

Tableau des ateliers

	«J'ai participé»
Massage bébé	
Portage en écharpe	
Rythmes et besoins du nouveau-né	
Apprentissage des soins d'hygiène et de confort	
Réunion d'information sur l'allaitement maternel	

« La venue au monde d'un enfant est un événement naturel, il faut s'y préparer tant physiquement que psychologiquement. »

Guide anténatal

Bien préparer la venue de bébé

Centre M.C.O Côte d'Opale - Maternité
171 route de Desvres
62222 Boulogne sur Mer

HPL

I Centre MCO Côte d'Opale



Au détour de ce carnet, vous découvrirez des conseils bienveillants afin de vous préparer et de vivre au mieux la naissance de votre bébé.

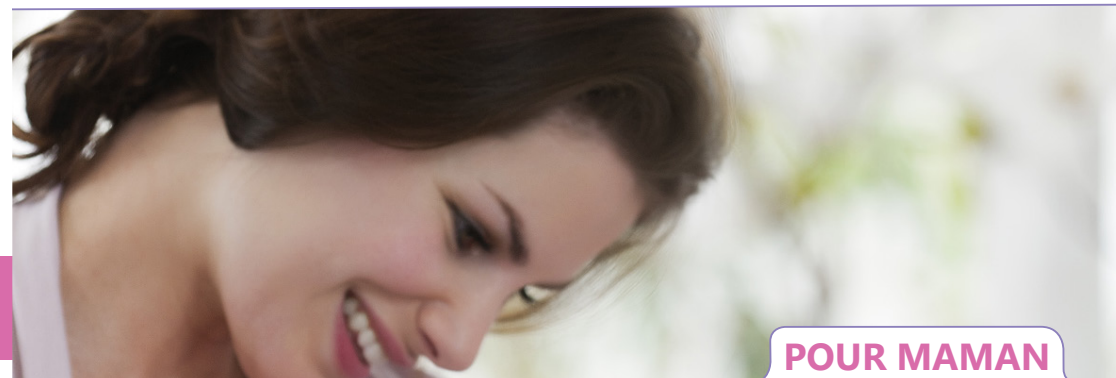
◆ Se préparer : ◆

« La venue au monde d'un enfant est un événement naturel, il faut s'y préparer tant physiquement que psychologiquement. »

Toutes les **futures mamans** ont droit à huit séances de **préparation à la naissance** , remboursées par la Sécurité sociale. Tout au long de votre grossesse, nous vous proposons des séances d'informations prénatales, des cours de préparation à la naissance, des réunions sur l'allaitement.



Pour votre entrée en maternité veuillez prévoir le trousseau suivant :



POUR MAMAN

POUR LA NAISSANCE (dans un sac à part)

- 1 tee-shirt manches courtes
- 1 brumisateur
- Culottes jetables en filet
- 1 bouteille d'eau

POUR LE SEJOUR

- Pyjamas, chemises de nuit
- Vêtements de jour
- Pantoufles
- Savon liquide pour hygiène intime
- Slips
- Serviettes hygiéniques
- Bandeau de peau à peau
- Soutien gorge d'allaitement
- Nécessaire de toilette (serviettes de bain, ...)

POUR LA NAISSANCE (dans un sac à part et quelque soit la saison)

- 1 body (ouverture sur le devant)
- 1 bonnet
- 1 brassière (gilet) en laine ou coton
- 1 pyjama
- 1 paire de chaussettes
- 1 serviette éponge
- 1 polaire/plaid
- 1 gigoteuse

Il est conseillé de laver et de retirer les étiquettes des vêtements de bébé avant sa naissance

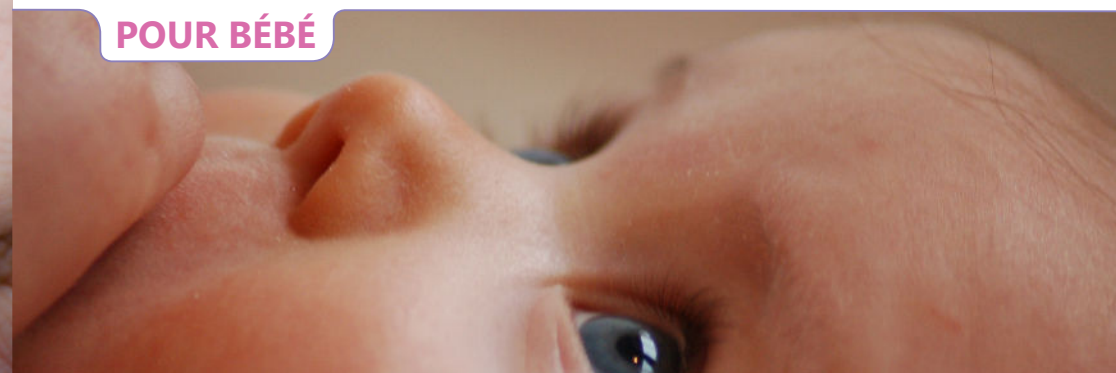
POUR LE SEJOUR

- 6 bodys (ouverture sur le devant)
- 3 à 4 brassières ou gilets (en laine ou coton selon la saison)
- 6 pyjamas ou tenues de jour
- Bavoirs
- Chaussons et chaussettes
- 1 bonnet (laine ou coton selon la saison)
- 1 gigoteuse ou turbulette naissance
- 2 grandes serviettes de toilette (bain)
- 1 serviette de toilette (plan à langer)
- Gants de toilette
- Carrés de coton
- 1 savon pour bébé (ex : Alep)
- 1 brosse à cheveux
- 1 paquet de couches
- 1 thermomètre rectal

DOCUMENTS À APPORTER LE JOUR DE L'ACCOUCHEMENT :

- Carte vitale et carte de mutuelle
- Carte de groupe sanguin
- Pièces d'identités (des deux parents)
- Livret de famille
- Reconnaissance anticipée (pour les couples non mariés)
- Se présenter directement au bloc obstétrical le jour de l'accouchement, la nuit (entre 20h30 et 7h00) veuillez vous présenter aux Urgences.

POUR BÉBÉ



◆ Votre séjour : ◆

La durée de votre séjour n'est pas déterminée à l'avance.

Cette période est un moment important puisqu'il correspond aux premières découvertes...

Afin de profiter de votre séjour pour vous reposer, les horaires de visite en maternité sont les suivants :

15h00 - 18h30

Reposez-vous, profitez de votre bébé et laissez vous bercer



Vous pouvez choisir librement de faire ces réunions au sein de notre établissement ou auprès d'une sage femme libérale.

Nous vous invitons également, à formuler un **projet de naissance** afin de vous projeter et mener une réflexion sur ce que vous désirez et ce que vous ne désirez pas.

Nous vous remettons une trame en annexe de ce livret afin de vous aider à rédiger votre projet. Vos différentes rencontres avec les professionnels de santé vous aideront également à l'élaboration de votre projet.

L'accouchement physiologique est à privilégier en vous mobilisant et ce à l'aide de postures, de ballons... Il favorise le lien mère-enfant et aide au démarrage de l'allaitement. Nous disposons d'une baignoire (jacuzzi) pour vous aider à gérer vos contractions en début de travail.

L'accompagnant de votre choix, pourra vous épauler tout au long du travail. Durant la naissance, il joue plusieurs rôles. L'un des plus importants est celui de vous soutenir.

Vous êtes libre de choisir votre sage femme libérale selon votre localité :

Saint-Martin Boulogne

Marie-Agnès Denervaud
06 03 65 04 77 - 03 21 31 59 48
Zoé Talpaert
06 74 52 63 40

Julie Bauduin
07 82 54 76 75
Isabelle Dautriche
03 91 18 36 95

Boulogne sur Mer

Lydie Bultel
06 85 05 33 24 - 09 67 20 90 67

Etaples

Alix Chabrolle
06.85.86.07.70

Desvres

Audrey Level / Sarah Louchez
03 91 21 21 23

Marquise

Cassandre De Beaupuis
06 30 56 42 75

Outreau

Camille Diers-Marie
03 59 61 08 45 - 07 51 61 90 44

Le peau à peau

Il vous sera proposé dès la naissance quel que soit le mode d'accouchement (voie basse ou césarienne) et il sera renouvelé autant de fois que vous le souhaitez au cours de votre séjour en maternité.

C'est quoi ?

Le peau à peau est recommandé pour tous les nouveau-nés. Votre bébé est placé, nu ou en couche, directement sur votre poitrine.



Quels bienfaits pour les parents ?

- Il améliore la récupération de la mère après l'accouchement
- Il réduit le stress parental
- Il augmente la confiance en soi
- Il favorise l'attachement

Quels bienfaits pour bébé ?

- Il stabilise sa température, sa respiration, son rythme cardiaque
- Il facilite l'allaitement
- Il diminue les pleurs
- Il réduit la sensation de douleur
- C'est un maturateur du sommeil
- Et bien d'autres bénéfices ...

Un contact précoce facilite la mise en place de l'allaitement maternel :

Tout contre maman, bébé va instinctivement, lorsqu'il sera prêt, ramper vers le mamelon puis prendre le sein. En moyenne, ce comportement survient dans l'heure qui suit le peau à peau. Plus bébé sera placé en peau à peau, plus la montée laiteuse sera favorisée (celle-ci survient généralement dans les 72h qui suivent la naissance).

Achat mâlin : pensez au bandeau de peau à peau à glisser dans votre valise.

Le personnel soignant ainsi que l'affichage en chambre vous aideront à reconnaître les signes qui montrent que votre bébé est prêt à téter. C'est lors de ces phases d'éveil calme, que votre bébé montrera une meilleure disponibilité.

Un bébé peut téter **8 à 12 fois par 24 heures** les premiers jours de vie, y compris la nuit pour assurer une lactation suffisante pendant les premiers mois. Il est important de respecter le rythme naturel de votre bébé. L'usage de tétine et de biberons est déconseillé.

A savoir : les compléments de laits artificiels ou autres non médicalement justifiés sont déconseillés. Ils peuvent induire une confusion sein/tétine, ils diminuent le phénomène de lactation et une possible perte de confiance de la maman en sa capacité à subvenir aux besoins de bébé.

La proximité maman/bébé 24h sur 24h

« C'est l'enfant qui crée sa mère, il s'adapte à elle, elle s'adapte à lui. »

Nous favorisons la proximité maman bébé 24h/24h, afin de faciliter l'établissement du lien d'attachement, de repérer les signes d'éveil du bébé, permettant notamment la mise en route de l'allaitement maternel.

Le nouveau-né présente davantage de phases de sommeil calme et d'épisodes de réveil (et de tétée) s'il est proche de sa mère.

L'alimentation à l'éveil

Afin de respecter les rythmes et besoins de votre nouveau né, l'alimentation se fait à l'éveil de bébé (Atelier anténatal rythmes et besoins du nouveau-né).

Signes d'éveil qui indiquent que bébé est prêt à se nourrir

Premiers signes



Agitation



Ouverture de la bouche



Tourne la tête Cherche

Signes intermédiaires



Bébé porte les mains à la bouche



Étirements



Accroissements des mouvements du corps

Signes tardifs



L'allaitement

Vous déciderez en temps voulu, du mode d'alimentation de votre bébé, grâce à l'information sur l'allaitement maternel et sa pratique.

« L'OMS recommande l'allaitement maternel exclusif jusqu'au sixième mois de votre enfant et de le poursuivre avec une diversification alimentaire jusqu'aux 2 ans de votre enfant. »

Le Colostrum (avant la montée de lait) assure les besoins nutritionnels du nouveau-né les premiers jours de vie et apporte de grandes quantités de protéines et d'anticorps. Le lait maternel est le meilleur aliment pour votre nouveau-né. Il contient tous les éléments nécessaires à sa croissance et vous permet des instants privilégiés. Il offre toutes les vitamines, sels minéraux, oligoéléments, sucres, graisses et protéines dont votre bébé a besoin pour bien grandir. La composition de votre lait évoluera au cours des tétées, au fil des jours et mois pour s'adapter aux besoins de bébé. La bonne position de bébé au sein augmente l'efficacité de l'allaitement et permet des tétées indolores.

Les bienfaits de l'allaitement maternel sont nombreux pour votre bébé :

- Il se digère plus facilement
- Il protège contre les infections
- Il protège les bébés à risque (eczéma, asthme...)
- Il favorise le lien mère enfant, l'attachement.

Mais aussi pour vous « Maman » :

- Il permet d'accélérer les contractions de l'utérus, lui permettant ainsi de reprendre place plus rapidement après l'accouchement
- Il favorise la perte de poids après l'accouchement
- Il réduit le risque de dépression du post-partum
- Il donne confiance en soi, et permet de développer des interactions afin de favoriser le lien mère enfant

La tétine empêche une succion efficace au sein et rend plus difficile le démarrage de l'allaitement.

Supports et associations de soutien à l'allaitement maternel :

Coordination Française pour l'Allaitement Maternel : www.coordination-allaitement.org
- Conseillère en Lactation sur annuaire professionnel : www.consultants-lactations.org

- Le Guide de l'allaitement Maternel de l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé)
- La Leache League, soutien téléphonique et internet : 06 89 47 45 82 / 06 85 72 58 64
mail : boitecontact@llfrance.org
- Informations Pour l'Allaitement (IPA) : www.info-allaitement.org

Positions d'allaitement

Il est vivement conseillé, lors des premières tétées, d'être accompagné d'un professionnel, pour répondre à vos interrogations mais également pour vérifier la bonne position et la prise correcte du sein par l'enfant.

Position de la « madone »



Position « ballon de rugby »



Position semi-inclinée ou position biologique



Position de la « madone inversée »



Position allongée



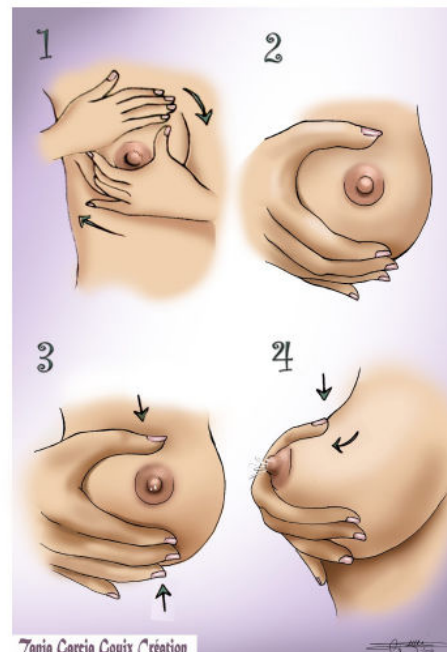
5

Vous trouverez la ou les positions qui vous conviennent à vous et à votre enfant. Les professionnels sont là pour vous épauler, n'hésitez pas à demander conseil !

Expression manuelle du lait maternel

L'expression manuelle permet de recueillir du colostrum ou du lait et de stimuler la lactation.

Technique en 4 étapes après lavage des mains :



- 1) Masser avec des mouvements circulaires,
- 2) Placer le pouce et l'index en vis à vis à environ 3 cm en arrière du mamelon pour former un C ou un U,
- 3) Presser le sein vers les côtes,
- 4) Rapprocher le pouce et l'index l'un de l'autre sans qu'ils roulent sur la peau (comme si on cherchait à les faire se rencontrer à travers le sein). Maintenir quelques secondes puis relâcher la pression et recommencer en rythme comme le ferait bébé.

Les signes d'un allaitement efficace

Pour bébé :

- Déglutition audible
- Mouvements de succion amples et réguliers
- Urines fréquentes (6 à 8 fois par 24h)
- Passage du méconium aux selles jaune d'or liquides et granuleuses

Pour maman :

- Soif pendant la tétée - Assouplissement du sein en fin de tétée

6