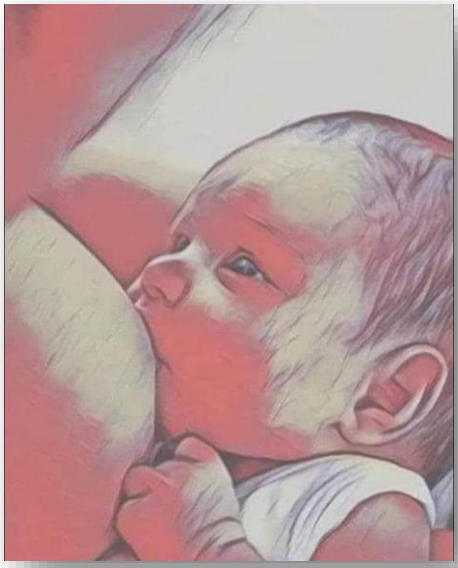
St Côme POLYCLINIQUE

Vos premiers jours en maternité



Ce livret appartient à

Nom : .....

Prénom : .....

Né(e) le : ..... à ..... h .....

Poids : ..... Taille : ..... Sexe : ☐ M ☐ F

Chambre : .....

HAS Qualité des soins confirmée Établissement certifié

Nos engagements qualité

IHAB Label Maternité

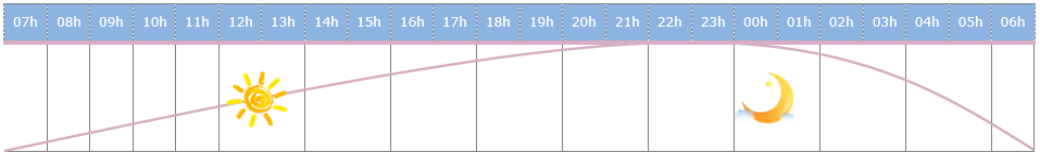
NF HQE Label éco-construction

QUA-2023-091 | Révision 1 | Version Janvier 2025

Sommaire :

Les rythmes de veille et de sommeil de votre enfant 4
Taille et capacité de l'estomac de bébé 8
Les positions de l'allaitement 10
Les clés d'une bonne prise au sein : 11
Le peau à peau 12
Le portage 13
L'expression manuelle 26
Utilisation du tire lait électrique 27
Don de lait maternel 32
Et après ?.....33
Les contacts.....34
Mes notes.....35
Suivi du poids 36

Les rythmes de veille et de sommeil de votre enfant



Comme le montre la courbe, votre bébé aura une phase plus active la nuit, il sera probablement plus éveillé de 19h à 3/4h du matin.

L'éveil

Les phases de veilles se distinguent en phases calmes et en phases agitées.

Dans les phases calmes, bébé se montre attentif, entre facilement en relation avec le parent. C'est le moment idéal pour le mettre au sein.

Dans les phases agitées, bébé pleure, s'agite : il faut prendre le temps de le calmer avant de le mettre au sein.

En pratique :

Les deux premières heures de vie, en peau à peau, votre bébé connaitra une phase d'éveil exceptionnelle : c'est le moment optimal pour lui proposer le sein si vous le pouvez.

Les 24 premières heures, votre bébé aura de longues plages de sommeil : il réclamera peu le sein et il faudra donc être attentifs à proposer le sein dès qu'il montre des signes d'éveil.

Le deuxième jour, votre bébé sera sans doute plus agité. Il aura besoin de beaucoup de contact. La nuit qui suit est souvent appelée la « nuit de java » : votre bébé voudra téter souvent, cela annonce la montée de lait, et est très fatigant ! Faites-vous aider par le second parent.

Signes d'éveil de votre Bébé

Premiers signes

Il bouge

Il ouvre sa bouche

Il tourne la tête

Signes intermédiaires

Il s'étire

Ses mouvements sont plus vifs

Il met la main dans sa bouche

Signes tardifs

Il pleure

il est agité

Sa peau rougit

Apaisez votre bébé,

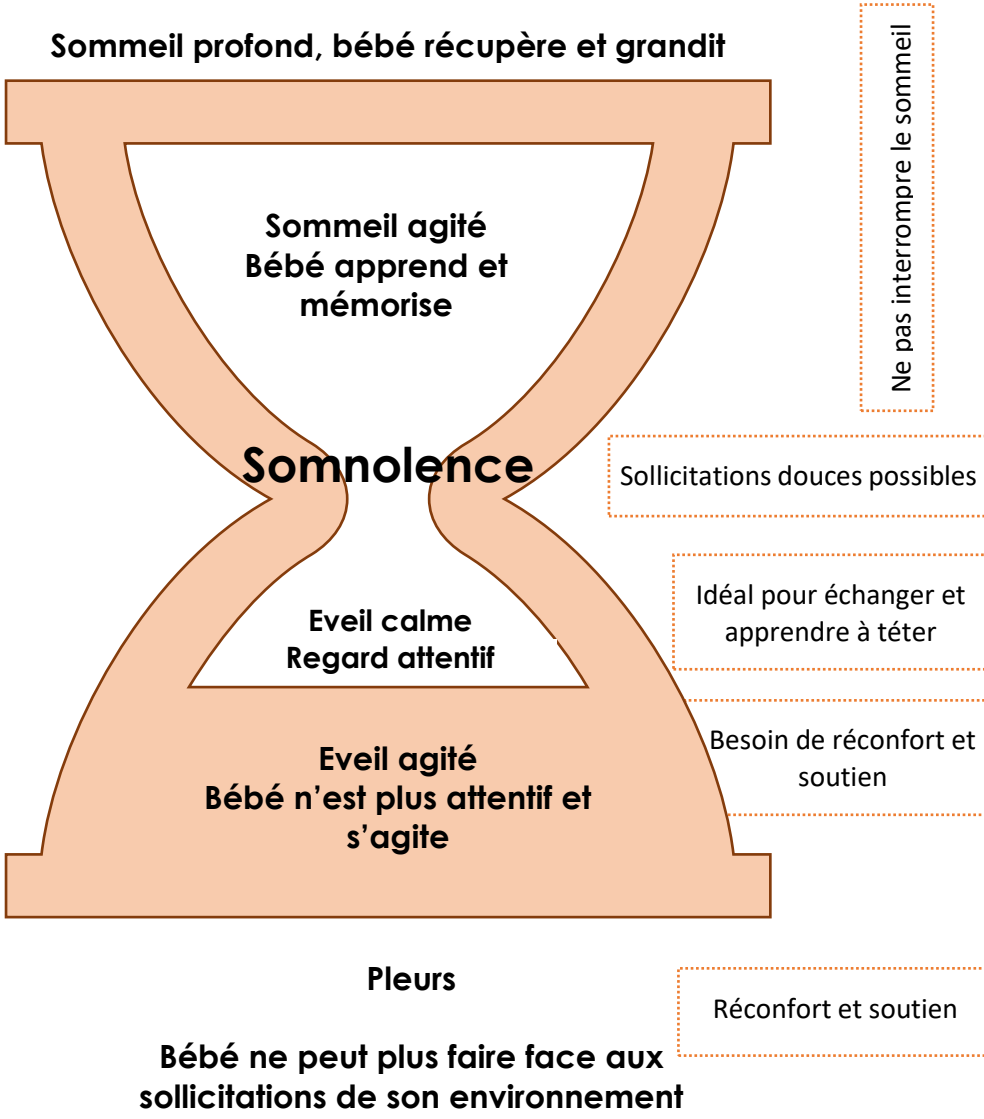
CONSOLEZ LE,
PARLEZ LUI, METTEZ LE EN PEAU-À-PEAU,
BERCEZ-LE, CAJOLEZ-LE...

Caroline.c

Le sommeil

Le sommeil de bébé commence par une phase agitée de 30 à 40 minutes. Votre bébé semble ouvrir les yeux, fait des bruits de succion et des mimiques, a une respiration rapide : cela ne veut pas dire qu'il va se réveiller.

La phase suivante est calme, le bébé est immobile ; elle dure environ 20 minutes. Bébé a les yeux fermés, sa respiration est régulière.

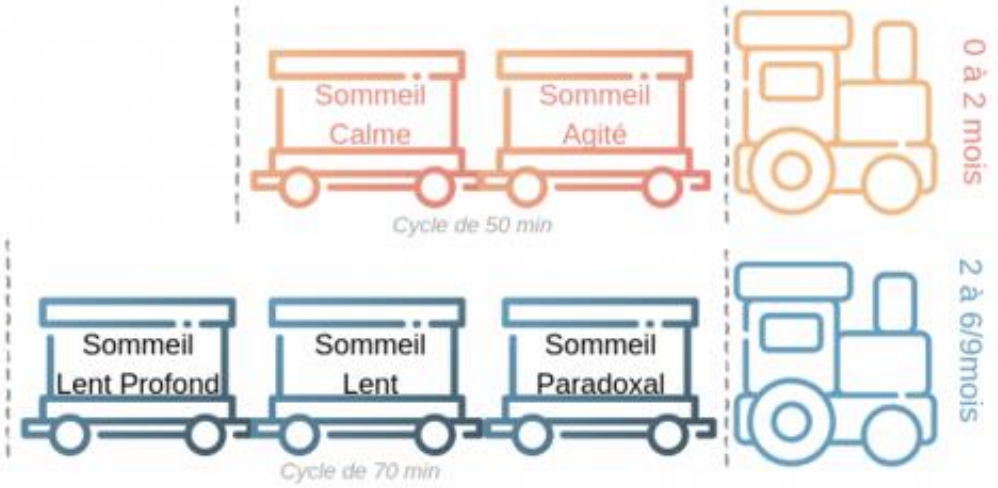


En pratique :

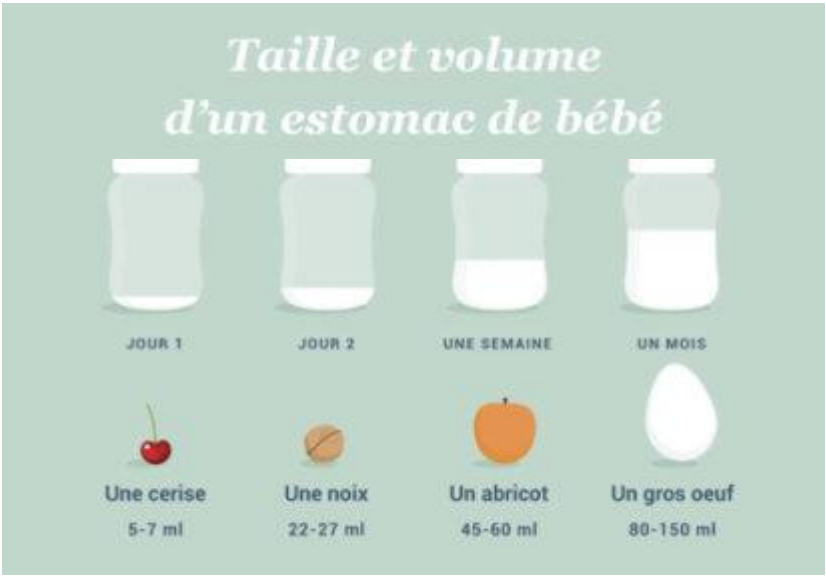
Mais pourquoi dort-il si « peu » ????!!!!

Bébé dort en moyenne 16h par jour !
Mais un cycle de sommeil chez un nouveau-né dure environ 50 minutes là ou celui d'un adulte dure 90 minutes

Votre bébé n'enchainera pas tout de suite les cycles de sommeil, réveillé par la faim ou par un besoin de proximité.



Taille et capacité de l'estomac de bébé



L'estomac de votre bébé est tout petit : il mange de petites quantités fréquemment.

En pratique :

Bébé prendra le sein 8 à 12 fois par 24 heures et il n'y a pas de durée minimale entre deux tétées car le lait maternel est très digeste.
Il ne faut donc pas limiter la fréquence des tétées.
Sauf indication médicale, les compléments ne sont pas nécessaires.

Le lait maternel s'adapte aux besoins de votre nouveau-né

Le colostrum : 1er et 2ème jour

C'est le premier lait, il est riche, jaune-orangé, très nourrissant et protecteur contre les microbes.
Vous produisez de toutes petites quantités.
Rassurez-vous, elles sont amplement suffisantes pour nourrir votre bébé à ce stade. Plus vous donnez du colostrum mieux votre montée de lait se mettra en place, plus rapidement.

Le lait de transition : à partir du 3ème- 4ème jour

La quantité de lait que vous produisez devient plus conséquente. Votre lait s'enrichit en acides gras et en protéines. Il est possible que vous ressentiez une certaine tension ou lourdeur des seins.

Le lait mature

La composition de votre lait s'est affinée.
Elle saura pleinement suivre les besoins de votre bébé à chaque étape de sa croissance, quelle que soit la durée de votre allaitement.

En pratique :

La composition du lait maternel varie aussi en cours de tétée et de la journée.
C'est du « **GPL** » !

Le ***G*** pour glucides (les sucres) délivrés en début de tétée
Le ***P*** pour les protéines délivrées en cours de tétée
Le ***L*** pour les lipides (« le gras » rassasiant) est délivré en fin de tétée

Veillez donc à **ne pas limiter la durée des tétées** pour que bébé reçoive bien l'ensemble des nutriments de cette belle formule

Les positions de l'allaitement

En pratique :

Pour une tétée efficace et appréciée, veillez à vous installer confortablement.

Souvent le bébé a besoin de vous regarder pour aller au sein, " le regard croisé" rassure votre bébé.

Les équipes sont là pour vous accompagner.

Les clés d'une bonne prise au sein :

- Bébé a la bouche grande ouverte, sa langue en forme de gouttière légèrement sortie,
- Il est face au sein, ventre contre sa mère et bien soutenu,
- Il a son oreille, son épaule et sa hanche alignées sur une même ligne droite,
- Il a sa tête légèrement inclinée en arrière pour pouvoir bien avaler,
- Ses lèvres sont bien retroussées en forme de ventouse sur le sein. Sa bouche englobe une grande partie de l'aréole, son menton et son nez contre le sein.

En pratique :

Eviter d'utiliser tétines et biberons pour ne pas perturber le réflexe de succion de votre bébé alimenté au sein. Si un complément est nécessaire, il existe des alternatives au biberon qui pourront vous être présentées par l'équipe

En pratique :

Si bébé tète bien, vous constaterez :

- La plupart du temps des bruits de déglutition émis par votre bébé
- Des mouvements amples de la mâchoire mobilisant les tempes et les oreilles. (Les joues ne se creusent pas)
- Une modification des selles de votre bébé
- Des couches de plus en plus mouillées

Et vous pourrez éventuellement ressentir :

- Des picotements au niveau des seins et/ou des contractions
- Une sensation de soif après la tété

Le peau à peau

Le peau à peau à la naissance est la meilleure façon pour que votre bébé s'adapte à sa nouvelle vie.
Il favorise aussi un bon démarrage à l'allaitement maternel.
Il peut être prolongé par un câlin pour réchauffer votre bébé si nécessaire ou pour favoriser des tétées plus fréquentes les premiers jours.
Profitez de cette belle rencontre, dès les premières heures de vie, tous les sens de bébé seront en alerte !

C'est un instant magique.

Il peut aussi être fait par le second parent ou
toute autre personne choisie par la maman si elle ne le peut pas.

Lorsque le bébé est en peau à peau, il ressent la chaleur de son parent, il sent son odeur et perçoit la douceur de sa peau. Ces sensations déclenchent des comportements innés chez lui qui faciliteront entre autres la prise du sein, et favoriseront les interactions précoces.

Remède permettant d'apaiser ses premiers maux

Le peau à peau, soin centré sur le nouveau-né, permet de réguler son rythme cardiaque, sa glycémie et sa température !

En pratique :
Quand je suis en peau à peau avec ma maman :

- Je me sens bien
- J'ai plus chaud
- Je me remets plus vite de la naissance
- Je ressens moins les éventuelles douleurs liées à l'accouchement et à la naissance
- Je m'adapte mieux à ma nouvelle vie

Le portage

Le portage est une pratique qui consiste à porter contre soi son bébé en position verticale à l'aide d'un porte-bébé ou d'une écharpe. Le portage permet au parent de maintenir un contact physique avec son enfant de manière simple et confortable tout en ayant les mains libres.

En portage, l'enfant est en contact avec la chaleur et l'odeur de sa mère ou de son père. Il entend aussi les battements du cœur de son parent. C'est un son qu'il connaît bien, car il l'entendait lorsqu'il était dans le ventre de sa mère. Le portage permet par ailleurs de faire du peau à peau.

Porter le bébé renforce les muscles de son cou et de son dos, ce qui contribue à un meilleur tonus. Les mouvements du parent qui porte contribuent aussi à améliorer le sens de l'équilibre de l'enfant. De plus, le portage diminue le risque de tête plate, car les bébés portés sont moins souvent dans un siège ou couché sur le dos.

Porter le bébé permettrait d'apaiser et de réduire les pleurs et l'agitation.

Cela l'aiderait à mieux réguler son système nerveux et favoriserait donc son sommeil.

Parce que le bébé est placé en position verticale, le portage favorise les rots, soulage le reflux gastrique et peut diminuer les coliques.

Les gestes et les regards affectueux du parent pendant le portage stimuleraient chez le bébé la production d'ocytocine, une hormone qui contribue à l'attachement. De plus, le portage aide les parents à répondre plus rapidement aux besoins de leur bébé, ce qui est aussi bénéfique pour l'attachement.

La proximité du parent pendant le portage augmenterait le niveau d'attention du bébé et l'inciterait à explorer.

Des ateliers sont proposés pendant votre séjour, nous vous invitons à y participer.

JOUR 0

ALLAITEMENT

Votre bébé a découvert le colostrum en salle de naissance, ce liquide jaune et épais est idéal pour lui dans les premières heures de vie.

Horaires											

TEMPÉRATURE

La température de votre bébé doit être comprise entre 36,5° et 37,5°.

Horaires											

URINES

Très peu.

Horaires											

SELLES

Méconium : Selles noires et très collantes.

Horaires											

PEAU A PEAU

Votre bébé apprécie le peau à peau.

Horaires											

« Regardez votre bébé,

Premières 24 heures

Le lait maternel est l'aliment le plus adapté pour votre bébé.
Il est très protecteur contre les microbes et très nourrissant.

Elle doit être prise à chaque change.

Il retrouve les sensations qu'il a connues in-utero et cela le rassure.

lui vous regarde déjà. »

JOUR 1

ALLAITEMENT

Proposez les deux seins à chaque tétée.

Horaires											

TEMPÉRATURE

Matin et soir. Si bébé a froid, pensez au peau à peau.

Horaires											

URINES

Une à deux couches mouillées par 24h.

Horaires											

SELLES

Deux ou plus, méconium ou peut-être selles de transition marron-vert.

Horaires											

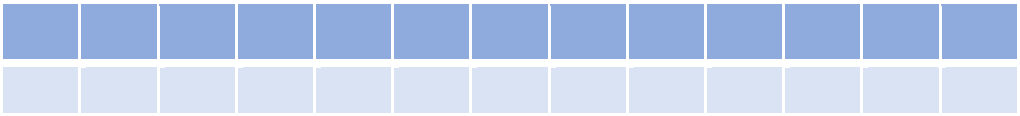
PEAU A PEAU

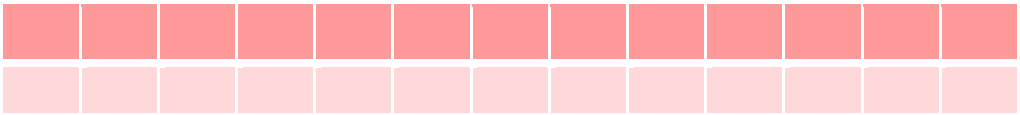
Le peau à peau stimule l'appétit de votre bébé.

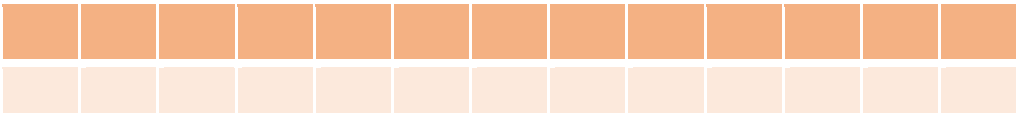
Horaires											

« Dormez en même temps que votre bébé,

A la fin d'une tétée, votre mamelon doit être étiré mais non déformé.
Attention cependant à la position du bébé au sein, pensez à demander de l'aide.







vous récupérez plus vite tous les deux. »

JOUR 2

ALLAITEMENT

Le colostrum est de plus en plus abondant, il arrive plus facilement, les seins peuvent être plus lourds.

Horaires											

TEMPÉRATURE

Matin et soir. Si bébé a froid, pensez au peau à peau.

Horaires											

URINES

2 à 5 couches mouillées.

Horaires											

SELLES

3 ou plus, selles de transition vertes ou jaunes.

Horaires											

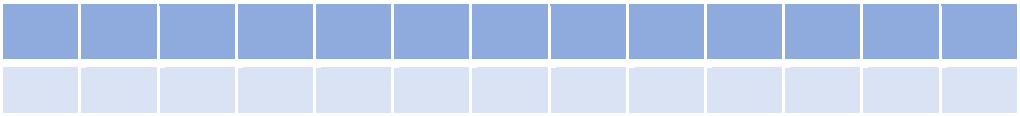
PEAU A PEAU

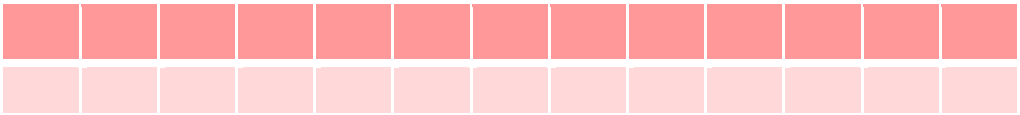
Votre bébé apprécie tout autant le peau à peau, en particulier s'il pleure.

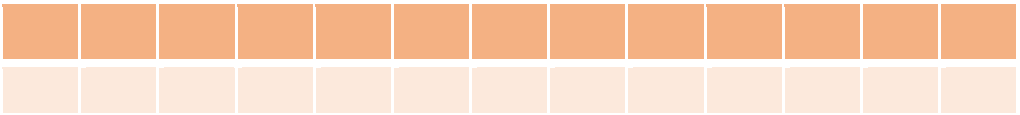
Horaires											

« Votre bébé sera plus éveillé

Plus vous mettez votre bébé au sein, plus vous produirez de lait.







cette nuit : c’est la nuit de Java ! »

JOUR 3

ALLAITEMENT

Si vos seins sont trop tendus, votre bébé sera là pour les soulager, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Horaires											

TEMPÉRATURE

Matin et soir. Si bébé a froid, pensez au peau à peau.

Horaires											

URINES

3 à 5 couches mouillées.

Horaires											

SELLES

De plus en plus jaunes.

Horaires											

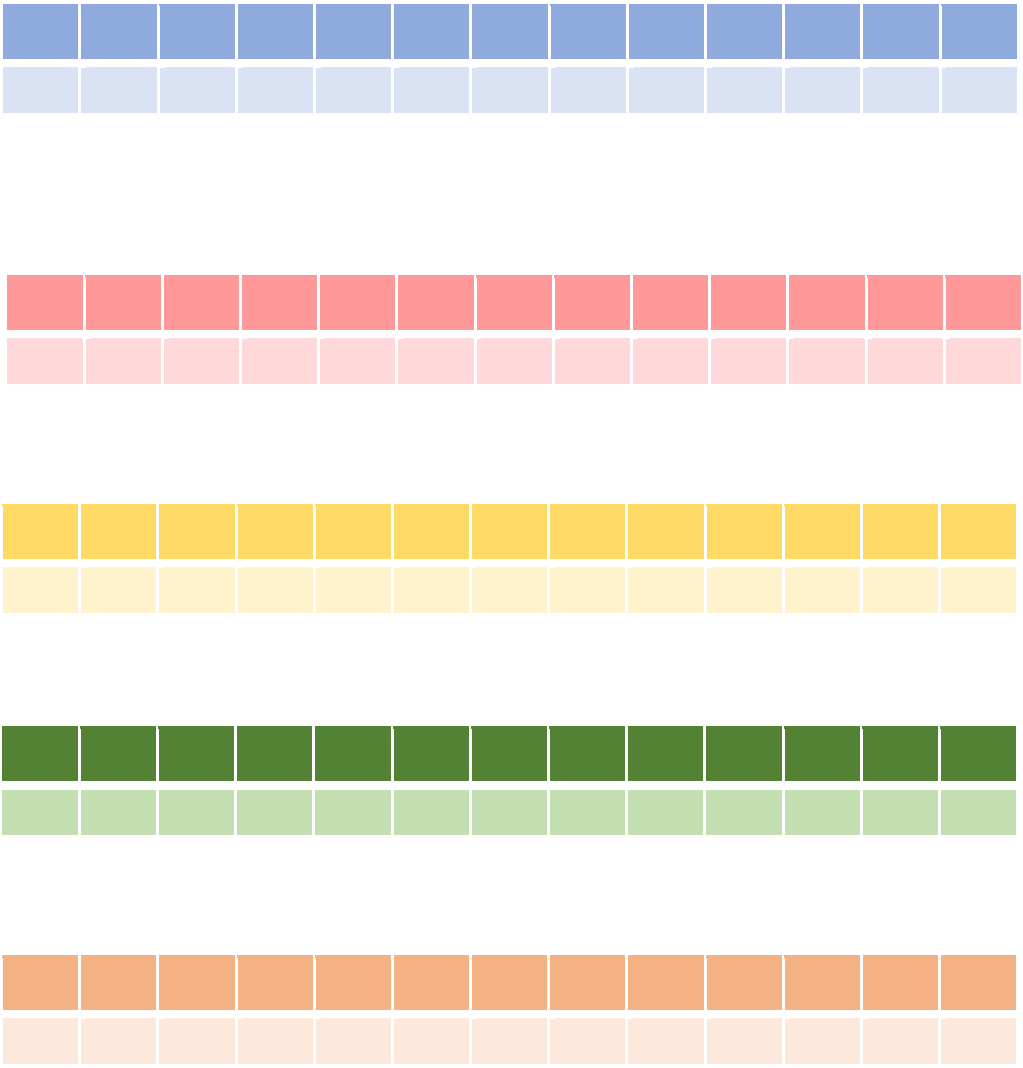
PEAU A PEAU

Continuez de garder votre bébé contre vous si vous en avez envie ou s'il le réclame.

Horaires											

« Votre bébé dort par petites périodes,

L’expression manuelle peut vous aider à assouplir l’aréole pour faciliter la prise en bouche.



il est plutôt bien éveillé en début de soirée. »

JOUR 4

ALLAITEMENT

Installez-vous confortablement et n'hésitez pas à varier les positions.

Horaires											

TEMPÉRATURE

Matin et soir. Si bébé a froid, pensez au peau à peau.

Horaires											

URINES

4 couches mouillées minimum.

Horaires											

SELLES

Jaunes et grumeleuses.

Horaires											

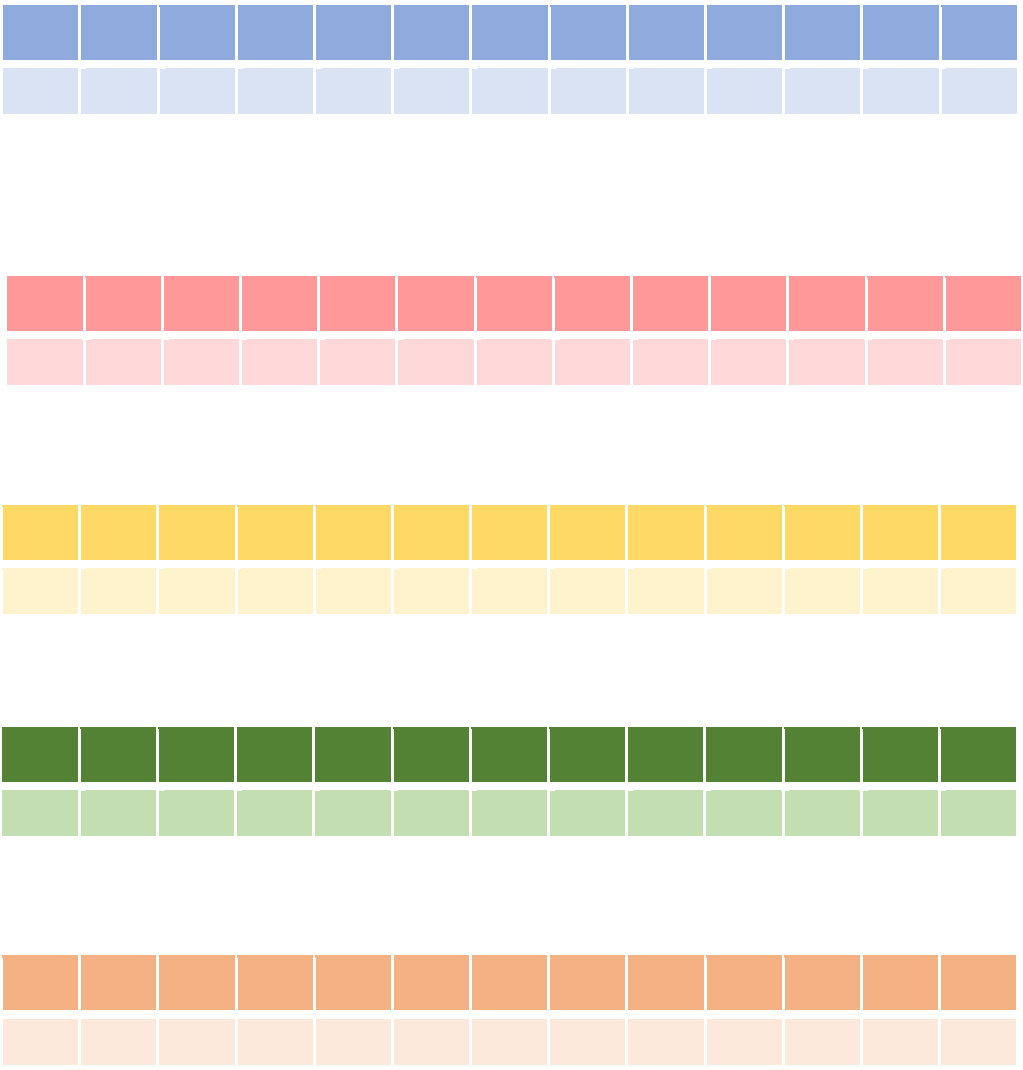
PEAU A PEAU

Pensez aussi au portage.

Horaires											

« Votre sortie est proche,

Si votre bébé dort beaucoup et tête peu, pratiquez l'expression manuelle. L'équipe vous guidera.



pensez au relais à domicile. »

JOUR 5

ALLAITEMENT

Horaires											

TEMPÉRATURE

Horaires											

URINES

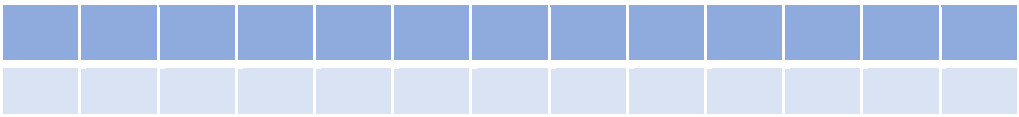
Horaires											

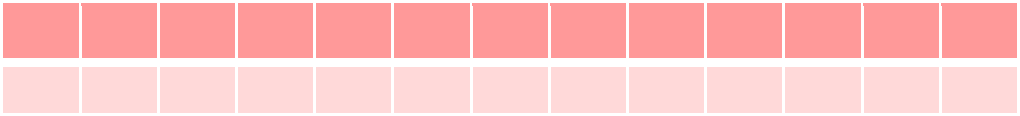
SELLES

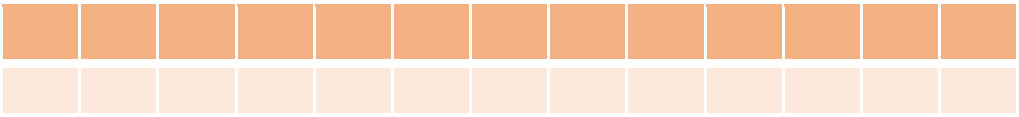
Horaires											

PEAU A PEAU

Horaires											







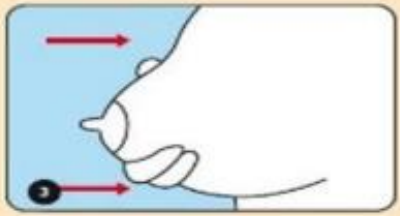
L’expression manuelle

Si votre bébé ne tète pas pour une raison ou pour une autre, il est toujours possible d’extraire votre colostrum et le donner autrement qu’au sein.

Pratiquer l’expression manuelle (possible dès la salle de naissance)

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.

Utilisation du tire lait électrique

Tirer votre lait pour avoir du lait en réserve ou pour augmenter votre production de lait ?

- Si vous tirez votre lait dans le but de constituer des réserves de lait, exprimez-le une heure après la fin de la séance du matin. Le matin, vous n'êtes pas aussi fatiguée que dans l'après-midi ou le soir et votre lait s'écoule plus facilement.
- Si votre but est de stimuler votre production de lait, tirez votre lait pendant environ quinze minutes après une séance d'allaitement sur les deux seins, même si vous n'exprimez qu'une petite quantité de lait. Cette succion supplémentaire incitera votre organisme à produire plus de lait.

Utilisation :

- Double pompage conseillé - (gain de temps et meilleure stimulation)
- La téterelle est la partie du tire-lait en forme d'entonnoir. Elle doit être adaptée à votre taille, c'est-à-dire entourer de près votre mamelon et laisser suffisamment d'espace pour que votre mamelon ne frotte pas contre la paroi et puisse bouger librement. Il existe des téterelles de différentes tailles. Pour bien ajuster la taille des téterelles à l'anatomie du mamelon-aréole, une réglette peut vous être proposée pour le choix de la taille.

Hygiène :

- Lavage des mains soigneux
- Douche quotidienne
- Lavage du matériel de pompage, de recueil avec un produit savonneux ou au lave-vaisselle (65°C) > Stérilisation pas nécessaire

Méthode de recueil :

Il est plus facile d'exprimer votre lait lorsque vous êtes détendue. Prenez votre temps. Un massage aréolaire peut être pratiqué pour favoriser l'éjection du lait.

- Installez-vous confortablement, épaules détendues, dos et bras bien soutenus.
- Appliquer la téterelle sur le sein de manière hermétique sans la pousser sur le sein, ce qui peut causer une obstruction des canaux galactophores.
- Aspirez au niveau de force d'aspiration maximale de confort. La force d'aspiration maximale de confort correspond au niveau d'aspiration le plus élevé qu'une maman peut supporter tout en se sentant à l'aise. Vous pouvez déterminer votre force d'aspiration maximale de confort en augmentant la puissance jusqu'au maximum supportable (sans que ce ne soit douloureux), puis en diminuant légèrement. La clé d'une expression de lait réussie est la stimulation de votre réflexe d'éjection du lait. Le manque de confort ou la douleur gênera votre éjection de lait.
- Massez vos seins avant et de temps en temps durant l'expression pour stimuler votre éjection et l'écoulement de lait.
- La double expression réduit la durée d'expression par deux, de sorte que vous pouvez produire plus de lait au fil du temps.
- Si vous êtes séparée de votre bébé, vous pouvez regarder une photo de votre petit bout, écouter un enregistrement de sa voix ou utiliser un vêtement ayant son odeur.
- L'application de compresses chaudes sur vos seins aide à stimuler l'éjection et l'écoulement de votre lait.
- Certaines femmes préfèrent masser leurs seins avant de tirer leur lait pour stimuler leur réflexe d'éjection.

L'expression de lait ne doit jamais être douloureuse !

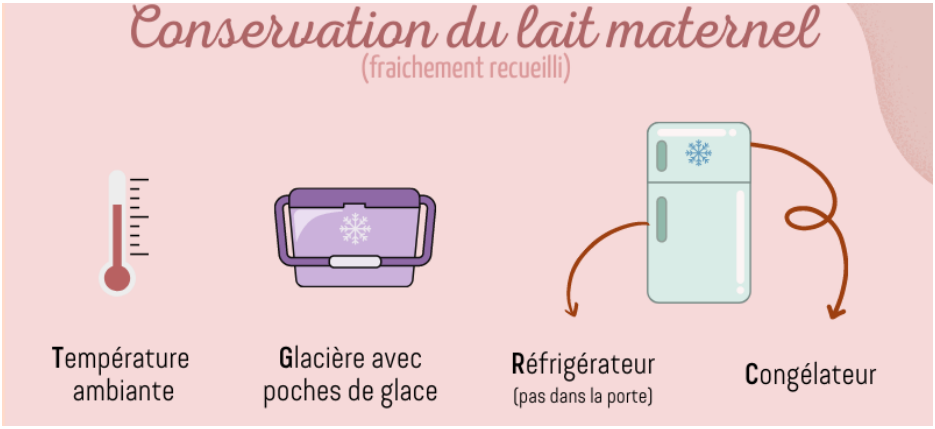
<u>En pratique :</u>

Pour un recueil optimal de votre lait :
- Prenez votre temps,
- Installez-vous confortablement
- Assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin à portée de main
- Adaptez la taille des téterelles afin que l'expression soit confortable

Conservation du lait maternel :
Le lait peut être donné dans les quatre heures qui suivent le début du recueil (fin de tétée comprise)
Noter la date et l'heure des biberons recueillis

Consommation :

- Se laver les mains avant de manipuler les biberons de lait maternel.
- Réchauffage rapide au chauffe-biberon ou bain-marie à froid au départ si nécessaire, préférez la température ambiante.
- Vérifier la température sur l'intérieur du poignet
- L'utilisation du micro-onde est proscrite (risque de brûlures graves des enfants)
- Agiter en faisant rouler le biberon dans vos mains pour mélanger les matières grasses
- Une fois réchauffé le lait doit être consommé dans un délai d'une heure maximum.
- Donner au biberon, à la tasse, à la cuillère, ou encore avec le canard.



Conservation :

- 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.

Décongélation :

- La décongélation doit être lente, laisser le lait décongeler au frigo 6h avant la prise
- Ne pas utiliser le micro-ondes.
- **Ne jamais recongeler le lait décongelé**.
- Penser à homogénéiser le lait en l'agitant doucement pour que les matières grasses ne restent pas collées sur les parois.
- Après décongélation le lait peut être conservé 24 heures au frigo.

Transport :

- Le lait doit être transporté dans une glacière, ou un sac isotherme avec pack de glace.
- Ne pas excéder une heure de transport.
- Replacer le lait dans le réfrigérateur à 4° C à l'arrivée.

Ma maman a trop de lait :
on partage ?

Aidez les bébés prématurés,
donnez
votre lait au lactarium

Vous avez trop de lait ? Vous pouvez le donner !

Association des lactariums de France : www.lactariums-de-france.fr

Don de lait maternel

C'est pour aider les enfants prématurés que les lactariums interviennent en recueillant le lait maternel auprès des mamans qui souhaitent donner leur surplus de lait.

Le don du lait : un geste de solidarité
Toute femme qui allaite et désire donner son lait peut le faire ! Un petit biberon de 100ml de lait par jour pendant 15 jours suffit.

Le don du lait : un geste simple

En premier lieu, il importe de savoir qu'une lactation normale suffit amplement à la nourriture d'un enfant. Pour des raisons de santé publique et afin d'assurer la qualité du lait maternel distribué, un dossier médical est constitué pour chaque donneuse. Un entretien avec la maman allaitante ainsi qu'un questionnaire médical envoyé au médecin ayant suivi la maman pendant sa grossesse permettent de mettre à jour certains facteurs de risque (tabagisme, prise régulière de certains médicaments toxiques....) incompatibles avec le don de lait. Un dépistage sérologique est pratiqué lors du 1er don à partir d'une prise de sang de la maman, et renouvelé tous les 3 mois pendant la durée du don pour contrôle de : Sida, Hépatite B, Hépatite C, HTLV.

Faire don de son lait, de ce surplus qui n'est pas nécessaire à l'alimentation de son propre enfant,
"c'est permettre la vie à un autre enfant"

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez vous adresser à :

Lactarium Amiens

Et après ?

Dois-je arrêter d'allaiter si j'ai de la fièvre ?

Non, pas systématiquement, cependant il est préférable de consulter votre médecin rapidement.

Il fait chaud, dois-je compléter avec des biberons d'eau ?

Non, votre bébé à toute l'eau nécessaire dans votre lait, proposer plus souvent le sein.

L'allaitement est-il un moyen de contraception ?

Non, si vous souhaitez être protégée d'une future grossesse il vous sera nécessaire d'avoir un moyen de contraception. Il en existe plusieurs, rapprochez-vous de l'équipe.

Je rentre à la maison, dois-je peser bébé tous les jours ?

Sauf indication médicale, il n'est pas nécessaire de peser votre bébé. Un bébé bien éveillé, qui mouille 5 à 6 couches lourdes et qui émet au moins 2 à 3 selles par jour reçoit suffisamment de lait.

Prévoyez une consultation médicale dans les 8 à 10j qui suivent votre sortie de maternité.

Vous pouvez également le faire peser en PMI, cela vous permet de faire un point avec des professionnels, qui peuvent aussi se rendre à domicile en prenant RDV.

Je suis fatiguée, je ne vais pas avoir assez de lait ?

Il est important que vous puissiez vous reposer car en effet la fatigue et le stress peuvent avoir un impact sur votre production de lait. Profitez des temps de sommeil de bébé pour vous détendre.

Mes seins sont plus souples, ai-je moins de lait ?

Lors de votre montée de lait les seins sont tendus, coulent parfois seuls et semblent constamment pleins. Les premières semaines, cette sensation de tension va disparaitre, vos seins coulent moins ou plus du tout. Pas d'inquiétude cela ne signifie pas que vous avez moins de lait : la quantité de lait produite s'est juste ajustée à ce dont votre bébé a besoin.

Qu'est-ce que les périodes de pointe ?

Vers 3 et 6 semaines, votre bébé va réclamer le sein plus souvent dans la journée. Cela ne signifie pas que vous n'avez plus de lait.

Le nombre de tétées va être plus conséquent car bébé a besoin d'augmenter votre production. Mettez-le au sein autant qu'il le réclame, et soyez rassurée cela ne dure que quelques jours. Ces périodes de pointe peuvent se répéter vers 2-3 mois, 6 mois…

Les contacts

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

MANGER BOUGER

1000 PREMIERS JOURS.fr

PMI
Protection Maternelle et Infantile de l'Oise

LA LECHE LEAGUE France

I.P.A. – Information Pour l'Allaitement

GRANDIR ENSEMBLE

AFCL
Association Française des Consultants en Lactation certifiés IBCLC

Mes notes

LA PLATEFORME D'AIDE ET DE SOUTIEN
À L'ALLAITEMENT DES HAUTS-DE-FRANCE
ALLAIT'ÉCOUTE
03.10.01.01.01*
7 JOURS / 7 - DE 18H À 21H
DES PROFESSIONNELLES DE SANTÉ DIPLÔMÉES
EN ALLAITEMENT RÉPONDENT À VOS QUESTIONS !
* Prix d'un appel local
www.orehane.fr
ars

Suivi du poids

	Dates													
	Jours NA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	40														
	20														
	00														
	80														
	60														
	40														
	20														
	00														
	80														
	60														
	40														
	20														
Kg	*00*														
	80														
	60														
	40														
	20														
	00														
	80														
	60														
	40														
	20														
	00														
	80														
	60														
	40														
	20														
	00														
	80														
	60														
	40														