereine et patiente. Les tétées se poursuivent à volonté, de nuit comme de jour. Continuez de proposer le sein dès que votre bébé s'éveille.

Cohabitez avec lui facilitera les tétées à l'éveil 24h/24 (pensez au peau à peau, au co-sleeping ou au partage de votre chambre, au portage en écharpe,...etc) (cf. annexes).

Votre lait est précieux. Il est à la fois cicatrisant, antiseptique, hydratant... Il peut être utilisé pour les soins des yeux, du nez, du siège, en massage, dans l'eau du bain ou simplement, pour le donner plus tard à votre bébé.

Jusqu'à 1 mois, il est préférable de ne pas donner votre lait au biberon, ce qui pourrait modifier et compromettre sa façon de téter au sein. Préférez la tasse ou la cuillère.

Les petits problèmes

Dans tous les cas, l'allaitement maternel peut être poursuivi.

- **L'engorgement**

C'est une accumulation de lait dans la glande mammaire entraînant un œdème. Votre sein est douloureux, tendu et rouge. Cela peut rendre la prise du sein plus difficile.

Il faut alors permettre l'écoulement du lait par tous les moyens possibles (cf. annexe 1 -expression manuelle), puis mettre bébé au sein, son menton orienté vers la zone rouge et douloureuse.

Attention à ce que le soutien-gorge ne comprime pas le sein.

Après la tétée, vous pourrez appliquer un cataplasme d'argile verte ou des feuilles de chou vert cru froides. Ceci est simple et efficace pour diminuer l'œdème et l'inflammation, donc la douleur.

Si les symptômes s'aggravent et s'accompagnent de fièvre, dans un premier temps, vous pouvez prendre du paracétamol, puis consultez votre médecin ou un professionnel de la lactation. Poursuivez l'allaitement, cela facilitera la guérison.

- **Le manque de lait**

Sachez qu'il est rare. Il peut être dû à la fatigue, au stress, un rhume, une grippe... « Le mauvais lait » n'existe pas !

Les tétées fréquentes relanceront la production de lait : plus le bébé tète, plus la maman produit de lait.

Le recueil et la conservation de lait

Pensez à vous laver les mains avant chaque manipulation.

- **Recueil du lait**

- Lavez-vous soigneusement les mains;
- Installez-vous confortablement
- Tirez votre lait de l'un ou des deux seins selon les besoins. Vous pouvez aussi profiter d'une tétée pour recueillir sur l'autre sein le lait que vous conserverez, ainsi son recueil en sera plus rapide.

- **Le matériel de recueil**

Le lait peut être recueilli :

- **Par massage manuel** (cf. annexe 1 - expression manuelle du lait)
- **Par tire-lait manuel** : plusieurs modèles existent sur le marché. Vous choisirez celui qui vous convient le mieux. Demandez conseil à votre sage-femme ou consultante en lactation. Préférez les modèles faciles d'entretien et d'utilisation et confortables pour vous (embout souple sur le sein). Pour une meilleure efficacité, reproduisez le rythme de succion de votre bébé.
- **Par tire-lait électrique** : préférez les nouveaux modèles à double pompage plus efficaces et plus confortables. Ils se louent en pharmacie et sont remboursables par la sécurité sociale sur prescription médicale.

- **Nettoyage du matériel**

- Avant la première utilisation et après utilisation: lavez à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, le biberon et ses accessoires, ainsi que le tire-lait, rincez bien, laissez sécher sans essuyer.
- La stérilisation n'est plus obligatoire.

• Modes de conservation du lait

- Réfrigération :

Le contenant doit être propre, fermé hermétiquement et daté (jour et heure).

Le biberon doit être stocké au réfrigérateur à une température de +4°C immédiatement après le recueil du lait (vérifier la température). Ne pas le mettre dans la porte du réfrigérateur.

- Le lait doit être consommé dans les 48 heures après le premier recueil.
- Ne pas mélanger deux laits de température différente.

- Congélation :

Veillez à ne remplir le biberon qu'au $\frac{3}{4}$.

Le lait ainsi stocké peut être conservé 4 mois.

Pour le décongeler, placez-le au réfrigérateur au moins 6h avant l'heure de la consommation. Ce lait décongelé doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 24 heures, sinon il doit être jeté.

Le lait décongelé ne doit pas être recongelé. Il ne faut pas le décongeler au micro-onde car il diminue la qualité nutritionnelle du lait et comporte un risque élevé de brûlure.

En résumé :

- 4 heures à température ambiante
- 48 heures au réfrigérateur
- 4 mois au congélateur
- 1 journée au réfrigérateur après décongélation

- Réchauffage :

Faire tiédir le lait en plaçant le biberon **dans un récipient avec de l'eau tiède**. Vérifiez la température en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.

Le lait réchauffé doit être consommé dans la demi-heure.

Si le lait est à température ambiante, il doit être bu dans l'heure. Tout reste de biberon préparé non consommé doit être jeté.

Ne pas réchauffer au micro-onde, ni au bain marie.

- Transport :

Si nécessaire, transportez le biberon de lait maternel dans une glacière ou un sac isotherme avec un pack de réfrigération ; replacez le dès votre arrivée au réfrigérateur à +4°C.

Une fois installé, l'allaitement maternel est un vrai bonheur et s'avère très pratique. Vous apportez ainsi ce qu'il y a de meilleur à votre bébé dans une relation d'une intimité inégalée.

Je me pose des QUESTIONS



Mon bébé boit-il suffisamment?

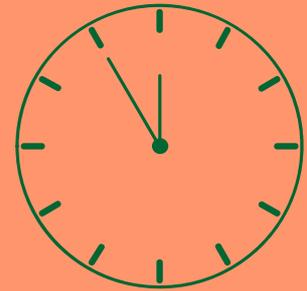
Sur 24 heures, tout va bien si vous observez :

- 8 à 12 tétées nutritives, vous l'entendez et le voyez déglutir.
- 5 à 6 couches lourdes, l'équivalent en poids d'un ½ verre d'eau dans une couche.
- 3 à 4 selles plutôt liquides, jaunes et grumeleuses. À 4-6 semaines, le nombre de selles peut diminuer.

Quand mon bébé aura-t-il un rythme de tétée ?

Son rythme varie au cours d'une journée. Il tète souvent plus en soirée (18h-22h) alors qu'il aura des phases de sommeil plus longues en fin de nuit et le matin. Ce rythme est physiologique. Il fait des poussées de croissance à 3 et 6 semaines, puis 3 et 6 mois. Il a besoin de plus téter pour adapter la lactation. Les tétées nocturnes sont importantes pour entretenir une bonne lactation.

Si votre bébé réclame moins ou s'il dort beaucoup, n'hésitez pas à faire du peau contre peau afin de le stimuler.



Mon bébé prend-t-il du poids ?

Oui, s'il boit suffisamment. Vous pouvez le peser 1 fois par semaine après la sortie, puis si tout va bien, une fois par mois.



Je me pose des QUESTIONS

Mon bébé pleure ?

Les pleurs sont physiologiques. C'est le mode d'expression de votre bébé. Assurez-vous qu'il n'a pas faim, n'a pas les fesses souillées, n'a pas de fièvre. Ne le laissez pas pleurer seul, prenez le dans vos bras, rassurez -le. Vous ou votre accompagnant pouvez faire du peau contre peau, le masser, le baigner, le porter, le promener. Ne le secouez pas. (cf. annexe 4)



Mon bébé a t'il de la fièvre ?

Chez les nourrissons de moins de trois mois, en cas de fièvre supérieure ou égale à 38°C, il faut le découvrir et le faire boire. Un contrôle est nécessaire une heure après, si la température est toujours supérieure ou égale à 38°C, allez aux urgences sans attendre.



Mon bébé est malade ?

Consultez un médecin mais n'arrêtez pas l'allaitement ! Le lait apporte de nombreux facteurs anti-infectieux (anticorps). Vous le protégez.



Je suis malade ?

Pensez à préciser au médecin et au pharmacien que vous allaitez pour que votre traitement soit adapté. Il n'est pas nécessaire d'arrêter votre allaitement pour vous soigner.

- Vers 3 mois, vos seins sont plus souples, vous pouvez perdre une taille de soutien-gorge sans que cela remette en cause votre capacité à allaiter. C'est normal.
- Jusqu'à 6 mois, votre lait est le meilleur aliment pour votre bébé et couvre tous ses besoins. Vous pourrez entamer ensuite une diversification.
- La reprise du travail n'est pas incompatible avec la poursuite de l'allaitement exclusif ou partiel.

Il faut alors laisser votre bébé téter le plus souvent possible sur votre temps de disponibilité et éventuellement, extraire votre lait sur votre lieu de travail (cf. chapitre recueil et conservation).

Les lois L1225-30 à L1225-33 du code du travail prévoient de libérer une heure par jour pour allaiter votre enfant jusqu'à son premier anniversaire. Il est inutile d'introduire des biberons de lait artificiel en fin de congé maternité si vous souhaitez poursuivre votre allaitement.

- Le sevrage en douceur : prenez le temps d'y réfléchir, cette décision vous appartient. Diminuez progressivement le nombre de tétées en remplaçant une tétée par un biberon sur plusieurs jours. Il est possible de garder 3 tétées ou d'en maintenir une le matin et une le soir ou arrêtez complètement. Aucun traitement n'est nécessaire.

Ceci reste des conseils pour vous soutenir. Si vous avez besoin d'autres informations ou en cas de difficultés, consultez un professionnel de santé formé à l'allaitement maternel ou une association de soutien (cf. liste de coordonnées en dernière page).

La chambre



Selon votre choix, bébé peut partager votre chambre, dans son lit ou avoir sa propre chambre. Dans la mesure du possible, aménagez un coin tranquille pour votre bébé, éloigné de la fumée de cigarette, du vapotage et des courants d'air. La température ne devra pas dépasser 19°C. Évitez de mettre le berceau à côté d'une source de chaleur directe. Ne le couvrez pas trop, une turbulette ou sur-pyjama suffit.

Le matelas du berceau ou du lit devra être ferme, ne pas utiliser d'oreiller ou de couette. Bébé dort sur le dos. Veillez à ce que la tête ne soit pas toujours du même côté. Les doudous doivent être positionnés aux pieds du bébé.

Risque de chute

À tout âge les bébés peuvent se retourner et tomber, il ne faut donc jamais les laisser seuls sur la table à langer, votre lit ou votre canapé ...

Les promenades

Une promenade quotidienne sera bénéfique pour vous et votre bébé, en tenant compte du temps. Évitez le temps froid, les vents forts, le brouillard et en été, les heures chaudes (pas entre 12 et 16h). Les bébés ne vont pas sur la plage se faire bronzer ! En période d'épidémie, évitez également les lieux clos bondés (centres commerciaux, grands rassemblements ...).

Le bain

Le bain est un instant privilégié, choisissez le moment où vous et votre bébé serez les plus disponibles. Le bain n'est pas indispensable tous les jours. Les soins du visage et la toilette peuvent suffire. Il peut aussi être proposé comme simple moment de détente.

Vous pouvez terminer par un massage du corps à l'aide du liniment oléocalcaire.

L'habillement

- Tenez compte de la température de la pièce ou de l'extérieur et évitez de trop le couvrir,
- La température de bébé se maintient entre 36,5°C et 37,5°C.

Il craint autant les "coups de chaleur" que le froid.

Une consultation médicale (avec votre médecin généraliste ou un pédiatre) à J15 puis 1 fois par mois est conseillée pour suivre le développement de l'enfant. N'oubliez pas les 2 examens obligatoires de surveillance de votre bébé au 9ème mois et 24ème mois.

L'équipe qui vous a entourée à la maternité est là pour répondre à vos questions. N'hésitez pas à nous appeler en cas de problème.

Vous pouvez également contacter :

- la puéricultrice de la maison des solidarités et de la famille,
- votre médecin ou votre pédiatre.

LA SURVEILLANCE DE BÉBÉ

LE CO-SLEEPING



Garder votre bébé près de vous permet de mieux le connaître et de savoir quand il a faim et qu'il veut téter. À l'hôpital, on vous encourage à avoir votre bébé avec vous 24h/24 tout près de votre lit. De retour chez vous, votre bébé peut partager la chambre avec vous, surtout la nuit, au moins pendant les premiers mois.

Si vous nourrissez au sein votre bébé, vous trouverez peut-être qu'il est plus facile d'avoir le bébé dans votre lit la nuit. Cela peut être plus pratique pour l'allaitement. Cela aide aussi à calmer le bébé s'il pleure, et nombreux sont les bébés qui dorment mieux quand ils sont auprès de leur mère.

Toutefois dormir avec son bébé est **potentiellement dangereux**. Pour s'assurer de la sécurité du bébé, il y a quelques points à considérer avant de penser à l'avoir avec vous, dans votre lit.

CONDITIONS À RESPECTER POUR GARANTIR LA SÉCURITÉ DE BÉBÉ :

- Le lit doit être large et bas, le matelas doit être ferme et propre, ne jamais s'endormir avec bébé dans un canapé ou un fauteuil.
- Bébé dans une turbulette, couché sur le dos, s'assurer que la tête ne peut être recouverte.
- La température de la pièce ne doit pas dépasser 19°C, ne pas trop l'habiller.
- Jamais entre les deux parents.
- Jamais avec un autre enfant dans le lit.
- Du côté de maman en s'assurant qu'il ne puisse pas tomber (barrière...). La plupart des mères qui allaitent dorment automatiquement face à leur bébé, avec le corps dans une position qui empêche le bébé de se retrouver sous les couvertures ou dans l'oreiller.
- Si vous n'allaitez pas, il n'est pas conseillé de dormir avec votre bébé car votre sommeil est plus profond que celui des femmes qui allaitent, leur sommeil est plus léger grâce à l'hormone de l'allaitement (prolactine).

Un système de lit co-dodo normalisé ou un matelas dédié reste l'idéal.

LE CO-SLEEPING

IL N'EST PAS CONSEILLÉ DE PARTAGER LE LIT AVEC VOTRE BÉBÉ :

- S'il est né prématuré ou s'il pèse moins de 2 Kg.
- Si vous fumez (peu importe l'endroit et le moment).
- Si vous avez consommé de l'alcool.
- Si vous avez pris un médicament en particulier un somnifère ou une drogue qui pourraient vous rendre plus somnolente.
- Si vous êtes anormalement fatiguée à tel point qu'il vous serait difficile de répondre aux besoins du bébé.

Tout cela pourrait augmenter le risque d'accident.

Si vous pensez que vous ne pouvez pas réunir toutes ces conditions de sécurité, il est préférable de coucher bébé dans son lit auprès de vous avant de vous endormir.

Comme alternative, il existe des systèmes d'accrochage du lit de l'enfant avec le lit des parents permettant une bonne proximité avec un maximum de sécurité.



EXPRESSION MANUELLE DU LAIT

À quels moments le réaliser ?

- Ce geste doit être acquis dès que possible, de préférence avant la montée laiteuse.
- Il est aussi à pratiquer dans les situations suivantes :

-Si votre bébé est endormi ou si votre bébé a un petit poids, l'odeur et le goût du colostrum l'encourageront à téter,

-Si vos **bouts de seins sont peu formés ou ombiliqués**,

-Si vous avez des **crevasses**, cela facilite la cicatrisation du mamelon,

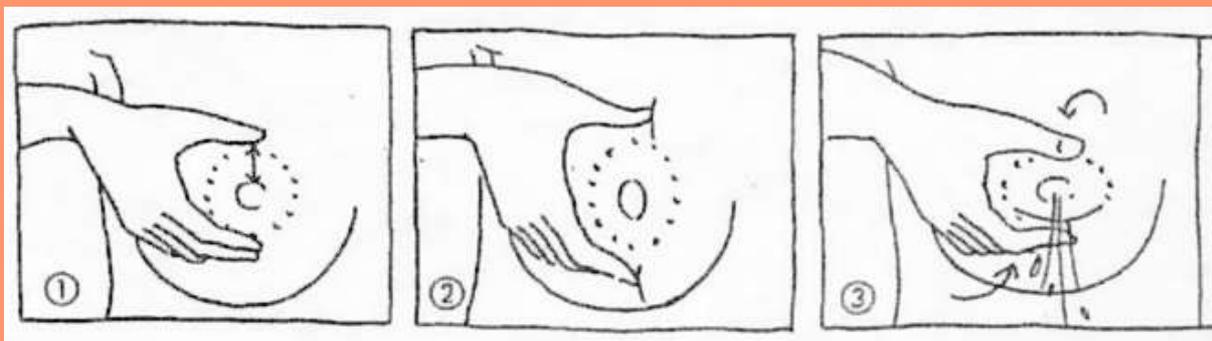
-Si vous avez l'impression de « manquer de lait »,

-Pour **recueillir le lait** (supplément de lait maternel).

La technique

- Placer votre main en forme de « C » en empaumant le sein, votre pouce au dessus et l'index en dessous, au bord de l'aréole.
- Appuyer vos doigts contre la cage thoracique
- Étirer l'aréole de l'arrière vers l'avant d'un geste doux et rythmé tout en accélérant progressivement jusqu'à l'éjection d'une goutte de lait (cela peut prendre plusieurs minutes)
- Reproduire ce même geste en tournant autour de l'aréole pour solliciter tous les canaux.

NB : ne pas presser le mamelon



Cas particulier:

En cas de congestion mammaire, d'engorgement ou de mastite, demandez conseils à un professionnel.

LE LACTARIUM DON DE LAIT

Le lactarium est une banque de lait maternel et un centre conseil

Le lactarium redistribue le lait maternel si précieux, à des enfants prématurés.

Ce lait recueilli provient des mères en maternité ou à domicile qui allaitent leur bébé et acceptent une ou plusieurs fois par jour d'offrir leur surplus.

Une équipe médicale et paramédicale est à votre disposition pour répondre à vos questions.

N'hésitez pas à vous renseigner.

Contact :

02.40.08.34.82

Site Internet : chu-nantes.fr

Lactarium Jacques GRISLAIN

Maternité du CHU de Nantes

38, Bd Jean Monnet

44093 NANTES CEDEX 1

Missions du lactarium du CHU de Nantes :

- collecte et pasteurisation du lait maternel (tire-lait, biberon...) pour le recueil de votre lait maternel à domicile. Le ramassage s'effectue quand le stock de lait maternel est important (conservation au congélateur).
- traitement et stockage du lait maternel.
- distribution du lait maternel sur prescription médicale.
- centre d'information et de promotion de l'allaitement maternel.

Le lactarium de Nantes fonctionne au sein de l'hôpital Mère et Enfant du CHU de Nantes.

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h, le lactarium accueille et répond aux appels téléphoniques pour conseiller, soutenir et promouvoir l'allaitement maternel auprès des parents et des professionnels de la santé.

QUE FAIRE QUAND BÉBÉ PLEURE ?

réseau
sécurité
naissance
NAÎTRE ENSEMBLE

ars
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire

Accompagner les pleurs du bébé en bonne santé



> Cette plaquette aborde les pleurs du bébé et les émotions qu'ils entraînent chez l'adulte. Elle a pour but de vous aider à savoir comment réagir.



Le Réseau Sécurité Naissance - Naître Ensemble est le réseau des maternités et des professionnels de la périnatalité de la région Pays de la Loire.

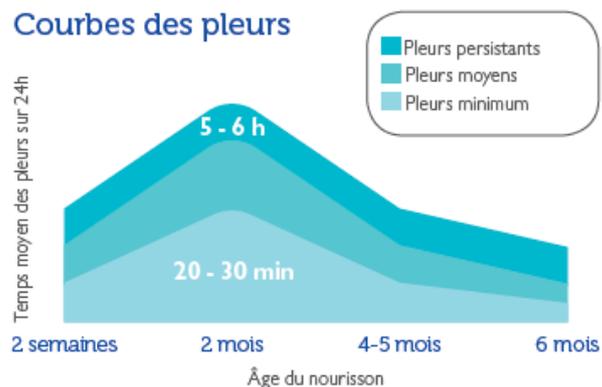
réseau
sécurité
naissance
NAÎTRE ENSEMBLE



Tous les bébés pleurent c'est normal.

Un bébé en bonne santé peut pleurer plusieurs heures par jour (souvent en fin de journée), pendant les 1^{ers} mois de vie avec un pic autour de 2 mois.

Courbes des pleurs



QUE FAIRE QUAND BÉBÉ PLEURE ?

Pourquoi bébé pleure ?



Les pleurs sont un moyen d'expression.
Un bébé peut pleurer sans raison identifiable et de façon prolongée. **Ce ne sont pas des caprices.**

Comment apaiser bébé ?

Observez-le pour apprendre à répondre à ses besoins, vous pouvez lui parler calmement ou chanter, le bercer doucement, lui proposer à boire, vérifier s'il n'a pas chaud ou froid, lui changer sa couche, l'emmener dans un endroit calme, le promener, le porter, lui masser le ventre ou le dos, lui proposer le sein ou une tétine...

Rien ne sert de tout faire en même temps, une action à la fois.

Même si vous avez "tout bien fait" votre bébé pourra continuer à pleurer.



Parfois, vous vous sentez énervés, fatigués, incompétents, stressés, impatients, voire déprimés. **Vous avez besoin de repos, n'hésitez pas à demander de l'aide.**

Ne restez pas seuls parlez en !

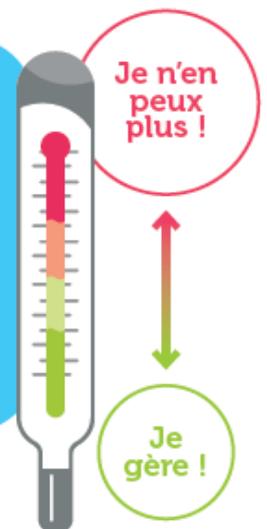
Thermomètre des émotions

La colère est une émotion normale, tous les parents la ressentent face à un événement hors de contrôle. En cas de pleurs inconsolables, savoir **gérer ses émotions** est primordial. Prendre du recul et évaluer **son niveau de colère** est un bon exercice.

À quel moment je dois m'éloigner de mon bébé ?

À quel moment je peux revenir auprès de lui ?

Où est-ce que je me situe ?



Exprimer notre colère par des cris ou des gestes est dangereux pour le bébé.

Garder le contrôle, c'est vital !

Secouer est dangereux, secouer peut tuer ou handicaper à vie. Une seule fois peut suffire.



QUE FAIRE QUAND BÉBÉ PLEURE ?

Vous avez fait de votre mieux, il pleure toujours...

Les pleurs persistants peuvent être inquiétants, irritants et même insupportables.

1. Que faire pour bébé ?

- Passez le relais, confiez bébé.
- Si vous êtes seul, dans l'immédiat : couchez le bébé **sur le dos, dans son lit** et quittez la pièce. **Votre bébé peut continuer à pleurer, il est en sécurité. Vous avez fait ce qu'il faut pour lui, même si vous n'arrivez pas toujours à calmer votre enfant.**

2. Et pour vous ?

Pour se changer les idées, diminuer la tension !

- Changer de pièce.
- Respirer calmement.
- Boire un verre d'eau.
- Appeler un proche, un ami.
- ...



À chacun ses solutions !

Quelles sont les vôtres ?

Quelles personnes peuvent vous soutenir ?

-
-
-

Vous pouvez trouver du soutien auprès :

- De vos **proches, personnes de confiance** (famille, amis, voisins).
- Des **professionnels de santé** : puéricultrices de PMI, sages-femmes, pédiatres, médecins généralistes.
- **Urgences pédiatriques ou le 116-117 ou le 15**
> les week-ends, les nuits ou les jours fériés.
- **Allo parents bébé N° 0800 00 3456**
> du lundi au vendredi de 10h à 21h.
- Des associations, structures (lieux d'accueil enfants parents) existent. Les professionnels de santé, la PMI, la CAF peuvent vous orienter :



Si vous êtes amenés à faire garder votre bébé, parlez des pleurs avec les personnes à qui vous le confierez (en leur montrant cette plaquette par exemple).

Ce document est le fruit d'un travail collaboratif pluriprofessionnel associant des professionnels des maternités et services de néonatalogie de la région, les PMI, CAF et l'ARS.

Qu'est ce que le Réseau Sécurité Naissance "Naitre Ensemble" des Pays de la Loire ?

Les 23 maternités des Pays de la Loire, avec les 13 services de néonatalogie et tous les professionnels de la périnatalité, sont organisées pour proposer aux mères et aux couples la sécurité optimale dans le respect des choix des lieux d'accouchement et des projets de naissance.



Coordination :

Réseau Sécurité Naissance - 3 rue Marguerite Thibert - 44200 Nantes
Tél : 02 40 48 55 81 - E-mail : coordination@reseau-naissance.fr
www.parents.reseau-naissance.fr

LES RELAIS

J'ai besoin d'aide, qui contacter ?

1. LES SAGES FEMMES LIBÉRALES DE VOTRE CHOIX (Coordonnées sur les pages jaunes).

2. L'ÉQUIPE DES PUÉRICULTRICES DE LA MAISON DÉPARTEMENTALE DE LA SOLIDARITÉ ET DE LA FAMILLE

Ø Circonscriptions :

LES SABLES D'OLONNE

Tél : 02 51 04 62 20

mdsf.sables@vendee.fr

SAINT GILLES CROIX DE VIE

Tél : 02 51 49 68 00

LA MOTHE ACHARD

Tél : 02 28 85 76 20

SAINT JEAN DE MONTS

Tél : 02 51 49 68 40

Ø Autres centres médico-sociaux :

- Challans

Tél : 02 51 49 68 68

- La Roche sur Yon

Tél : 02 28 85 89 89

- Luçon

Tél : 02 51 97 69 69

3. ASSOCIATIONS DE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

- Les Capucines Espace ressources familles aux Sables d'Olonne

02 51 96 92 28

- Le Carrousel Lieu d'Accueil Enfants Parents au Pays des Olonnes

06 89 92 50 26



Site les 1000 premiers jours - Là où tout commence (1000-premiers-jours.fr)



IOS



Android



4. LES ASSOCIATIONS DE PARENTS

- Association « grandir ensemble »

site : www.grandirensemble85.com - Tel : 07 82 90 38 85

- etreparent85.fr pour de multiples informations



5. RÉSEAU SÉCURITÉ NAISSANCE

Page d'informations dédiée aux parents : <https://parents.reseau-naissance.fr>



6. LES ASSOCIATIONS DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT MATERNEL

- La Léché League - Site internet : www.lillefrance.org



Vous pouvez revenir pour des conseils et contrôler le poids avec l'équipe de maternité.

Contact possible au 02.51.21.86.57.