

Guide

AUX JEUNES PARENTS
&
ALLAITEMENT MATERNEL

Suites de naissance :
(2^e étage Gaïa)
04 74 45 43 03

Urgences Pédiatriques :
Accueil au niveau des
Urgences Adultes

Chers parents,
nous sommes heureux de vous accueillir dans le service GAÏA.
Une équipe pluridisciplinaire s'occupera de vous, de votre bébé et de votre confort.

Les soignants et les autres intervenants.

Au quotidien, vous reconnaîtrez à leur tenue, 4 catégories de soignants ou futurs soignants :

- Les sages-femmes



- Les auxiliaires puéricultrices



- Les agents de service



- Les étudiants sages-femmes et auxiliaires puéricultrices



D'autres personnes interviendront plus ponctuellement auprès de vous et de votre enfant :

- **Le pédiatre** qui verra votre bébé avant la sortie
- **Le médecin gynécologue** ou les internes du service si besoin
- **La sage-femme coordinatrice** du service si besoin
- **Un kinésithérapeute** qui peut venir à la demande de la sage-femme
- **Un psychologue** disponible du lundi au vendredi si vous le souhaitez
- **Une puéricultrice de PMI**
- **Une assistante sociale** si besoin
- **Un agent administratif** pour la déclaration de naissance de votre bébé
- Une photographe assure la parution de la naissance de votre enfant dans *Le Progrès*.
- Une photographe vous proposera des photographies de votre enfant (1 cliché offert).

POUR VOTRE BIEN-ÊTRE, VOICI QUELQUES CONSEILS...

1 - À LA MATERNITÉ :

- Se reposer,
- Vivre sur le rythme du bébé : lorsqu'il dort, profitez-en pour vous reposer !
- Tout le monde veut venir admirer ce bébé : ils ont raison, c'est le plus beau !
Mais osez limiter les visites de vos proches, qu'elles soient courtes et peu nombreuses.
C'est pour cela qu'elles sont limitées au créneau 14h-20h, sauf restrictions médicales.

Votre 1^{er} LEVER :

Nous préférons vous accompagner lors de votre premier lever ou ne pas être très loin.

Pour les levers suivants, allez-y par étape. Commencer par aller uriner et profitez-en pour vous rafraîchir au lavabo. Dans un second temps, une douche sera possible dès que vous en aurez envie.

LA NUITÉE DES PAPAS

La maternité possède un nombre limité de couchettes, principalement réservées aux pères lors de situations médicales particulières. La demande est à faire, la journée, auprès des professionnels de santé. L'accord est soumis à validation par le cadre responsable du service avant 17h. L'hébergement de nuit est facturé sur la base d'un tarif de 25€ par nuitée (petit déjeuner non compris).

UNE JOURNÉE À LA MATERNITÉ :

«VOTRE MATINÉE»

Pour votre information, nous vous proposons un exemple de journée type en maternité.

Celle-ci peut à tout moment être bouleversée en fonction de la charge de travail du service ou de l'urgence rencontrée

7h45
petit-déjeuner

Réfection du lit
Bionettoyage de la
chambre

Bain de Bébé
&
Visite du pédiatre

Tour de soins des
sages-femmes



12h : Repas
12h30 : Fin du service



Sieste

Tour de soins des AP
Dépistage de la surdité

Visite de
la Puéricultrice de la PMI

19h30
équipe de Nuit
Tour de soins

18h30
Repas

Visites
Photographe
Happytal
...

«VOTRE APRÈS-MIDI»

Vous pourrez recevoir vos proches et amis de 14h30 à 20h.

En période épidémique hivernale, pour assurer la sécurité des nouveau-nés, les visites sont limitées.

Merci de respecter les consignes affichées.

LES SOINS :

- À la suite d'une césarienne ou d'un accouchement normal, la cicatrice ou les points nécessitent d'être lavés à l'eau et au savon doux une fois par jour. Pour sécher, tamponnez avec votre serviette de toilette.
- Dans les premiers jours qui suivent la naissance, vous pouvez ressentir des contractions que l'on nomme « tranchées » : quel vilain mot ! Elles sont pourtant rassurantes, signe de bonne récupération et/ou d'efficacité du bébé au sein. La sage-femme peut vous prescrire des antalgiques, en cas de besoin.

LE COCOONING VACCINAL

La coqueluche et la tuberculose sont deux maladies infectieuses qui restent d'actualité. Elles sont particulièrement graves chez le nourrisson et il existe des moyens efficaces de protéger votre enfant à naître. C'est pourquoi nous vous joignons les informations ci-dessous, le professionnel qui vous suit est à votre disposition pour plus d'informations.

La coqueluche

En France c'est la 1^{ère} cause de mortalité par infection bactérienne dans les deux premiers mois de vie. La contamination de l'enfant se fait 7 fois sur 10 par l'un des deux parents.

Il est donc recommandé :

- d'effectuer la vaccination de rappel coqueluche chez tous les adultes n'ayant pas reçu de vaccination coqueluche au cours des 10 dernières années, notamment s'ils ont un projet parental.
- de vacciner à l'occasion d'une grossesse :
 - Pendant la grossesse : le père, la fratrie
 - Le plus tôt possible après l'accouchement : la mère, l'allaitement ne constituant pas une contre-indication à la vaccination

La tuberculose

Le Haut Conseil de la santé publique recommande que la vaccination par le BCG des nourrissons à risque soit effectuée à partir de l'âge de 1 mois et de préférence au cours du 2^{ème} mois. Il recommande qu'une vaccination néonatale, de préférence avant la sortie de la maternité, soit maintenue lorsqu'un membre de l'entourage familial du nouveau-né présente une tuberculose récente (moins de 5 ans).

Centre de Santé Publique : 04 74 45 40 76

La Grippe

Le Haut Conseil de la santé publique recommande la vaccination contre la Grippe, même pendant la grossesse ou après l'accouchement, de même pour votre conjoint. Renseignez-vous auprès des professionnels.

En pratique :

Apportez votre carnet de santé et celui de votre conjoint lors de votre hospitalisation

Vérifier avec le médecin que vos aînés ont bien reçu cette vaccination



2 - POUR VOTRE RETOUR À LA MAISON

Des conseils de sortie concernant votre enfant, vous sont donnés sur un support audiovisuel de 10h à 22h dans le « salon des parents ». Les conseils personnalisés et les prescriptions, vous sont donnés par les sages-femmes tout au long de votre séjour.

(utilisez le QRCode pour visionner la vidéo depuis votre smartphone)



Les sorties se font tous les jours en fin de matinée sauf le weekend où elles pourront se faire en fin d'après-midi.

• La visite du Pédiatre

Le pédiatre vous reçoit dans son bureau pour la visite de sortie au 3ème jour. Lors de cet examen, il complète le carnet de santé de votre enfant et établit les ordonnances pour la sortie.

• La contraception

Durant votre séjour, la sage-femme aborde avec vous la reprise de la contraception. En effet, une grossesse peut survenir dans le mois suivant votre accouchement. Nous vous proposons donc d'y réfléchir dès la maternité mais tous les moyens de contraception ne sont pas adaptés à la période du post-partum.

La sage-femme vous propose uniquement :

- **Méthodes locales** : préservatifs masculins et féminins. Bien l'utiliser à chaque rapport sexuel.
- **Pilules progestatives** : à prendre en continu à heure fixe, 28 jours/28, à démarrer dès la sortie de la maternité, compatible avec l'allaitement. Efficacité 10 jours après le démarrage.



→ Rappel en cas d'oubli de plus de 12h :

- Prendre le comprimé oublié et poursuivre les prises de vos comprimés à heure classique.
- Utiliser des préservatifs pendant 7 jours.
- En cas de rapport sexuel dans les 5 jours précédents l'oubli, prendre une contraception d'urgence disponible sans ordonnance en pharmacie, même en cas d'allaitement

- **Implant** : il peut être posé dès la maternité pour une durée maximale de 3 ans. Après une anesthésie locale, il est placé sous la peau de la face interne du bras. Il délivre en permanence un progestatif.

- **Stérilet progestatif (hormonal) ou au cuivre (non hormonal)**, mis en place à partir de la visite post-natale pour une durée maximale de 5 ans.

Pour toute question concernant d'autres méthodes de contraception, n'hésitez pas à en parler avec la sage-femme.

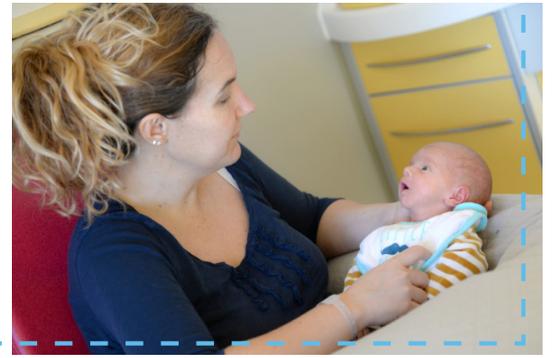
L'alimentation :

- Continuez de **manger sain et équilibré et hydratez-vous** avec 1,5L d'eau par jour. Il n'y a plus de restrictions alimentaires concernant la toxoplasmose et la listériose. Mangez de tout.
- **Limiter cependant les excitants** (café, thé, boissons énergisantes...). Zéro alcool si vous allaitez. Si vous fumez, continuez de poursuivre vos efforts pour réduire le tabac au maximum.
- Pour retrouver votre vitalité, **privilégiez les aliments riches en fer**, (Viandes rouges, abats, boudin, foie, poisson, fruits de mer (huîtres, palourdes)).
- Bien veiller à apporter en parallèle des **aliments riches en vitamine C** pour aider à l'assimilation du fer.
- Les besoins calciques sont majorés chez la

mère allaitante, il est donc **important d'avoir 4 produits laitiers** par jour et/ou de veiller à apporter suffisamment de calcium sur la journée. C'est l'occasion de vous confectionner de bons petits plats : purée, gratin, sauce béchamel.

- Privilégiez les eaux riches en calcium et consommez régulièrement des fruits et légumes.
- Afin de faciliter le transit, nous vous conseillons également de manger des légumes, fruits et céréales complètes et de boire de l'eau riche en magnésium. Il existe aussi des poudres de fibres disponibles en pharmacie.
- Il est normal d'avoir quelques kilos en trop après un accouchement. Rassurez-vous, ils vont disparaître progressivement, **ne faites pas de régime**.





Les petits maux du post-partum :

- **Votre périnée** a été bien sollicité pendant la grossesse et l'accouchement, et c'est son rôle. Lui aussi a besoin d'un temps de convalescence. Pour faciliter sa récupération, évitez de porter des charges lourdes, évitez de rester trop longtemps debout et attendez la visite post-natale avant de reprendre le sport.
- Vous pouvez constater **des fuites d'urines ou de gaz en toussant**, en éternuant ou un besoin plus urgent d'uriner. Cela peut arriver, ce n'est pas grave !
Laissez le temps à votre périnée de se reposer et parlez-en lors de votre visite post-natale pour envisager une rééducation périnéale. Plusieurs méthodes existent, elles sont réalisées par une sage-femme ou un kinésithérapeute en libéral. En attendant, n'hésitez pas à contracter votre périnée, en dehors de toute miction (STOP au stop-pipi !).
- **Les saignements** ont nettement diminué depuis votre accouchement. Ils peuvent durer pendant un mois de façon intermittente. Ils ne seront jamais aussi abondants que les 3 premiers jours. S'ils le deviennent, vous pouvez

prendre avis auprès de votre sage-femme ou votre médecin traitant. Dans certains cas, vous serez orientée vers les urgences gynécologiques. Doivent aussi vous amener à consulter : fièvre > 38°C, pertes malodorantes, douleur ou rougeur au niveau d'un sein, doute sur votre cicatrisation ...

- Afin de limiter le **risque d'infections**, il est recommandé d'éviter les bains et les baignades (mais douche à volonté !), les tampons vaginaux et cups, ainsi que les rapports sexuels pendant 3 semaines. Au-delà, douceur, romantisme et lubrifiant seront privilégiés lorsque vous serez prêts.

- Vous pensiez en avoir fini avec les examens gynécologiques ?? Eh non, il reste **la visite post-natale !**

Votre sage-femme ou votre médecin traitant/gynécologue souhaite vous revoir 6 à 8 semaines après la naissance de votre bébé. C'est l'occasion de refaire le point sur votre état de santé général et gynécologique (contraception, rééducation du périnée) et de relancer le suivi annuel gynécologique de prévention. Prenez votre RDV au plus tôt, les plannings se remplissent vite.

POUR LA MAMAN, VOICI LES MOTIFS QUI DOIVENT VOUS AMENER À CONSULTER

- Si vous avez de la fièvre (supérieur à 38°)
 - Si vos seins sont douloureux
 - Pertes malodorantes
- Doutes sur votre cicatrisation

A NOTER

Suite à votre séjour, afin de nous permettre de nous améliorer, merci de remplir le questionnaire de satisfaction qui vous sera distribué dans le service et de le remettre lors de votre sortie. A votre départ pensez à faire votre sortie administrative au bureau des entrées.

POUR VOTRE BÉBÉ

• Le bain

Assurez-vous que la salle de bain soit bien chauffée, que votre matériel soit préparé à l'avance et à portée de main et que la température du bain soit à 37°C. Nous vous conseillons d'utiliser un savon surgras liquide pour nouveau-né pour le visage, les cheveux et le corps. Assurez-vous que tous les plis soient bien secs. Le bain doit rester un moment de plaisir et de détente et n'est pas obligatoire tous les jours.

• Les soins du cordon

Le cordon tombe dans les 15 jours à 3 semaines qui suivent la naissance. Les soins se font au savon sans parfum une fois par jour. S'il n'est pas tombé au bout de 3 semaines, consultez votre sage-femme libérale ou votre médecin traitant.

• Les soins du siège

Les toilettes se font à l'eau à chaque change et il est aussi important de bien sécher par tamponnement. Limitez les lingettes au maximum. Si les fesses sont irritées, utilisez la pommade prescrite par le pédiatre à la sortie.

• Le transit

La fréquence des selles est variable d'un enfant à l'autre et selon son mode d'allaitement. Pour faciliter son transit, vous pouvez lui masser l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre. Si le transit de votre enfant vous semble ralenti (pas de selles pendant plus de 48h), refaites le point avec votre médecin.

• La lessive

Lavez le linge de bébé avec une lessive normale sans assouplissant.

• Le suivi médical

Pensez à avoir le carnet de santé de votre enfant à chaque déplacement.

Surveillance du poids

Votre bébé doit être pesé une fois par semaine le premier mois par une sage-femme libérale et/ou lors des permanences de la PMI.

Suivi par le médecin

Votre bébé doit être examiné tous les mois jusqu'à 6 mois. Ce suivi peut être réalisé par un médecin généraliste ou un pédiatre. Celui-ci assurera le suivi vaccinal.

• Les microbes

Avant de vous occuper de votre enfant, lavez-vous les mains avec du savon. Évitez de le mettre en contact avec des personnes malades ou susceptibles de l'être. Votre enfant est sensible aux microbes, évitez de l'emmener dans des lieux publics très fréquentés. Ses vaccins doivent être à jour comme ceux des membres de votre famille et ceux des personnes qui le gardent.

POUR VOTRE BÉBÉ, VOICI LES MOTIFS QUI DOIVENT VOUS AMENER À CONSULTER

- Si bébé a de la fièvre (supérieur à 38°)
- Si les tétées se font rares,
- Si votre bébé dort presque tout le temps,
- Si le poids de bébé stagne ou diminue

PROTÉGER SON BÉBÉ

POUR ÉVITER LES RISQUES DE PLAGIOCÉPHALIE (TÊTE PLATE)

Je laisse à bébé sa liberté de mouvement !

En période d'éveil :

Installer bébé sur le dos, sur un plan dur (matelas ferme, tapis d'éveil...) dans un espace délimité (lit, parc...) avec des jouets autour de lui au sol (pas de portique).

Attirer son attention d'un côté, de l'autre avec votre voix, vos gestes...

Si bébé tourne plus souvent sa tête du même côté, essayer d'attirer son attention de l'autre côté.



En période de sommeil :

Il est nécessaire de coucher bébé bien à plat sur le dos sur un matelas ferme, sans cale-tête ni oreiller, avec une turbulette. De cette façon, votre enfant est vraiment libre de ses mouvements.

ATTENTION : ÉVITER DE LAISSER VOTRE ENFANT DANS LE COSY, LE TRANSAT OU LA POUSETTE TROP LONGTEMPS, MAXIMUM 2h.

LES PLEURS DE BEBE

Le bébé peut pleurer pour différentes raisons et il s'agit pour lui d'un mode d'expression. Un bébé peut parfois pleurer sans raison et sans possibilités de le calmer. C'est une situation difficile, notamment lorsqu'on est fatigué.

Si face à ces cris de bébé, vous vous sentez perdre votre calme et votre contrôle, **il y a un réflexe à adopter**: dans un premier temps, coucher bébé sur le dos dans son lit, sortir de la pièce, respirez un grand coup et essayez de se détendre. Appelez quelqu'un, lorsque c'est possible, pour passer le relais (famille, amis, etc.).

Cette situation peut arriver à n'importe qui. **Surtout ne jamais s'énerver contre bébé et encore moins le secouer pour qu'il se calme**, cela peut créer des lésions irréversibles au niveau cérébral.

Ne donnez jamais à votre bébé de médicaments pour dormir.

ATTENTION AUX ÉCRANS

Dans l'idéal, pas de télévision avant 3 ans car les écrans captent l'attention des tous petits et les empêchent de découvrir le monde qui les entoure. Or, les interactions qu'un enfant a avec son entourage et son environnement sont les meilleures des stimulations.

Trop d'écrans en bas âge pourraient nuire :

- au développement du langage
- à la qualité du sommeil
- à l'attention
- au comportement (agressivité, passivité, problème d'estime de soi...)
- à la réussite scolaire
- à la santé en général (risque d'obésité, problème de posture, mauvaise alimentation...)



Attention, ceci est également valable lorsque l'enfant est dans une pièce où la télévision est allumée sans qu'il la regarde !

Le calme et le silence sont bénéfiques au développement de votre enfant.

Je n'utilise pas mon téléphone portable lorsque je nourris mon enfant.

Les enfants & les écrans

Quel écran

pour quel âge ?

Quelques règles pour la gestion des écrans

	Tablette smartphone	Télé / DVD	Jeux vidéo	Internet Réseaux sociaux	Autonomie	Durée par jour d'écrans cumulés
Avant 3 ans	☹️	☹️ déconseillé	☹️	☹️	—	—
Entre 3 & 6 ans	☹️	☹️ programmes pour enfants uniquement	☹️	☹️	en co-visionnage	20 minutes
Entre 6 & 9 ans	😊	😊 programmes pour enfants uniquement	😊	☹️	en co-visionnage	30 minutes
Entre 9 & 13 ans	😊	😊 programmes pour enfants uniquement	😊	☹️ Internet surveillé	adulte à proximité	30 minutes
Après 13 ans	😊	😊	😊	😊	autonomie	—

Limiter autant que possible l'exposition des écrans aux enfants, quelque soit son âge.

Entraîner les enfants à dîner des yeux lorsqu'ils regardent la télévision et à dévier leur regard toutes les 5 minutes afin de limiter l'effet hypnotique.

Pour préserver les yeux des enfants, **installer un logiciel anti-lumière bleue** sur les écrans d'ordinateur

A tout âge, **regardez la télévision avec vos enfants**. Vous pourrez alors faire des commentaires sur ce que vous visionnez ensemble afin d'empêcher l'enfant de tomber dans l'hypnose télévisuelle.

Lorsque l'enfant veut mettre la télévision, **mettez plutôt la radio ou de la musique** (pas de chaîne de musique) et proposer à votre enfant de danser ensemble

Limiter votre utilisation des smartphones et des écrans en général en présence des enfants, pour leur montrer l'exemple bien sur, mais aussi pour que l'enfant ne se sente pas délaissé et en compétition avec cette nouvelle technologie.

Pas d'écran le matin, durant les repas, ou avant de s'endormir

Ne pas mettre d'écran dans les chambres

Bien **respecter** la signalétique du CSA.

Légende : 😊 oui ☹️ non 😐 avec modération

Sources : CSA, AAP, apprivoiser les écrans et grandir de Serge Tisseron.

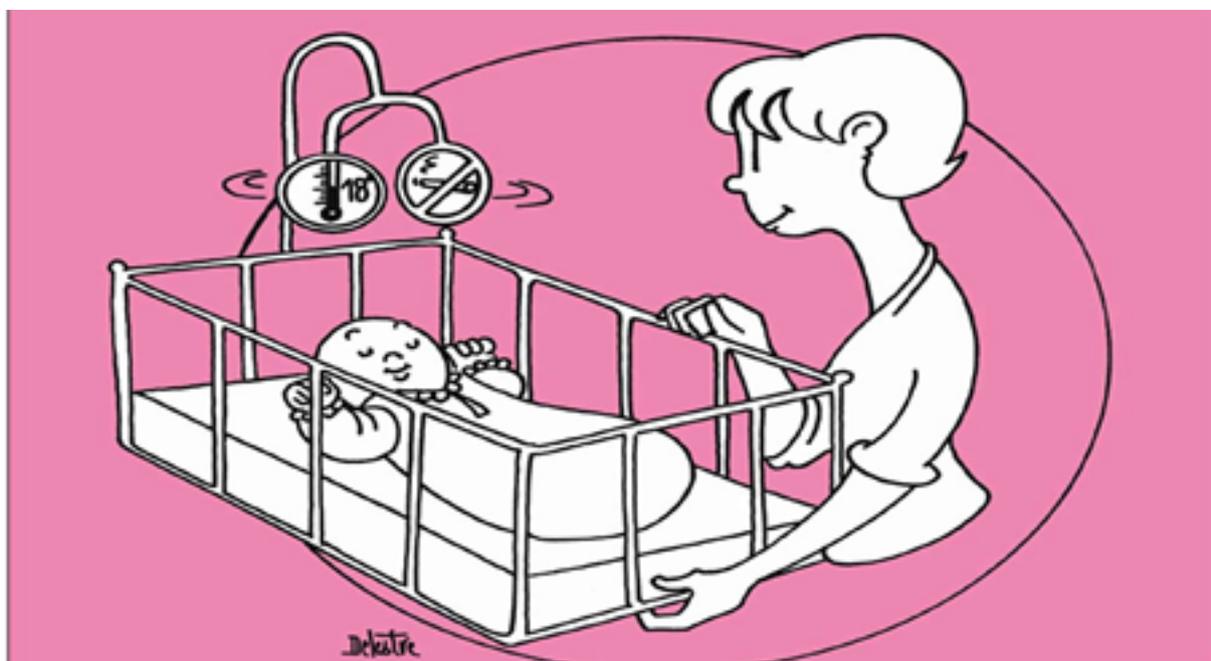
HOPTOYS.FR

EN PRÉVENTION DE LA MORT INATTENDUE DU NOURRISSON

Installer votre enfant :

- de préférence dans la chambre des parents, pendant 6 mois (selon l'OMS) mais pas dans le lit parental
- uniquement sur le dos, bien à plat avec une turbulette
- sans cale tête, sans cale bébé, sans oreiller, sans doudou, sans couverture
- sur un matelas ferme aux dimensions du lit, sans tour de lit.
- Si vous utilisez un lit parapluie, il faut que cela soit de façon occasionnelle, sans rajouter de matelas pour qu'il ne se coince pas.

À SAVOIR : Le couchage sur le dos n'entraîne pas de plagiocéphalie



LE TABAC

- Il est conseillé de ne jamais fumer dans la maison ni dans la voiture, même quand les enfants sont absents.
- Ayez une veste pour sortir fumer de façon à ce que les agents toxiques se déposent sur ce vêtement. Ainsi, votre bébé restera au contact de tissus propres.
- Lavez-vous les mains après avoir fumé.
- Si vous allaitez, fumez juste après une tétée pour limiter le passage de nicotine dans le lait.



Une équipe de consultation d'accompagnement à l'arrêt du tabac est à votre disposition si vous le désirez, au sein du Pôle Mère Enfant.

Consultation sur rendez-vous les lundi et mardi

Tél : 04 74 45 42 87

L'ALLAITEMENT MATERNEL

● L'allaitement à la demande :

Nous parlons d'une alimentation à la demande de l'enfant, mais quand l'enfant demande-t-il ?
Ces signes sont principalement à repérer en journée.

La nuit, faite confiance à votre bébé :
il saura vous réveiller !

Attention si votre enfant est prématuré, de petit poids ou très dormeur, les horaires des tétées peuvent être plus stricts mais pas de panique, ce n'est que pour un temps !

Premiers signes «je suis affamé»



Agitation



Ouverture de la
bouche



- Tourne la tête
- Cherche

Signes intermédiaires : «je suis VRAIMENT affamé»



Étirements



Accroissement des mou-
vements du corps



Porte les mains à la
bouche

Signes tardifs «Calme-moi puis nourris-moi»



Pleurs



Mouvements agités



Peau qui rougit

POUR CALMER BÉBÉ, QUELQUES ASTUCES

Calin, peau à peau sur la poitrine
parler, caresser

• Les signes d'efficacité des tétées :

Age de votre bébé	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours	7 jours	2 semaines	3 semaines	
A quelle fréquence devriez-vous l'allaiter ? par jour, en moyenne sur 24h										
Taille de l'estomac de votre bébé	<p>Au moins 8 fois par jour (intervalles de 1 à 3h). Votre bébé tête avec force, lentement, régulièrement et avale souvent</p>									
Couches mouillées : combien, à quel degré ? par jour, en moyenne sur 24h	<p>Grosseur d'un cerise</p> <p>Grosseur d'une noix</p> <p>Grosseur d'un abricot</p> <p>Grosseur d'un oeuf</p>									
Couches souillées : combien, couleurs des selles ? par jour, en moyenne sur 24h	<p>Au moins 1 mouillée</p> <p>Au moins 2 mouillées</p> <p>Au moins 3 mouillées</p> <p>Au moins 4 mouillées</p> <p>Au moins 6 très mouillées avec de l'urine jaune pâle ou claire</p> <p>Au moins 1 ou 2 noires ou vertes foncées</p> <p>Au moins 3 mouillées brunes, vertes ou jaunes</p> <p>Au moins 3 grosses selles molles et granuleuses jaunes</p>									
Poids de votre bébé	<p>Les bébés perdent en moyenne 7% de leur poids durant les 3 premiers jours après la naissance. Par exemple, un bébé de 3,2kg perdra environ 230g</p> <p>A partir de la 4e journée, votre bébé devrait prendre 20-35g par jour et reprendre son poids à la naissance à l'âge de 10-14 jours.</p>									
Poussées de croissance	<p>Les bébés connaissent des poussées soudaines de croissance durant les premières semaines. Votre bébé vaudra probablement boire plus souvent durant ces périodes</p>									
Autres signes	<p>Votre bébé devrait pleurer fortement, bouger activement et se réveiller facilement. Vos seins devraient être mous et moins pleins après avoir allaité. Votre bébé devrait être satisfait et détendu lorsqu'il se détache du sein.</p>									

LES POSITIONS D'ALLAITEMENT

L'allaitement peut se faire dans diverses positions.

Une seule règle est indispensable à retenir : vous devez **être installée CONFORTABLEMENT**.

Nous vous conseillons de travailler avec l'équipe soignante sur au moins deux positions d'allaitement durant votre séjour pour que vous puissiez les reproduire chez vous. N'hésitez pas à communiquer à l'équipe les moyens dont vous disposez à la maison pour vous installer (coussins, traversin, coussin d'allaitement, chaise d'allaitement, fauteuil...).

La position en Madone



Position idéale
Lorsque vous êtes à l'aise avec
l'allaitement

La position en Madone inversée



Position idéale
si vous apprenez à allaiter
si votre bébé est petit

La position «Ballon de Rugby»



Position idéale
si vous apprenez à allaiter
si votre bébé est petit
si vous avez de gros seins
si vous avez des mamelons
plats ou douloureux
si vous avez eu une césarienne

La position BN



Position idéale
si vous avez mal au dos

La position couchée

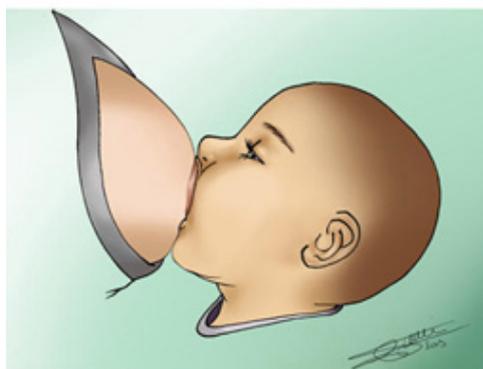


Position idéale
si la position assise est
trop douloureuse
si vous voulez vous reposer
en allaitant
si vous avez de gros seins
si vous avez eu une césarienne

LA PRISE DU SEIN EN BOUCHE

Pour bien mettre votre bébé au sein, nous vous conseillons :

- De faire perler préalablement une goutte de lait ou de colostrum (voir fiche « massage aréolaire»). Ce geste permet de faire sortir davantage le mamelon et d'appâter le bébé qui sentira l'odeur de votre lait.
- Approcher ensuite le sein de la bouche de votre enfant, s'il n'ouvre pas grand la bouche, vous pouvez lui stimuler la lèvre supérieure avec votre mamelon.
- Dès que la bouche de votre enfant est grande ouverte, proposez-lui votre sein en faisant pointer le mamelon vers le palais.
- Lorsque l'enfant prend le sein en bouche, il aspire le téton et une partie de l'aréole. La sensation peut être surprenante lors des premières tétées voire désagréable mais une tétée doit être indolore.
- Dans le cas contraire, n'hésitez pas à retirer votre enfant du sein, pour le replacer correctement.



Qu'est ce qu'une bonne prise au sein ?

Vous êtes confortablement installée, le ventre de votre enfant contre votre corps. La tête de votre bébé est dans l'axe de son corps (son oreille, son épaule et sa hanche sont alignés), elle est aussi légèrement inclinée en arrière pour que le mamelon pointe vers le palais et que le nez soit dégagé.

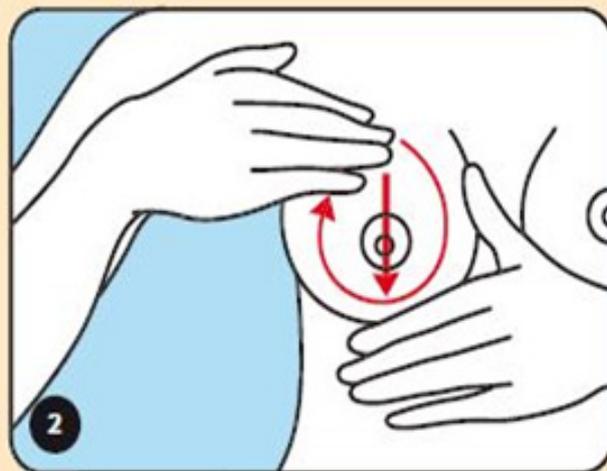
Votre enfant est maintenu par la nuque et sa tête reste libre. La bouche doit être grande ouverte pour que le bébé prenne le mamelon et l'aréole le plus loin possible. La langue est tirée vers le bas. La prise de l'aréole est légèrement asymétrique, avec une prise plus importante de la partie inférieure de l'aréole. Le menton est collé au sein et les lèvres sont retroussées et détendues.

LE MASSAGE ARÉOLAIRE :

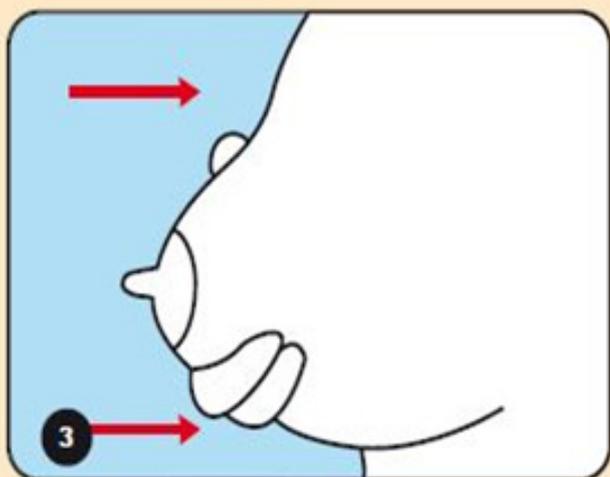
Il peut être utilisé pour désengorger les seins tendus (fig. 1 et 2) ou en préalable à l'expression manuelle du lait (fig. 3 et 4).



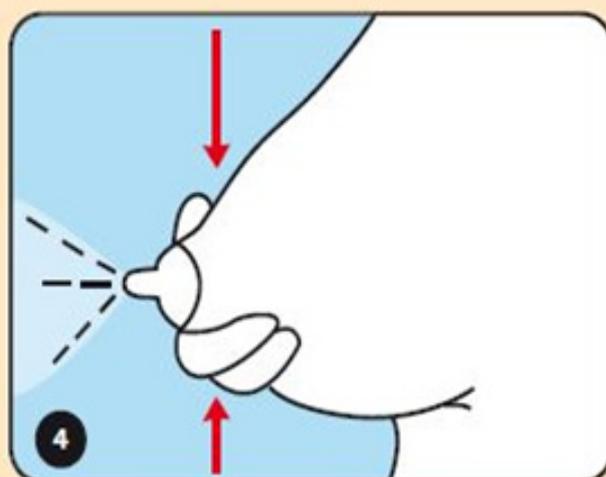
Massage aréolaire:
avec trois ou quatre doigts,
effectuez des mouvements circulaires
de l'extérieur du sein vers l'aréole.



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

Comment recueillir et conserver le lait maternel ?

• Recueillir votre lait

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Installez-vous dans un endroit propre.
- Posez le biberon et le tire-lait sur un plan de travail bien nettoyé.
- Tirez votre lait de l'un ou des deux seins selon le besoin.

• Conservez votre lait

Si le volume souhaité de lait est recueilli en une seule fois, fermez le biberon avec le couvercle étanche. Si le volume souhaité de lait est recueilli en plusieurs étapes, ne versez pas le lait tiré tiède directement dans le biberon déjà réfrigéré mais refroidissez ce nouveau biberon au réfrigérateur puis versez son contenu dans le biberon de conservation.

Notez la date et l'heure du premier recueil de lait sur le biberon. Ajoutez le nom et le prénom de l'enfant, si le lait doit être donné en dehors du domicile (ex : crèche...). **Le biberon doit être stocké au réfrigérateur à une température de +4°C immédiatement après le recueil du lait.**

Vérifiez la température de votre réfrigérateur. Ne conservez pas le lait dans la porte du réfrigérateur (qui n'est pas assez froide).

Le lait doit être consommé dans les 48 heures après le premier recueil.

• Congelez votre lait

Si le lait maternel doit être conservé plus de 48 heures, congelez-le à -18°C.

- Vérifiez la température de votre congélateur (-18°C). Ne stockez pas le lait au freezer ou dans le compartiment à glaçons.

- Veillez à ne remplir le contenant qu'aux 3/4.

- Le lait ainsi stocké peut être conservé pendant 4 mois au congélateur (-18°C).

Pour le décongeler, placez-le au réfrigérateur **au moins 6 heures avant l'heure prévu pour la consommation.**

Le lait ainsi 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 ajouter de lait fraîchement recueilli à un biberon de lait congelé.

• Réchauffez votre lait

- Faites tiédir le lait en plaçant le biberon au bain-marie dans une casserole ou un chauffe-biberon.

- Si le lait est **réchauffé, il doit être consommé dans la 1/2 heure.**

- Si le lait est à **température ambiante, il doit être bu dans l'heure.**

- Vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.

- Tout reste de biberon préparé non consommé doit être jeté.

Ne réchauffez pas le biberon à l'aide d'un four à micro-onde. Attention aux brûlures.

• Transportez votre lait

Si nécessaire, transportez le biberon de lait maternel froid dans une glacière ou dans un sac isotherme avec un pack de réfrigération. **N'excédez pas 1 heure de transport. Le lait doit être replacé dans le réfrigérateur à 4°C à l'arrivée.**

Nettoyage du matériel

Avant la 1ère 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.**

Après utilisation :

- Videz le biberon.
- Rincez au robinet à l'eau froide
- Plongez le biberon et ses accessoires dans l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle.
- Nettoyez le biberon avec un goupillon et rincez.

Le tire-lait doit être rincé sous le robinet.

**L'alcool que vous buvez passe dans le lait.
N'en buvez pas pendant toute la durée de l'allaitement.**

**Ne prenez pas de médicaments
sans avis médical.**

Évitez le tabac.

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

AIDE A L'ALLAITEMENT ET A LA PARENTALITE :

- Les sages-femmes libérales : consultez l'annuaire sur www.ordre-sages-femmes.fr
- Les tables rondes d'allaitement au CHB, le lundi de 14h30 à 16h30 Salle de préparation à la Naissance RDC du PME
- Les associations d'allaitement de la région qui assurent des permanences téléphoniques et/ou organisent des réunions entre mères.
 - Galactee (www.galactee.org)
 - La Leche League (www.lllfrance.org)
- Consultation allaitement et parentalité : www.allaitementparentbebe.fr
- Consultantes en lactation IBCLC : www.consultants-lactation.org
- PMI : téléphone 3001
- Jeunes pousses (association pour l'accompagnement de l'enfance et de la parentalité) : 07 83 60 32 73 ou www.jeunespousses01.fr

AIDE A DOMICILE :

- AMFD 01 (Aide aux mères et aux familles à domicile) : 07 74 21 19 76
- ADMR01(Aide à domicile en milieu rural) : 04 74 23 21 35
- AAFP (Association d'aide familiale populaire) : 04 74 52 95 71

*Ce document a été réalisé par l'équipes de sages-femmes du CH de Bourg-en-Bresse.
Elles restent à votre écoute si besoin.*

Concilier allaitement et travail Agir en faveur des parents

LA recette des mamans :

Salade de fenouils, chèvre frais, grenade et amandes toastées, vinaigrette miel-cumin

en partenariat avec la Cheffe Carla Ferrari



Ingrédients :

- **1 gros fenouil ou deux petits** (c'est encore mieux, ils sont plus tendres)
- **150g de chèvre frais**
- **1 grenade**
- **100g d'amandes**
- **100g de pain ou de croûtons déjà prêts**
- **2 cuillères à café de sumac** (une épice libanaise)
- **1 citron**
- **3 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **1 cuillère à soupe de miel**
- **Quelques pincées de cumin**
- **Quelques brins de cerfeuil**
- **Sel, Poivre**

On concasse les amandes grossièrement et les faire toaster à la poêle à feu moyen sans matière grasse.

On fera attention à mélanger constamment pour qu'elles ne noircissent pas.

Si vous utiliser du pain pour réaliser vos croûtons, dans la même poêle, on fera dorer des cubes de pain de 1cmx1cm dans un peu d'huile d'olive.

On émince finement les fenouils (on retirera au préalable la première couche qu'on pourra utiliser pour réaliser une tisane ou un bouillon) à l'aide d'une mandoline ou au couteau.

On récupère les graines de la grenade en la coupant en deux et en frappant dessus avec une cuillère en bois.

On réalise la vinaigrette en mélangeant le jus de citron, l'huile d'olive, le miel, le cumin, du sel et du poivre.

On mélange cette vinaigrette avec le fenouil, les graines de grenade, les amandes et le chèvre émietté.

On dresse le tout dans une assiette ou un saladier et on saupoudre de sumac et on décore avec quelques brins de cerfeuil.

Bon appétit !



TABLEAU DE SUIVI

DATE	POIDS	HEURE			
		ALIMENTATON			
		URINE			
		SELLE			
DATE	POIDS	HEURE			
		ALIMENTATON			
		URINE			
		SELLE			
DATE	POIDS	HEURE			
		ALIMENTATON			
		URINE			
		SELLE			
DATE	POIDS	HEURE			
		ALIMENTATON			
		URINE			
		SELLE			

TABLEAU DE SUIVI

DATE	POIDS	HEURE				
		ALIMENTATON				
		URINE				
		SELLE				
DATE	POIDS	HEURE				
		ALIMENTATON				
		URINE				
		SELLE				
DATE	POIDS	HEURE				
		ALIMENTATON				
		URINE				
		SELLE				
DATE	POIDS	HEURE				
		ALIMENTATON				
		URINE				
		SELLE				



A man wearing a blue face mask and a dark t-shirt stands on the left, looking out a large window. On the right, a woman in a striped dress pushes a baby stroller. The window shows an outdoor area with signs, including one with a red triangle and the word 'STAPHYLOCOCCUS'. The scene is brightly lit, suggesting daytime.

CONTACT

Centre Hospitalier de Bourg-en-Bresse

PÔLE MÈRE-ENFANT

900, route de Paris- BP 401
01012 Bourg en Bresse cedex

standard : 04 74 45 46 47