

# LIVRET D'INFORMATION

Ce petit livret que nous vous proposons vous informe sur l'accueil,  
les rythmes et l'alimentation de votre bébé dès la naissance et  
durant les premiers jours.



***Madame, Monsieur, l'équipe de la clinique Saint George vous propose...***

une rencontre sur les rythmes et besoins du nouveau-né,  
et sur le déroulement de votre séjour, **les deux premiers  
jeudis de chaque mois à 14h30.**

Cette rencontre se conclura par une discussion avec la  
présence d'une puéricultrice de notre équipe.

N'hésitez pas, venez nombreuses.....et nombreux, les  
papas sont les bienvenus !



Ce guide a pour but de vous informer et de vous aider à vous conforter ou à faire votre choix quant  
au mode d'allaitement de votre nouveau-né.

Nous souhaitons :

- vous informer avant la naissance
- vous aider grâce à notre expérience, nos conseils pratiques
- vous soutenir car chaque naissance, chaque nouveau-né, chaque femme est unique
- répondre à vos questions, à vos craintes

**Nous sommes là pour vous accompagner dans votre projet de naissance.**

 *Votre projet de naissance* 

**Selon votre projet de naissance, la clinique Saint George met à votre disposition 2 salles d'examen, 5 salles de naissances et une salle physiologique de 36m<sup>2</sup>.**

Cette salle physiologique est dotée de plusieurs espaces tous équipés de lianes, (baignoire avec chromothérapie, ballons, monitoring déambulatoire, lit de naissance) dans le but de vous aider à bien vivre l'arrivée de votre enfant.



***L'allaitement maternel est le mode d'alimentation le mieux adapté pour votre bébé***

Les 4 - 5 premiers mois, il est conseillé de nourrir le nouveau-né exclusivement au lait maternel qui comble totalement ses besoins nutritionnels. Par la suite, le lait maternel reste toujours un élément important de l'alimentation et les tétées restent des occasions d'échanges essentielles pour vous et votre bébé.

### **Protection du nouveau-né**

- Le lait maternel protège l'enfant avant qu'il ne soit capable de le faire lui-même et l'aide à construire ses propres mécanismes de défense (protection active et passive) ;
- Cette protection est parallèle à la durée de l'exclusivité de l'allaitement maternel, perdue après le sevrage (confirmée pour les otites et les gastro-entérites) ;
- La nutrition intra-utérine et néonatale oriente le métabolisme de l'individu et influence sa santé à l'âge adulte (Hypertension artérielle, Diabète, Obésité, Hypercholestérolémie) ;
- L'allaitement maternel a un impact positif sur le système immunitaire, diminue les allergies (Asthme, Dermatite) et a un effet protecteur sur la mort subite du nourrisson.

### **Santé maternelle**

- Diminution du cancer du sein, de l'ovaire
- Perte de poids facilitée
- Diminution des hémorragies du post-partum
- Diminution du risque du « baby blues »



Le plus tôt possible, l'idéal serait qu'elle ait lieu dans les premières heures après la naissance. Le réflexe de succion est au plus haut.

On vous mettra votre bébé sur votre ventre et laissez le faire, il est guidé par son odorat (le colostrum a la même odeur que le liquide amniotique) et ses réflexes.

Mais ne forcez pas : vous risquez de perturber son réflexe de succion qui est très fragile.

S'il ne cherche pas immédiatement à téter, vous réessayerez plus tard avec notre aide dans votre chambre. Faites-lui confiance. Il faudra parfois l'aider...Le réflexe de succion est déjà présent pendant la grossesse.

Si la première tétée n'a pas été efficace en salle de naissance, si l'enfant a refusé de téter ou si vous avez été séparé de votre bébé les premières heures de la naissance, l'équipe vous aidera à réaliser la technique de l'expression manuelle afin de stimuler le processus de lactation. Il est conseillé de le pratiquer au moins 8 fois par jour pendant les premières heures 24-48 heures.

Même si vous avez décidé de nourrir votre enfant au biberon, sachez que ce dernier peut prendre le sein en salle de naissance : cette première tétée s'appelle la tétée d'accueil.



## *Le jour de la naissance*

### **Le peau à peau**

À la naissance, il vous sera proposé de mettre votre bébé en **peau à peau**.

Cette pratique est considérée comme un soin à part entière. Elle le protégera du froid, le stimulera en lui rappelant les sensations vécues dans votre ventre et facilitera la mise en route de l'allaitement ou de la tétée d'accueil.

**Laissez bébé s'habituer tout doucement à son rythme, à ses nouveaux repères.**

Dans le cas d'une naissance par césarienne, le peau-à-peau avec la maman sera possible dans le respect de sa sécurité : il pourra être prolongé avec le papa en attendant votre retour en salle d'accueil de césarienne.

Immédiatement après la naissance, l'équipe médicale mettra à votre nouveau-né un bonnet, une serviette chaude et une couette, qu'il gardera pendant toute la durée du peau-à-peau.

Le nouveau-né a des compétences de communication : les mouvements de la langue, de la bouche, et les attitudes que vous allez apprendre à connaître. C'est le réflexe de foussement.

Il se repère aussi avec ses odeurs et les vôtres contre votre cou ou votre poitrine. C'est pour cela que l'on peut différer son premier bain jusqu'à 2 jours après votre retour en chambre pour lui laisser le temps de s'habituer à sa nouvelle vie.

## *Les 2 premiers jours*

Après l'accouchement, dans votre chambre, il va falloir au nouveau-né plusieurs heures pour récupérer.

**N'ayez pas d'inquiétude, votre bébé peut dormir beaucoup, plusieurs heures d'affilée !**

Si toutefois, votre bébé dort beaucoup, rien ne vous empêche de faire du peau à peau pour le stimuler. À d'autres moments, votre enfant est perdu, il pleure et ne se calmera que contre vous **en peau à peau**. Il aime encore sentir l'odeur du liquide amniotique qui est resté sur sa peau et l'odeur du **colostrum**.

Votre bébé ne mange pas de grandes quantités mais fréquemment, son estomac est petit. Il peut recracher un peu de liquide clair sans que cela le gêne.

Votre bébé s'alimente et donc élimine en urinant 4 à 6 fois/jour et en émettant des selles vertes foncées et collantes : c'est le **méconium**.





*Si vous avez décidé d'allaiter*



Vous commencez à repérer les SIGNES QUI MONTRENT QU'IL EST PRET A TETER. Il fait des mouvements de bouche, de langue, il est éveillé, calme et actif : c'est le moment de lui donner la tétée. Il apprécie toujours autant des câlins et le peau à peau, en particulier s'il pleure. Souvent, vous trouverez ce qui dérange votre bébé mais parfois il arrivera aussi que personne ne sache pourquoi.

Si votre bébé est énervé, vous pouvez le mettre en peau à peau autant de fois et aussi longtemps qu'il le demande tant qu'il le demande.

Vous lui proposerez les deux seins à chaque fois. Il ne boira pas plus qu'à sa faim. Ne regardez pas l'heure, plus vous le mettrez au sein plus vous aurez de lait.

S'il dort beaucoup, savez-vous que pouvez le stimuler en changeant sa couche, en lui proposant le sein et en mettant en peau à peau à côté de vos seins ?

Reposez-vous donc quand bébé dort ! Profitez de votre « nouveau » sommeil grâce aux hormones de la lactation (sommeil profond réparateur immédiat, audition plus fine qui vous permet d'entendre plus facilement votre bébé). Vous serez plus détendue quand il vous réclamera à nouveau.



### **Combien de tétées par jour et nuit ?**

Tous les comportements sont possibles.

Certains bébés ont tendance à dormir beaucoup le premier jour, d'autres seront sans cesse dans la « demande » ! Soyez à son écoute. La seule chose importante est que votre bébé soit en **phase d'éveil, calme** lors de la mise au sein.

Les équipes vous apprendront à repérer ces petits signes d'éveil de votre enfant : il émet des petits sons, tourne la tête en ouvrant la bouche, tire la langue, suce ses doigts à proximité.

La fréquence et la durée des tétées diffèrent selon les enfants et selon les mamans : il n'y a pas de règles et il faudra vous adapter à votre bébé. Il existe des tétées repas et des tétées câlins.

Laissez le faire, il en a besoin ! Proposer lui les deux seins à chaque tétée s'il le désire.

### **Les différentes positions pour allaiter**

La position de la mère et de l'enfant est primordiale pour éviter les crevasses.

Installez-vous confortablement et dans le calme (fauteuil, lit,...) pour vous aider, vous pouvez utiliser un coussin d'allaitement, votre bébé face au sein, ventre contre le vôtre, nez à hauteur du mamelon, tête légèrement penchée en arrière, **bouche largement ouverte, menton dans le sein.**

Le bébé tète une partie de l'aréole et sa lèvre inférieure est retroussée.

- Il ne doit pas suçoter le mamelon

A partir de ces repères : toutes les positions sont envisageables, du moment qu'elles vous conviennent !

Nous les verrons ensemble.

N'oubliez pas que nous sommes là pour vous accompagner et vous aider.

Les premiers jours, les tétées peuvent être douloureuses surtout lors des 2-3 premiers mouvements de succion de votre bébé. Patience : cela est lié aux modifications hormonales des premiers jours qui entraînent une sensibilité exacerbée des mamelons qui ne durera pas (<10 jours). Cela peut être aussi lié à la position de bébé au sein et dans ce cas, il faut peut-être l'améliorer. N'hésitez pas à nous demander de l'aide, nous vous montrerons différentes positions d'allaitement.



## *Si vous désirez donner le biberon à votre enfant*

Si votre bébé présente des signes de faim, on lui proposera un biberon de lait en salle de naissance.

Si vous et/ou votre conjoint avez des antécédents familiaux d'allergie (asthme, eczéma, rhume des foins, allergie alimentaire,...) précisez-le nous pour que l'on puisse donner à votre bébé un lait hypoallergénique.

Au début, le rythme de votre enfant est variable, tant sur le plan du sommeil que de la faim, ne lui imposez rien, il se régulera naturellement.

### **Appétit de votre enfant**

On respectera l'appétit de votre enfant. On ne le réveillera pas à heures fixes. On vous apprendra à reconnaître les petits signes de faim de votre enfant : succion des doigts, mouvements de la langue, tourne la tête en ouvrant grand sa bouche, n'attendez pas ses cris pour lui donner le biberon.

Donnez le biberon dans une position confortable, votre enfant en position  $\frac{1}{2}$  assise et le biberon à l'horizontal avec seulement la tétine remplie. Il aura moins de gaz, de rots et de coliques.

Après chaque biberon, penser à faire le rot à votre enfant avant de le recoucher sur le dos. Si l'enfant ne fait pas de rot, vous pouvez le recoucher  $\frac{1}{4}$  d'heure après la prise du biberon.



## *Garder le bébé avec soi... même la nuit ?*

**Gardez votre bébé avec vous 24h/24 dans votre chambre.**

Votre présence est rassurante pour votre enfant, il en a besoin : votre voix, votre odeur, le lien que vous établissez est essentiel.

Cela peut aussi vous aider à mieux vous connaître, vous comprendre et donc mieux préparer votre retour à la maison.

N'oubliez jamais que vous n'êtes pas seule !

Nous sommes présents jour et nuit pour vous aider dans votre tout nouveau rôle !

**Faites vous confiance et faites confiance à votre nouveau-né.**

Sachez que le rythme de sommeil de votre enfant est différent par rapport au vôtre. Il se réveillera plus souvent en fin de journée. Il ne connaît ni le jour ni la nuit.

Il est plus demandeur mais pas nécessairement de tétée : il peut tout simplement demander un « câlin », votre odeur le rassure, alors n'hésitez pas à le prendre contre vous, en peau à peau.

 *Numéros utiles* 

◆ Pour joindre le standard de la clinique Saint George : 04 93 81 71 50

◆ Pour joindre les services de maternité :

Etage C2 : 04.92.26.79.22

Etage C3 : 04.92.26.79.23

◆ Pour joindre notre consultante en lactation : poste 8930

◆ Pour joindre la salle de naissance : 04.92.26.77.09

◆ Pour joindre la PMI : consultez la brochure du conseil général

◆ Sésame (Association consultantes en lactation) : numéros de téléphone à votre disposition à la maternité

◆ LLL (Association d'usagers) : 04.93.97.21.59 ou par mail au [lll.nice@laposte.net](mailto:lll.nice@laposte.net)

