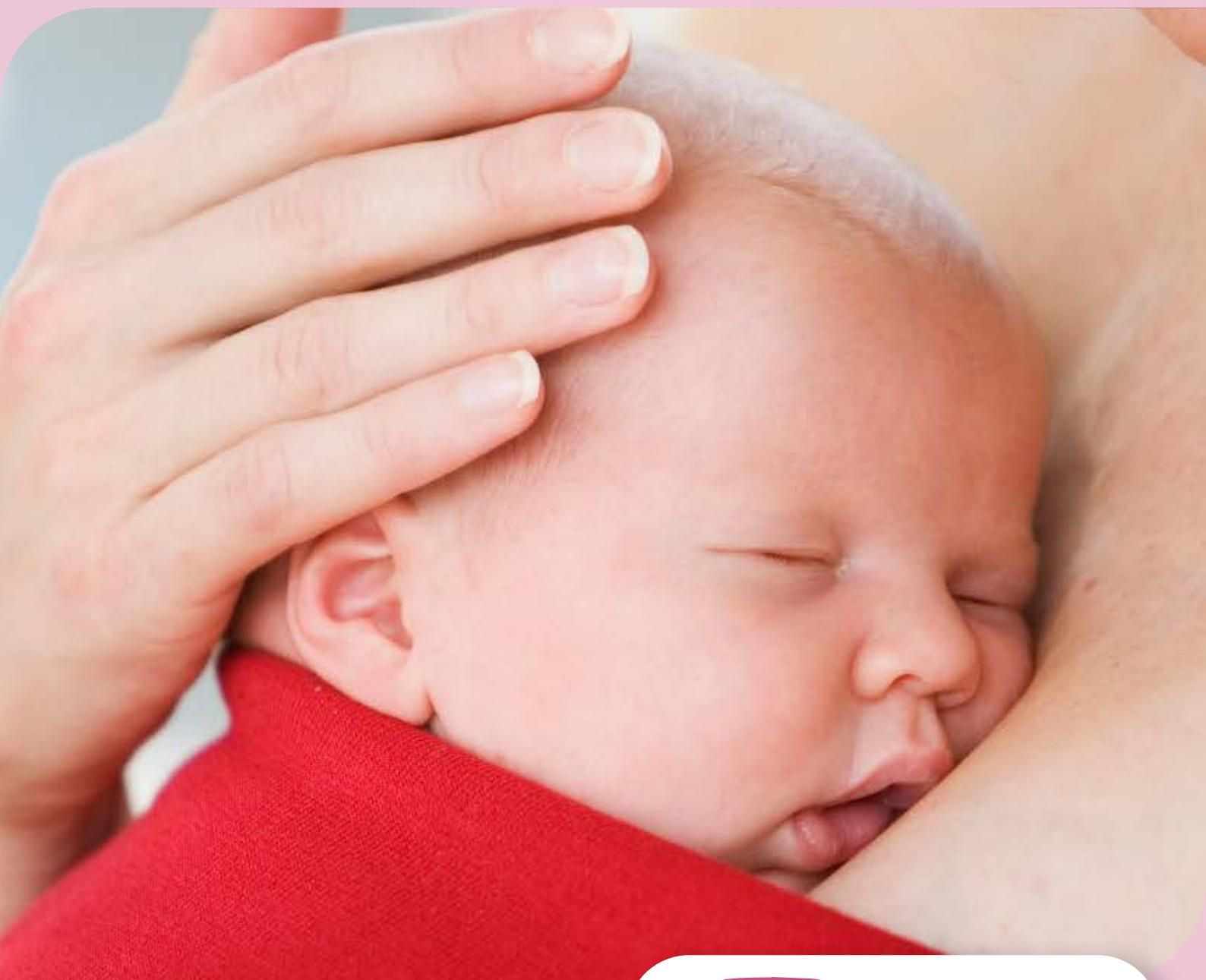


Livret d'information

PRÉNATAL



Une initiative

 HÔPITAL PRIVÉ
natecia


COPIL'
en route vers le label ...



Scanner pour
voir la vidéo
d'information
prénatale



Bienvenue

SOMMAIRE



- Introduction p3
- Les Bénéfices De L'allaitement p4
- Les Ateliers De La Maternité p5
- L'équipe Obstétricale Favorise La Physiologie Pendant Le Travail p6
- À La Naissance p8
- Le Premier Jour p10
- Les Bonnes Positions Pour Allaiter p14
- Le Deuxième Jour p18
- Comment Calmer mes Inconforts ? p20
- Le Troisième Jour p22
- Qui peut vous aider ? p24

INTRODUCTION

La maternité de l'Hôpital Privé Natécia a choisi de s'engager dans une démarche de labellisation **IHAB** (*Initiative Hôpital Amis des Bébés*) en Octobre 2018 parce que celle-ci correspond à nos valeurs de bienveillance et d'exigence de votre prise en charge et de celle de votre bébé.

Le label **IHAB** garantit une qualité d'accueil du nouveau-né et de ses parents dans les maternités et les services de néonatalogie. Il a été mis en place à l'initiative de l'*Organisation Mondiale de la Santé (OMS)* et de l'**UNICEF** (*Fonds des Nations unies pour l'enfance*).

Il ne s'agit pas pour les établissements certifiés **IHAB** de prôner l'allaitement maternel comme seul et unique mode d'alimentation mais de transmettre une information claire, valide et pertinente qui permette aux mères de faire un choix éclairé.

Les mères qui allaitent, comme celles qui ont choisi de ne pas allaitez, bénéficient d'un accompagnement dans cette démarche qualité.

Les 3 principes de l'IHAB

- 1.** Organiser des soins autour des rythmes biologiques du nouveau-né et de la mère.
- 2.** Répondre aux besoins physiologiques, psychologiques et culturels de l'enfant et de sa famille tout en assurant la sécurité médicale.
- 3.** Apporter un soutien aux parents pour leur permettre d'acquérir progressivement une autonomie.

Les BÉNÉFICES de L'ALLAITEMENT

L'allaitement maternel est le mode d'alimentation le mieux adapté pour votre bébé. Allaiter est un geste naturel et une vraie richesse, pour votre enfant, pour vous, pour votre relation. Même de courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé pour votre santé et pour celle de votre bébé. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande un allaitement maternel exclusif pendant 6 mois et jusqu'à 2 ans en complément de la diversification alimentaire. La décision d'allaiter vous appartient, ainsi qu'à votre conjoint.

« Le meilleur choix est celui que vous ferez dans un souci de bien-être pour vous et votre enfant. »

Le lait maternel couvre tous les besoins de votre bébé, il évolue constamment selon les besoins de votre enfant pour s'adapter à sa croissance. Il se digère plus facilement. Il favorise également une protection contre les infections grâce à vos anticorps, une protection contre les allergies et permet une meilleure santé à l'âge adulte.

L'allaitement accélère les contractions de l'utérus lui permettant de reprendre plus rapidement sa place, accélère la perte de poids après l'accouchement, donne confiance en soi, réduit les risques de dépression du post-partum, protège contre l'ostéoporose et diminue les risques de certains cancers.



Les ATELIERS de la MATERNITÉ

Nous vous conseillons de participer à nos ateliers
Toutes les informations sont disponibles à l'accueil de Natécia et sur le site internet.



Rythmes, Besoins Et Alimentation
Du Nouveau Né



Règles De Sécurité Et De Bon
Couchage Des Nourrissons



Réunions De Jumeaux



Accompagnement Groupal À La
Naissance



Atelier Nesting



Atelier Portage



Visite De La Maternité

L'équipe Obstétricale

FAVORISE la PHYSIOLOGIE PENDANT le TRAVAIL

Nos sages-femmes peuvent vous proposer différentes méthodes pour vous accompagner tout au long du travail

⋮
⋮
⋮

Salles Snoezelen

accompagnement personnalisé et individualisé qui se veut sécurisant et apaisant.



Casques De Réalité Virtuelle

permettant une immersion inégalable dans un univers relaxant.

⋮
⋮
⋮

Acupuncture & Hypnose



Baignoire Dans Notre Salle Bien Être

⋮
⋮
⋮
⋮
⋮

Ballons, Lianes & Changement De Position



Les papas sont également les bienvenus en salle de césarienne, en accord avec l'équipe médicale et en l'absence de contre-indication.



À La NAISSANCE



“Être en peau à peau dès ma naissance et de façon prolongée me permet de passer du ventre de ma maman au monde extérieur en douceur.”

LE PEAU À PEAU RASSURE LE BÉBÉ ET FAVORISE LE LIEN D'ATTACHEMENT

La chaleur du corps, l'odeur de la mère, le son de la voix facilitera sa transition vers le monde extérieur. Il se sent en sécurité.

LE PEAU À PEAU RÉCHAUFFE LE BÉBÉ ET PERMET UNE MEILLEURE ADAPTATION À LA VIE EXTRA-UTÉRINE

Il aide au maintien de sa température, de son oxygénation et de sa glycémie.

LE PEAU À PEAU RENFORCE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES DU BÉBÉ

En contact direct sur la peau de sa maman, le bébé acquiert la flore bactérienne familiale, lui permettant de construire ses propres défenses immunitaires.



“Et pour toi aussi maman, le peau à peau est un moment formidable.”

LE PEAU À PEAU FACILITE LA MISE EN PLACE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

À la naissance, le bébé va instinctivement ramper vers le mamelon puis prendre le sein dès qu'il sera prêt. Ce comportement survient en moyenne au bout d'une heure de peau à peau.

LE PEAU À PEAU RASSURE ET APAISE LA MAMAN QUI RESSENT MOINS LES DOULEURS DU POST-PARTUM

Le peau à peau vous sera proposé dès la naissance quelque soit le mode d'accouchement (voie basse ou césarienne) et il sera renouvelé au cours de votre séjour en maternité.

UN BANDEAU DE PEAU À PEAU VOUS SERA OFFERT DÈS VOTRE ARRIVÉE DANS LE SERVICE.



Pour pouvoir l'effectuer en toute sécurité nous vous expliquerons comment le pratiquer (maman en position demi-assise, visage du bébé bien dégagé).

Le PREMIER JOUR

les 24 premières heures



Bébé devient plus somnolent au cours des 24h qui suivent. Ensuite il alterne des phases de sommeil et des phases d'éveil de 2 ou 3 heures.

“ Son cycle de sommeil est de courte durée; il peut se réveiller à chaque cycle. Et c'est normal ! ”

Si vous allaitez votre bébé vous demandera de téter très souvent mais des tétées assez courtes : on les appelle **les tétées en grappe**.

“ Un bébé tête 8 à 12 fois par 24h y compris la nuit pour assurer une lactation suffisante.”

Il est bénéfique de faire du peau à peau pendant les premiers jours de vie. Il rassure le bébé et permet de développer ses compétences autour de l'alimentation, il améliore la qualité du sommeil et diminue les pleurs.

Sein ou biberon, l'alimentation de votre bébé sera donnée à l'éveil. Nous vous invitons à repérer **les signes d'éveil de votre bébé** :

- Il commence à bouger.
- Il tourne sa tête et cherche à téter.
- Il ouvre grand sa bouche, il sort sa langue.

N'attendez pas qu'il pleure : c'est souvent trop tard. Si c'est le cas, essayer d'abord de le calmer.

Si vous **l'allaitez**, proposez-lui **les 2 seins à chaque tétée** pour mieux stimuler votre lactation.

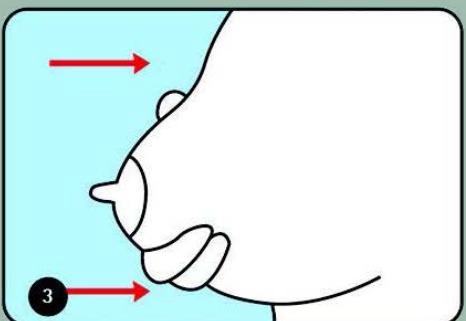
Si votre bébé dort beaucoup, nous vous invitons à faire de l'**expression manuelle** aussi souvent que possible.



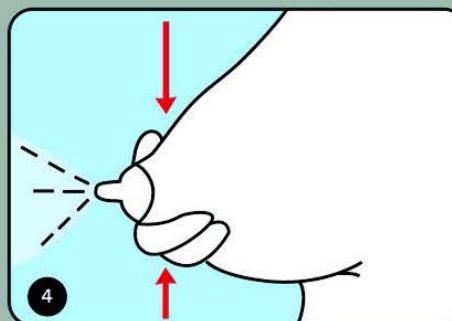
*Massage aréolaire :
avec trois ou quatre doigts,
effectuez des mouvements circulaires
de l'extérieur du sein vers l'aréole.*



*Avec les mains à plat, avancez progressivement
de l'extérieur vers l'aréole, jusqu'au mamelon.
Répétez l'opération tout autour
de la circonference des seins.*



*Expression manuelle du lait :
placez votre pouce (au-dessus), l'index
et le majeur (en dessous), à 2 ou 3 cm
en arrière de l'aréole, en formant la lettre C.
Pressez doucement, tout en appuyant
horizontalement vers la cage thoracique,*



*en rapprochant doucement les doigts
sans les déplacer sur la peau (risque de douleur).
Répétez ce mouvement jusqu'à ce que le lait
ne coule plus, ensuite déplacez vos doigts
tout autour du sein et recommencez.*



En 4 étapes **RÉALISER** **L'EXPRESSION** **MANUELLE**

**À savoir :
Les premiers jours les bébés tètent
souvent les yeux fermés.**



*“Ton lait est un délice !
Aujourd’hui je prends l’équivalent d’une cuillère à café. Il coule en goutte à goutte.”*

Si la tétee vous fait mal il est important de demander de l'aide, les soignants sont là pour vous accompagner.

En général le premier jour j'ai une selle sombre appelé le méconium.

LA COHABITATION 24H/24

Gardez votre bébé près de vous !

Votre enfant a besoin de vous entendre, de vous voir, de vous sentir près de lui. Cette proximité va créer une complicité propice à l'allaitement. Et si bébé est au biberon, cela vous permettra de prendre le temps de connaître votre enfant et de découvrir ses signes d'éveil.



Les **BONNES**
POSITIONS
pour **ALLAITER**



QUELQUES CONSEILS

“Si vous mettez correctement votre bébé au sein, vous diminuez fortement les risques d'avoir des mamelons douloureux et vous améliorez l'efficacité de sa succion. “

1. La bouche de votre bébé doit être grande ouverte, sa langue en forme de gouttière légèrement sortie.
2. Votre bébé aborde le sein avec son menton, ses lèvres bien retroussées sur le sein font effet de ventouse.
3. Sa bouche doit englober une grande partie de l'aréole, son menton et son nez sont contre le sein. Sa tête est légèrement inclinée en arrière.



1. Position Madone



2. Position Madone Inversée



3. Position Allongée sur le Côté



4. Position en Ballon de Rugby



5. Position Transat (BN)



Le **DEUXIÈME JOUR**

entre 24 et 48 heures



J'ai au moins 1 ou 2 selles (elles commencent à changer de couleur) et 2 couches d'urines.

Votre bébé va perdre du poids : **C'EST NORMAL !**

Si vous donnez le biberon à votre bébé, ce dernier doit être en position semi-assise et le biberon doit être à l'horizontale.

Si vous allaitez, votre bébé prend maintenant l'équivalent d'une cuillère à soupe par tétée, qui peuvent être plus longues et plus rapprochées.

Pour augmenter le débit de lait vous pouvez faire de la compression mammaire:

Il suffit de prendre le sein à pleine main (*3 à 4 cm après l'aréole*) et exercer une pression ferme pendant la tétée.

La montée de lait se fait entre le 2^{ème} et le 5^{ème} jour. C'est variable selon les femmes. Mais le plus souvent elle arrive la nuit du 2^{ème} jour, votre bébé va peut-être demander plus souvent : ***C'est la nuit de la « JAVA ».***

Vous produisez plus de lait et il change de couleur, vos seins vont devenir plus tendus et/ou chauds. Il est important que vous gardiez votre bébé la nuit pour le mettre régulièrement au sein, cela va vous permettre de drainer vos seins et éviter un engorgement.

Il est conseillé de ne pas donner de tétine à votre enfant si vous l'allaiter.

Comme pour le biberon, la succion d'une tétine est très différente de la succion au sein :

Elle peut donc compromettre la mise en route de l'allaitement.

De plus, la tétine peut espacer les tétées et ainsi diminuer la lactation.



Comment calmer mes inconforts ?

LES SIGNES ÉVENTUELS D'INCONFORTS

surviennent entre le 2^{ème} et 10^{ème} jour et disparaissent en 3 ou 4 jours

- Augmentation de la taille et de la tension des seins
- Température
Une poussée de fièvre > 38°C durant 24 à 48h est possible.
- Rougeur des seins
Une rougeur des seins peut accompagner la tension locale.
- Écoulement spontané de lait
Un écoulement de lait est possible jusqu'à un mois.

LES SOLUTIONS

Dans tous les cas

- Porter un soutien-gorge adapté
- Boire à sa soif

Localement, je peux

- Appliquer du froid
- Placer de l'argile en pâte
entre deux compresses pendant 1h.
- Poser une feuille de chou vert
aplatie à l'aide d'un rouleau.

La sage femme pourra me prescrire

- Des traitements médicaux
paracétamol, ibuprophène.
- Des solutions alternatives
homéopathie, phytothérapie (plantes), acupuncture, drainage lymphatique, ostéopathie.
- L'usage d'un tire-lait
à ne pratiquer qu'une fois ou deux.

Le **TROISIÈME JOUR**

entre 48 et 72 heures



J'ai plus d'urines qu'hier (au moins 3) et au moins 2 à 3 selles. Elles commencent à devenir plus liquides et jaune d'or.

Aujourd'hui, votre bébé va être plus éveillé et demander à téter plus souvent. Il va cesser de perdre du poids et va commencer à en reprendre.

S'occuper d'un nouveau-né est fatigant : essayez de vous reposer quand votre bébé dort et limitez le nombre de visites.

“Propose-moi l'alimentation avant que je ne pleure, quand je m'étire, quand je porte mes mains à ma bouche, tête ma langue et ouvre ma bouche.”

Si vous allaitez proposez d'abord un sein à votre bébé ; laissez-le téter autant qu'il est efficace et déglutit régulièrement. Pour certains bébés il est nécessaire de proposer le deuxième sein.

Il est important de faire appel à l'équipe soignante pour vous aider si vous voyez que votre bébé a du mal à prendre le sein.

Comment savoir si bébé tète bien ?

- 1.** Il tète lentement et profondément avec des temps de pause, il est détendu et calme, vous entendez quand il avale, ses oreilles et son menton bougent.
- 2.** Vous pouvez ressentir des picotements dans les seins mais pas de douleur, avoir des contractions utérines (tranchées) et avoir soif.
- 3.** Quand votre bébé lâche le sein ou qu'il s'endort, il est repu et apaisé. Votre sein est plus souple et l'autre peut couler, votre mamelon est étiré mais non déformé.

Les signes d'un allaitement efficace

Selles

Le premier mois plus de 3 par 24 heures, molles, granuleuses et jaunes.

Urine

5 à 6 couches lourdes par 24h.

Succions nutritives

Amples et régulières.

Comportement

Éveil spontané :
le bébé se réveille et tête de 8 à 12 fois par 24h.

En cas d'absence de l'un ou de plusieurs de ces signes : demandez conseil à un professionnel.

QUI PEUT ? vous AIDER ?

Les PMI de votre secteur et les sages-femmes libérales

Consultation spécialisée d'allaitement :
sur Doctolib : « allaitement Natécia »

Les consultantes en lactation de la maternité :
04 37 90 34 81

Association de soutien de mère à mère :
une écoute téléphonique, des rencontres entre mères sur Lyon et sa région
galactée.org - 04 72 07 01 00

Site de conseil pour les parents
www.mpedia.fr
www.1000-premiers-jours.fr

Quelques sites que vous pouvez consulter

Le guide de l'allaitement de l'INPES (format PDF)
www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activité-physique/documents/brochure/le-guide-de-l-allaitement-maternel

La Leche League France
www.lllfrance.org

le site de l'assurance maladie
www.ameli.fr

CE LIVRET A ÉTÉ CRÉÉ PAR LE COPIL'



EN COLLABORATION AVEC

