

MATERNITÉ DE SAINTE-FOY-LÈS-LYON



Livret d'accompagnement

Quelques mots...

Toute l'équipe de la Maternité de Sainte-Foy-lès-Lyon vous souhaite la bienvenue.

La vie peut sembler déroutante après la naissance d'un enfant : vous apprenez à le connaître tout en vous remettant de l'accouchement.

Les équipes ont à cœur de choisir ensemble les informations essentielles à vous apporter dans le cadre de votre accouchement, en lien avec le référentiel du label IHAB auquel la maternité s'associe.

Ce livret est fait pour vous, vous y trouverez des conseils, des informations, de l'aide. Pensé et conçu uniquement par des professionnels de la maternité (sages-femmes, gynécologues-obstétriciens, auxiliaires de puériculture, pédiatres), nous espérons que ce guide, réfléchi comme un outil pratique vous sera utile.

N'oubliez pas de solliciter les professionnels du service pour toute question.



SOMMAIRE

L'accueil de votre bébé	4
Une relation unique	6
Le co-parent	8
L'allaitement	11
Les premiers jours de votre nouveau né	21
Préparer le retour à la maison	31
Prendre soin de vous après votre accouchement	38
Annuaire	44
Des ressources pour vous aider	45



L'ACCUEIL DE VOTRE BEBE

Notre maternité attache une attention particulière à l'adaptation de votre bébé dans ce nouveau monde en respectant ses besoins et en favorisant la proximité mère-enfant dès sa naissance.

Dès la naissance de votre enfant, les soignants vous proposeront :

- Le peau à peau : Ce soin, réalisé pendant 2 heures en salle de naissance, permet une transition naturelle pour votre bébé. Dans vos bras, votre bébé retrouve ses repères fondamentaux (chaleur, bruit, voix, odeurs) et sera ainsi apaisé. Grâce à cette proximité, vous allez interagir avec votre nouveau-né et instaurer un premier lien d'attachement. Il est bien entendu possible de le réaliser avec le co-parent si la mère n'en a pas la possibilité (plus d'informations sur le peau à peau page 25).
- Une première tétée : Pendant la grossesse, votre bébé a acquis la succion, et il sera tout naturel pour lui de montrer les signes de succion dès la naissance. C'est un moment propice pour favoriser la mise au sein et mettre en route votre lactation. Il est possible de faire une seule tétée à la naissance dite "tétée d'accueil" afin de faire profiter votre nourrisson de votre premier lait : le colostrum. Bien entendu l'alimentation au sein n'est pas une obligation, et le choix que vous aurez fait sera le meilleur pour vous et votre bébé. N'hésitez pas à en discuter avec le personnel soignant si besoin.
- Les premiers soins et l'examen pédiatrique de votre nourrisson seront réalisés en votre présence après la deuxième heure de vie (sauf nécessité de soin immédiat). Nous favorisons l'accueil de votre bébé en vous laissant partager des moments de grande intimité et de calme.

En cas de césarienne, si les conditions de sécurité pour la maman et le nouveau-né le permettent, les mêmes soins seront proposés.



UNE RELATION UNIQUE



Le lien entre vous et votre enfant se construit au fil des jours.

Ce n'est pas toujours spontané, mais vous pouvez vous faire confiance et faire confiance à votre bébé: avec du temps et de la compréhension mutuelle, vous vous sentirez plus à l'aise.

Chaque nourrisson est différent, et le rôle de nos professionnels de santé est de vous accompagner pour reconnaître ses besoins et vous soutenir dans votre parentalité.

Votre bébé restera avec vous 24h/24 et tous les soins proposés seront réalisés en votre présence.

Afin de respecter au mieux les besoins de votre enfant, nos équipes vous encouragent à limiter vos visites.



LE CO-PARENT

INTÉGRER LE CO-PARENT



Notre établissement offre la possibilité au co-parent de vous accompagner tout au long du séjour en maternité.

Le co-parent détient un rôle majeur, il apporte sérénité, affection, conseil et soutien à la jeune maman et à son nouveau-né. Son implication est primordiale, il ne doit jamais en douter.

Un bébé a besoin de beaucoup d'amour, de contacts et d'échanges. Le co-parent peut amplement répondre à cela en portant son bébé, en le câlinant, en lui parlant, en effectuant du peau à peau, etc...

Il peut aussi s'occuper de l'hygiène du nouveau-né au travers des soins des yeux, du nez, en lui donnant le bain, en lui changeant la couche ou en l'habillant.



Le co-parent peut aussi s'investir dans l'alimentation de son nouveau-né.

Les sollicitations et les besoins d'un bébé sont innombrables.

L'enjeu de la parentalité pour le co-parent en maternité réside dans cet apprentissage de gestes et de compétences.

En favorisant la présence et le soutien du co-parent, vous préparez la construction équilibrée de votre nouvelle famille.

INTÉGRER LE CO-PARENT DANS L'ALLAITEMENT



Les informations sur l'allaitement sont nombreuses et il peut se documenter de manière générale, et/ou développer ses connaissances sur certaines thématiques précises comme : la prise du sein, le rythme et la croissance du bébé, la lactation, les bienfaits du lait maternel, les problèmes occasionnels et comment y remédier (crevasses, engorgements, mastite...).

Toutes les connaissances que le co-parent accumule vous serviront de soutien si vous êtes dans le doute ou l'inquiétude.



Les tétées sont parfois longues, et on peut vite se sentir "piégée" en position d'allaitement.

Le co-parent peut vous aider à adopter une position plus confortable.

La nuit, le co-parent peut également vous amener le bébé puis le reposer dans son berceau, vous aider pour les mises au sein, le prendre dans ses bras, le rassurer...



L'ALLAITEMENT

Parlons-en ...

L'ALLAITEMENT MATERNEL



Vous venez d'accoucher et il vous est proposé de réaliser dès les deux premières heures de vie de votre enfant une "tétée précoce". Cette première tétée est très importante et pose les premiers pas de la mise en place de votre allaitement.

Votre bébé sera en peau à peau, ce qui permet de mettre en route l'allaitement maternel, à votre rythme et celui de votre nourrisson. Ce peau à peau pourra être poursuivi une fois en chambre si votre bébé n'a pas tété en salle de naissance.

Le lait maternel couvre l'ensemble des besoins de votre bébé en apportant tous les éléments nutritifs : réserves d'eau, corps cétoniques, graisses brunes et anticorps.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois et de le poursuivre avec une diversification alimentaire jusqu'à deux ans voire plus.

Chaque allaitement maternel est unique : le bébé a sa propre personnalité et sa propre manière de téter. Vous êtes la personne qui connaîtra le mieux ses besoins au fil du temps.

Quelque soit le mode d'alimentation choisi, nous le respecterons et vous accompagnerons avec bienveillance.

L'ALLAITEMENT EXCLUSIF



LES AVANTAGES

L'allaitement vous aide à nouer des liens précieux avec votre bébé à travers des contacts visuels prolongés, des réponses plus rapides et des caresses plus fréquentes. L'afflux d'ocytocine pendant que vous allaitez permet aussi de renforcer ces liens.

L'allaitement a également des avantages pour la maman. L'ocytocine présente un effet antidépresseur. Une étude a démontré que les mères présentant des niveaux plus élevés d'ocytocine avaient moins de symptômes d'anxiété et de dépression. Tant que vous continuez à allaiter, l'ocytocine vous aide à vous calmer, à réduire le stress et la tension artérielle, et même à élever votre seuil de tolérance à la douleur.

Plus vous allaitez longtemps, plus les bienfaits de l'allaitement sont nombreux. L'allaitement réduit votre risque à long terme de développer une maladie cardiaque, un diabète de type 2, et même différents cancers, notamment celui du sein.

L'allaitement accélère aussi les contractions de l'utérus, lui permettant de reprendre sa place plus rapidement après l'accouchement.

Les bébés allaités sont moins souvent touchés par les infections :
gastroentérite, rhume, grippe, bronchiolite, pneumonie, otite.

L'allaitement maternel diminue considérablement le risque d'allergie et d'eczéma.

Il protège contre le diabète, l'obésité, l'hypertension.

Il a un effet positif sur le développement cognitif et moteur de l'enfant.

Il prévient également de la mort subite du nourrisson.



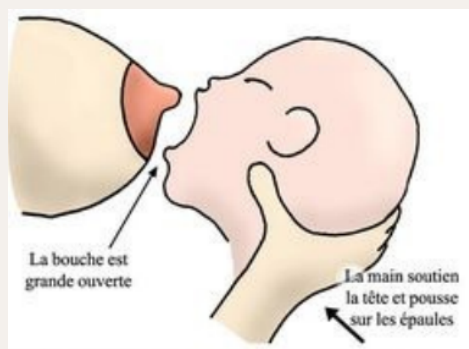
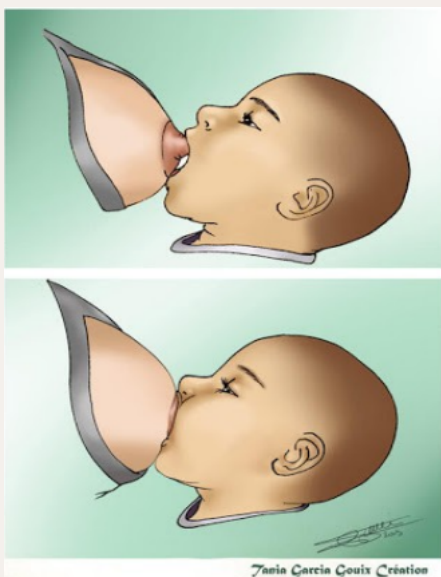
L'ALLAITEMENT EXCLUSIF

LES AVANTAGES

Bien que l'allaitement soit parfois fatigant les premières semaines, une fois que vous et votre bébé en avez pris l'habitude, ses avantages pratiques sont incomparables. Vous pouvez nourrir votre bébé à tout moment.

Inutile de chauffer le lait, de mélanger, de refroidir ou de stériliser. Il n'est pas nécessaire de vous déplacer avec tout le matériel nécessaire à la préparation d'un biberon. De plus, c'est économique.

Le positionnement de mon bébé



Le saviez-vous ?

L'allaitement brûle entre 500 et 600 calories par jour.

LES POSITIONS POUR ALLAITER

Chaque femme trouvera la position pour allaiter qui lui convient le mieux. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises positions d'allaitement.

Il est très important de bien s'installer avant de débiter car une tétée peut prendre du temps. Le haut du corps doit être bien soutenu avec une inclinaison qui facilite l'échange de regards avec son bébé.

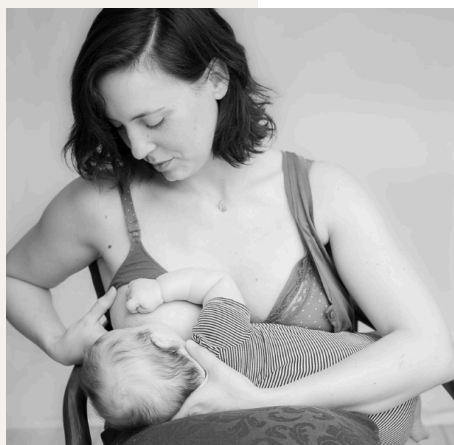
Vous pouvez utiliser un coussin pour maintenir votre dos et votre bras.



1

Position de la Madone

C'est la plus "classique". Vous êtes assise, le dos droit. Bébé est placé bien contre vous, sa tête presque au niveau du creux de votre coude. Votre bras passe le long du dos de votre bébé, main au niveau des fesses ou de la cuisse de votre bébé. Bébé et votre bras sont posés sur votre coussin d'allaitement. L'autre main est libre. Attention à bien relâcher vos épaules (sinon gare aux courbatures !)



2

Position de la Madone inversée

Cette position vous permet de bien guider la tête de votre bébé et de soutenir sa nuque d'une main ; l'autre main peut soutenir le sein si nécessaire. Vous êtes adossée confortablement et ouvrez votre corps pour accueillir votre bébé. Vous n'avez pas besoin d'appuyer sur le dos, le cou ou la tête de votre bébé, la pesanteur rapprochera votre bébé du sein.

LES POSITIONS POUR ALLAITER



3

Position dite "BN" ou "Allaitement instinctif"

Installez-vous en position semi-inclinée vers l'arrière. Ainsi adossée vous utilisez la force de la gravité pour "scotcher" votre bébé sur votre sein. Vous avez ainsi les mains libres pour caresser ou aider votre bébé.

Les nouveau-nés tètent et prennent le sein de façon optimale, en contact ventral continu. N'hésitez pas à pratiquer cette position en peau à peau.



4

Position ballon de rugby

Cette position est plutôt agréable pour les mamans ayant eu une césarienne (cela évite l'appui du bébé sur le ventre). Votre bébé est sur le côté, à la hauteur de votre taille, soutenu par un coussin et maintenu par votre bras. Sa nuque repose dans le creux de votre main, tandis que l'autre main soutient le sein.



5

Position allongée

Allongée sur le côté avec votre coussin d'allaitement entre les jambes, votre bébé est allongé en face de vous, loin du bord du lit, sa bouche au niveau de votre mamelon. C'est une position plutôt agréable la nuit.

LA MONTÉE DE LAIT

La montée de lait correspond au moment où le lait évolue progressivement du colostrum (premier lait) au lait maternel. Ce processus est déclenché par la chute des hormones placentaires après l'accouchement qui entraîne la production d'une autre hormone : la prolactine, qui permet la lactation.

La montée de lait s'effectue en général entre le 2ème et 4ème jour après l'accouchement. Plus vous mettez votre bébé au sein régulièrement dès sa naissance, plus la montée de lait se fera vite.

Un nouveau-né peut téter 8 à 12 fois par 24h. En répondant à ses besoins réguliers de téter, vous permettez à votre bébé de s'alimenter mais aussi de s'hydrater et de s'apaiser.

Le saviez-vous ?



La succion de bébé ou simplement le fait de penser à lui, de le regarder, de l'entendre pleurer provoque la production d'ocytocine et c'est cette hormone qui fait couler le lait du sein.



Comment savoir si j'ai une montée de lait ?

Il n'y a pas de règles, les symptômes varient selon les femmes. Vous pouvez ressentir que vos seins sont chauds, tendus, durs, voire douloureux : pas de panique, c'est tout à fait normal.

La couleur du lait évolue passant du jaune (colostrum) au blanc (lait mature).

Il s'agit parfois d'un moment difficile dans la mise en place de l'allaitement. Votre bébé est de plus en plus éveillé et va se mettre à téter très régulièrement jour et nuit.

Rassurez-vous, cela ne dure que quelques jours le temps que vous trouviez votre rythme avec votre bébé.

LA MONTÉE DE LAIT

Comment puis-je soulager ma montée de lait ?

La première chose est de faire téter votre bébé le plus souvent possible lorsqu'il montre ses premiers signes d'éveil.

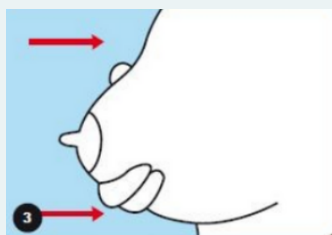
Lorsque bébé dort, vous pouvez également soulager vos seins avec un massage des mamelons pour exprimer le lait, c'est-à-dire l'extraire du sein. Vous pouvez le réaliser avec de l'eau chaude sur des compresses ou directement sous la douche (l'eau chaude aidera ainsi à assouplir vos tissus). Vous pouvez aussi alterner avec des poches de glace (pour soulager la douleur immédiatement).



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

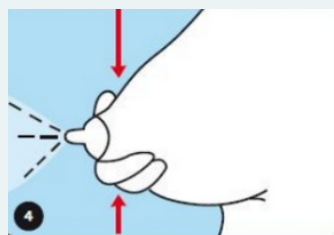


Avec les mains à plat, avancez progressivement de l'extérieur vers l'aréole, jusqu'au mamelon. Répétez l'opération tout autour de la circonférence des seins



Expression manuelle du lait :

- placez votre pouce (au dessus), l'index et le majeur (en-dessous), à 2 ou 3cm 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 lait ne coule plus, ensuite déplacez vos doigts tout autour du sein et recommencez.



Seins et feuilles de choux ?

Il est également possible d'utiliser des feuilles de chou. Nettoyez bien le chou, puis placez-le au frais. Prenez ensuite deux feuilles intérieures, cassez les nervures et mettez-les sur vos seins dans votre soutien-gorge. Laissez les feuilles absorber toute la chaleur avant de les retirer.



Le saviez-vous ?

A la fin de chaque tétée, appliquez une goutte de lait sur votre mamelon pour un effet cicatrisant, hydratant et protecteur.

LES SOLUTIONS ALTERNATIVES OU AIDE À L'ALLAITEMENT

Bout de sein en silicone

Les bouts de sein sont une solution à court terme pour faciliter l'allaitement lorsque la prise du sein est difficile ou douloureuse. Ils protègent les mamelons irrités et aident votre bébé à prendre le sein en cas de difficultés.

Le DAL - Dispositif d'Aide à la Lactation

Le DAL est indiqué si bébé a des difficultés à prendre le sein ou en cas de douleur. Ce dispositif permet aux mères allaitantes de donner des suppléments en lait maternel de préférence, préalablement collecté, ou des compléments de lait en poudre. Le supplément/complément choisi sera administré à l'aide d'une paille placée entre le mamelon et la bouche du bébé lors d'une tétée.

Le tire-lait

Lorsqu'une maman souhaite donner son lait sans mettre au sein, c'est possible en tirant son lait pour le donner au biberon. Pour cela, il faut tirer son lait au moins 8 fois par 24 h dès le premier jour et pendant le premier mois de bébé. Ensuite, il est possible de diminuer un peu le nombre de prélèvement.

Les premiers jours, vous obtiendrez quelques gouttes de colostrum, puis les quantités vont rapidement augmenter. Vous pouvez obtenir autour de 800 ml par 24 h à la fin du premier mois et jusqu'aux six mois de bébé.

Le tire-lait permet également de booster la lactation en cas de montée de lait retardée ou s'il y a une indication médicale pour vous ou votre bébé.

Si la prise de sein est difficile, nous pouvons aussi vous proposer d'autres solutions pour administrer votre lait (la tasse, la petite cuillère, une seringue, etc...).

Suppléments / Compléments

Supplément : Lait maternel recueilli par l'expression manuelle ou le tire-lait.

Complément : Lait artificiel

Afin de favoriser une bonne mise en place de la lactation, les équipes ne vous proposeront la mise en place de supplément/complément qu'en cas d'indications médicales pour vous et votre bébé.

Leur administration sera proposée avec des moyens autres que le biberon (cuillère, tasse, seringue, DAL) pour ne pas générer de confusion chez votre bébé.

CONSERVATION DU LAIT MATERNEL



Nettoyer votre tire lait

Durant votre séjour un tire-lait pourra vous être mis à disposition. A votre sortie, une ordonnance vous sera remise afin de vous fournir un tire-lait auprès d'une pharmacie ou d'une société de location de tire-lait.

Après chaque utilisation le tire-lait doit être soigneusement nettoyé à l'eau chaude et au savon. Vous pouvez le faire sécher sur un linge puis ensuite l'emballer dans un linge propre et sec.

Vous pouvez également stériliser votre tire-lait une à deux fois par semaine, pour cela suivez les informations du constructeur ou réalisez une stérilisation à l'eau chaude.



Conservation du lait

Mode de conservation	Lait fraîchement tiré	Lait décongelé	Lait décongelé à température ambiante
A température ambiante 19° à 25°C	Max 6h	Max 4h	1h
Réfrigérateur (jamais dans la porte)	Max 5 jours	Max 4h	Max 1h
Congélateur	Entre 3 et 6 mois	Ne pas recongeler Petite astuce : Vous pouvez le mettre dans le bain de votre bébé afin de l'hydrater	
Transport	Avec plusieurs pains de glace max 24h	Pas de données	

*Données issues des recommandations HUMANA (2019)



LES PREMIERS JOURS DE VOTRE NOUVEAU-NÉ

COMPRENDRE LES 3 PREMIERS JOURS DE BÉBÉ



Les premiers jours, vos seins produisent du colostrum. Il est faible en volume, mais riche en nutriments. Il contient une grande quantité de vitamines, de minéraux, de corps gras et d'anticorps qui protègent votre nourrisson contre les infections.

Le colostrum, bien qu'il soit produit en petites quantités, permet à votre bébé de s'entraîner à téter et à déglutir avant que la montée de lait ne s'effectue. Il couvre suffisamment les besoins de votre nourrisson.

Les 24 premières heures varient d'un bébé à l'autre. Certains dorment longtemps, d'autres se nourrissent fréquemment. Il se peut que votre nouveau-né ait avalé du liquide amniotique lors de l'accouchement ce qui provoque des glaires. Ne vous inquiétez pas c'est physiologique et peut durer de 24 à 48h. Nous vous conseillons d'accompagner votre bébé en position verticale et en l'aidant à déglutir.

Le deuxième et troisième jour, bébé est amené à réclamer le sein régulièrement. Bien souvent il s'endort et lorsque vous le posez dans son berceau, il se met à pleurer. La solution pour le calmer est alors de le remettre au sein. Un bébé contre sa maman s'endort vite car les bras, la chaleur, l'odeur et la voix le rassurent et il se sent bien. Il est possible de le stimuler (en lui chatouillant les pieds, en lui grattant le dos, etc...) ce qui lui permet de faire une tétée active et efficace.

La production de lait répond à la loi de l'offre et de la demande : plus le bébé tète régulièrement, plus les seins produisent du lait. Au contraire, moins les seins sont stimulés, moins ils produisent.

Bien sûr, la parentalité ne se réduit pas uniquement à nourrir son enfant. Un bébé a besoin d'affection, de chaleur, de contact, de soins, de paroles réconfortantes et surtout de beaucoup d'amour.



Le saviez-vous ?

"La prolactine, l'hormone responsable de la production de lait est à son maximum pendant la nuit et au lever du soleil."



Nuit(s) de la java

La nuit de la Java correspond souvent à la mise en place de la montée de lait. La consistance change, le colostrum devient du lait et augmente en volume.

Le nouveau-né a un odorat très développé et l'odeur du lait maternel le rend plus actif la nuit. Il sera plus éveillé et tétera donc plus souvent.

A cela s'ajoute des nouveautés : sons, lumières, visites etc... Ce sont de gros changements pour lui. Alors pour montrer cela, votre enfant se manifeste comme il peut par des cris ou des pleurs.

Nous parlons de la nuit de la Java, mais en réalité ce phénomène peut durer plusieurs nuits, le temps que votre bébé s'habitue à sa nouvelle vie et ses nouveaux besoins.



Que faire pour apaiser bébé ?

N'hésitez pas à prendre votre enfant en peau à peau ou au sein. Parlez-lui. Faites vous confiance.

C'est aussi une très belle occasion pour le coparent de prendre sa place et le laisser vous aider à rassurer votre enfant afin que vous puissiez vous reposer.

Enfin, si vous avez des questions, n'hésitez pas à solliciter les auxiliaires de puériculture. Elles seront là pour vous accompagner.

RECONNAÎTRE LES SIGNES D'ÉVEIL DE VOTRE BÉBÉ

Allaiter son bébé, ça s'apprend !

Les bébés naissent avec des réflexes de succion, mais l'allaitement en lui-même est un processus d'apprentissage tant pour la mère que pour le nourrisson. Ce n'est pas toujours facile mais avec de la volonté, de la détermination et de la persévérance, vous y arriverez !

1 En phase de sommeil léger

Le bébé montre les tous premiers signes de faim et il est très proche de l'éveil : yeux qui bougent sous les paupières fermées, petits mouvements de succion, légères mimiques, mouvements des bras et des jambes...

2 En phase d'éveil calme

Le bébé observe le monde autour de lui, il est éveillé mais n'a pas l'air de chercher particulièrement le sein. Le bébé, calme et attentif, est déjà dans de bonnes conditions pour téter.

3 En phase de pleurs

Le bébé porte ses mains à la bouche, il tourne la tête à la recherche du sein : il montre activement qu'il a faim et sa demande est facile à percevoir.

Petites astuces pour calmer bébé !

- Je le câline
- Je l'installe en peau à peau sur la poitrine
- Je lui parle
- Je le caresse

Je sollicite le co-parent
et je le mets au sein



La plupart des nourrissons tètent 8 à 12 fois sur 24 heures. Pour vous aider à reconnaître quand vous pouvez proposer le sein à votre bébé, voici quelques astuces :



Je commence à bouger



J'ouvre grand la bouche



Je tourne la tête et cherche à téter



Je suis très tonique, je bouge les bras et les jambes



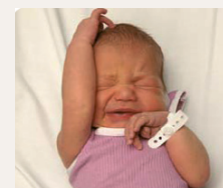
Je pousse des petits cris, je commence à m'impatisser



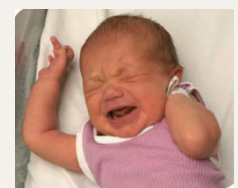
Je porte les mains à la bouche



Je suis très agité(e), je bouge dans tous les sens et de manière désordonnée



Mon visage est crispé



Je pleure et je deviens rouge

Un bébé qui pleure a souvent déjà montré des signes antérieurs pour exprimer sa demande. Il est parfois difficile de le mettre au sein avant de l'avoir calmé. Il risque ensuite de s'endormir sur le sein, fatigué, sans avoir tété suffisamment.

LE PEAU A PEAU

Ce soin à part entière pourra être réalisé autant de fois que vous le souhaitez, il présente de nombreux avantages.

Les bienfaits pour la maman/les parents

- Instaure le lien parent-enfant
- Améliore le bien être des parents
- Facilite l'allaitement
- Renforce les compétences parentales
- Procure un effet antalgique pour la maman

Les bienfaits pour le bébé

- Régule la température, la glycémie et la perte de poids
- Stabilise la fréquence cardiaque et respiratoire
- Améliore le bien-être de bébé
- Bébé pleure moins
- Bébé tète mieux
- Procure un effet antalgique pour le bébé



Comment vous installez en toute sécurité ?

- Installez-vous en position demi-assise pour voir votre bébé
- Bébé est nu ou en couche, ventre contre ventre, recouvert d'une couverture
- La tête de bébé est posée sur la partie dure de votre thorax, tournée sur le côté, le visage bien visible, le nez et la bouche dégagés pour bien respirer
- A la maternité, mettez la barrière de sécurité et assurez vous que la sonnette est à proximité
- Soyez attentive à votre bébé (pas de télévision, de téléphone...) pour vous assurer qu'il respire bien, surveillez sa coloration et assurez-vous qu'il est toujours bien couvert.
- Ne débiter pas le peau à peau seule si vous vous sentez fatiguée.

A quel moment peut-on faire du peau à peau ?

- Juste après la naissance pour une adaptation en douceur à la vie extra-utérine et au moins jusqu'à la première alimentation
- Durant le séjour à la maternité et même au retour à domicile
- Le co-parent peut aussi pratiquer le peau à peau

Le saviez-vous ?

La production d'ocytocine provoquée par le peau à peau stimule le réflexe d'éjection du lait chez la mère. D'ailleurs, il n'est pas rare de voir du lait couler des seins de la mère durant le peau à peau.

LE COUCHAGE DE VOTRE NOUVEAU-NÉ

Lit cododo, lit à barreau ?

Dans votre chambre ? Chambre à part ?

Vous trouverez ci-dessous quelques recommandations pour le couchage de votre enfant.

Position pour dormir

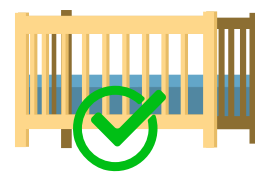
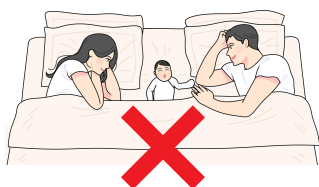
- Dès sa naissance votre enfant doit toujours dormir sur le dos tant qu'il ne se retourne pas seul
- Votre enfant ne doit jamais être couché sur le ventre (risque d'asphyxie), ni sur le côté (risque de basculer sur le ventre)
- L'utilisation d'une turbulette fermée et adaptée à l'âge de votre bébé est fortement recommandée
- Votre enfant dort sans cale-tête, cale bébé, oreiller, coussin, cocon, peluche, couverture, chaîne, collier d'ambre, bavoir ou coussin d'allaitement ou autre objet pouvant gêner sa respiration

Quel lit pour votre bébé ?

- Choisissez un lit à barreaux installé près de vous et sans tour de lit.
- Le matelas doit être ferme, au dimension du lit.
- Un lit parapluie sans rajouter de matelas (risque que votre enfant se coince).

Où faire dormir votre bébé ?

- Votre enfant ne doit jamais dormir dans votre lit (risque d'étouffement) même malade
- Placez votre enfant dans un lit séparé mais situé dans votre chambre jusqu'à ses 6 mois et maintenez la température de la chambre entre 18°C et 20 °C.
- Découvrez votre enfant s'il fait chaud (cf. page "Comment habiller bébé pour dormir ?")
- L'endroit où dort votre enfant est un espace non fumeur : le tabac peut être un facteur de risque pour la mort subite du nourrisson, les infections respiratoires etc...



Essayez toujours de faire rotter votre enfant avant de le coucher
et ne le coucher pas directement après avoir mangé.

Rappel : Un nouveau-né est autant réveillé le jour que la nuit

COMMENT HABILLER BEBE POUR DORMIR ?

SELON LA TEMPERATURE DE SA CHAMBRE

CANICULE COUCHE - CULOTTE



26°C

BODY MANCHES
COURTES



24 - 25 °C

BODY MANCHES
COURTES
GIGOTEUSE LEGERE



22 - 23°C

PYJAMA LEGER
GIGOTEUSE LEGERE



20 - 21°C

BODY MANCHES
COURTES
PYJAMA
GIGOTEUSE OUATINEE



18 - 19°C

BODY MANCHES LONGUES
PYJAMA
GIGOTEUSE OUATINÉE



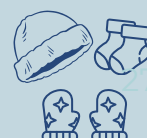
16-17°C

BODY MANCHES LONGUES
PYJAMA
GIGOTEUSE OUATINÉE
CHAUSSETTES



**MOINS DE
16°C**

BODY MANCHES LONGUES
PYJAMA
GIGOTEUSE OUATINÉE
BONNET - CHAUSSETTES
GANTS



FOIRE AUX QUESTIONS



Allaiter est-il douloureux ?

Vous avez sûrement entendu que l'allaitement ne doit pas faire mal, mais en réalité, beaucoup de mamans trouvent les premiers jours inconfortables. Ce n'est pas surprenant si l'on réfléchit au fait que vos mamelons ne sont pas habitués à cette forte et fréquente succion que votre bébé leur fait subir. La prise de sein la première minute peut être douloureuse, cependant la douleur ne doit pas continuer toute la tétée. Les premiers jours vous pouvez ressentir des crampes semblables à des douleurs de règles ou à des contractions pendant ou après votre séance d'allaitement. Elles sont liées à l'ocytocine sécrétée pendant l'allaitement qui aide votre utérus à se contracter pour reprendre sa taille d'origine.



Bébé pleure et a déjà tété pendant plus d'une heure, est-ce que je peux utiliser la tétine ?

Pour permettre à votre bébé de bien téter et de bien prendre le sein, il est recommandé de ne pas donner la tétine avant 4 à 6 semaines. Un bébé ayant une tétine s'épuiserait dessus. Si bébé cherche à téter, il est recommandé de lui donner le sein. Parfois votre enfant peut aussi pleurer lorsque vous le couchez puis se calmer rapidement. Les pleurs sont pour lui un moyen de s'exprimer.



Et si le rot ne vient pas ?

Après 10 minutes, votre bébé s'est endormi sur votre épaule sans faire de rot ? Vous pouvez le coucher sans problème. S'il a besoin de faire un rot, il s'agitiera après quelques minutes. Si c'est le cas, prenez-le dans vos bras : il fera un rot et vous pourrez le recoucher sans souci.



Combien de temps dure une tétée ?

Au début, les tétées vous sembleront longues. Entre l'installation, la stimulation du bébé, le rot (si besoin) et le changement de la couche, elles peuvent facilement durer 45 minutes et même plus. Au début de la tétée, votre bébé boit activement et fait de courtes pauses. Il s'accroche et se décroche du sein à plusieurs reprises. Au fur et à mesure que la tétée progresse, bébé fait des pauses de plus en plus longues et peut arrêter de téter. Essayez de le stimuler pour qu'il se remette à téter.



A quoi peut-on se fier pour savoir si bébé tète suffisamment de lait ?

La prise de poids, le nombre de couches mouillées, les selles, un bébé apaisé, qui reste endormi quand on le pose dans son berceau.

FOIRE AUX QUESTIONS



Comment savoir si bébé a fini de téter ?

Vous pouvez arrêter la tétée une fois que votre bébé a tété activement, que ses pauses se rallongent et que, malgré vos stimulations, il ne souhaite plus boire (ses mouvements de succion sont plus faibles et plus courts). Pour retirer votre bébé du sein sans qu'il ne vous pince le mamelon, insérez votre index dans le coin de sa bouche et faites glisser sa bouche délicatement.



Bébé perd du poids, est-ce normal ?

La plupart des bébés vont perdre du poids dans les premiers jours qui suivent leur naissance. Cette perte de poids est physiologique. Le bébé passe du monde utérin, où il baigne dans le liquide amniotique, au milieu aérien. Plus le bébé va recevoir de colostrum, plus la perte de poids est limitée. Cette façon d'allaiter dite « à la demande », qu'on pourrait plus justement appeler « au signal d'éveil », n'est efficace que si les tétées le sont. Le peau à peau limite la perte de poids. Votre bébé se "nourrira" de votre température pour ne pas dépenser d'énergie.



Le bébé au sein doit-il faire un rot ?

Un bébé au sein peut avoir besoin de faire un rot. Le rot est un mécanisme physiologique qui permet aux bébés d'évacuer l'excès d'air avalé en même temps que le lait. Parfois, le rot est nécessaire au milieu de la tétée. Dans ce cas, le bébé a tendance à s'agiter et semble mal à l'aise pendant qu'il tète.

La méthode la plus simple consiste à installer votre bébé sur votre épaule, en position verticale, et à lui frotter ou à lui tapoter doucement le dos pendant quelques minutes. Vous pouvez aussi l'asseoir sur vos genoux, placer une main sous son menton afin que sa tête reste droite et mettre l'autre contre son dos. Puis, frottez ou tapotez doucement son dos pendant quelques minutes.

(Lorsque vous faites faire le rot à votre bébé, pensez à poser un linge sous son menton afin que ses régurgitations ne tachent pas vos vêtements.)



Combien de tétées en 24h ?

Chaque bébé est différent, il n'y a pas de limite au nombre de tétées, pas d'intervalles fixes à respecter. En moyenne, un bébé tète 8 à 12 fois par 24 h (y compris la nuit). La règle d'or est de l'allaiter dès les signes d'éveil et, si possible, sans attendre ses pleurs.

FOIRE AUX QUESTIONS



Bébé a le hoquet, comment le faire passer ?

Ne vous inquiétez pas si votre bébé a le hoquet après avoir bu : il ne ressent aucune douleur. Le hoquet est causé par des spasmes de son diaphragme et cesse de lui-même en quelques minutes. Redonner le sein à votre enfant peut aider à faire passer son hoquet



Comment prévenir et éviter les crevasses ?

La seule solution pour éviter les crevasses, c'est la bonne prise du sein par votre bébé. Pour prévenir : alternez les positions, utilisez du colostrum et/ou de la crème préventive sur vos mamelons ou éventuellement des coquillages d'allaitement. Laisser les seins à l'air libre régulièrement pour accélérer la cicatrisation.



J'entends le ventre de mon bébé gargouiller, il a des gaz, a-t-il mal au ventre ?

Non, votre bébé n'a pas mal au ventre. Il vient de naître, tout se met en place à l'intérieur de son petit corps, son alimentation a changé, son estomac grossit de jour en jour il est normal que son ventre fasse des petits bruits et qu'il ait des gaz. Proposez le sein à votre bébé, faites du peau à peau, rassurez-le... et tout ira bien !



Mon bébé grandit, mon lait est-il assez nourrissant ?

Le lait maternel s'adapte naturellement en fonction de l'âge de bébé. Il évolue dans le temps pour répondre aux besoins de l'enfant.



Lorsqu'il fait chaud ou lorsque bébé a soif, peut-on lui donner de l'eau avant l'âge de 6 mois ?

Votre bébé allaité n'a pas besoin d'eau ou de jus de fruits pendant les 6 premiers mois. Tous ses besoins en hydratation sont comblés par le lait maternel même quand il fait chaud et humide en été. "L'eau n'est pas recommandée pour les bébés de moins de 6 mois car même de petites quantités peuvent remplir leur petit ventre et interférer avec les capacités de leur corps à absorber les nutriments."



Bébé éternue beaucoup, a-t-il attrapé froid ?

Le nouveau-né éternue souvent, jusqu'à 12 fois par jour. C'est ainsi qu'il se débarrasse des sécrétions qui gênent sa respiration. Votre bébé éternue afin de dégager ses voies respiratoires. Un nouveau-né ne sait respirer que par le nez les 3 premiers mois de sa vie. Un soin du nez doit être réalisé au minimum 1 fois par jour et jusqu'à 7 à 8 fois s'il est enrhumé.



PRÉPARER LE RETOUR À LA MAISON

LE SUIVI MÉDICAL DE VOTRE ENFANT

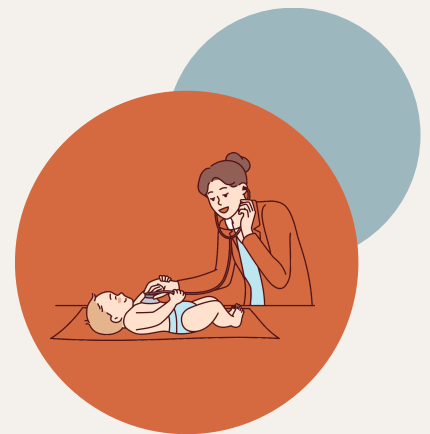


Lors du séjour en maternité

Vous serez associée à tous les soins de votre bébé et votre approbation sera requise pour chaque prise en charge :

- Examen médical complet réalisé par un pédiatre
- Dépistage néonatal de l'audition

Les atteintes auditives bilatérales (surdité légère à profonde) touchent un peu plus d'un enfant sur 1000. La prise en charge précoce de cette surdité est importante pour le futur bon développement de votre bébé (notamment le langage).



Le test appelé PEA mesure l'activité électrique du nerf auditif et des voies auditives dans le cerveau en réponse à des ultra-sons et ne dure que quelques minutes. Il n'est pas douloureux pour votre bébé et le résultat est immédiat. Ce test n'est pas obligatoire mais recommandé. Si le test n'est pas concluant, un rendez-vous au Centre de l'audition de l'HFME vous sera donné.

- Test de Guthrie, aussi appelé test néonatal du buvard : le test est un dépistage sanguin, visant à détecter chez le nouveau-né, 13 maladies rares.

Ces pathologies peuvent freiner le bon développement de l'enfant et occasionner des séquelles sévères. Le test n'est pas obligatoire mais recommandé. Un dépliant explicatif vous sera remis à l'arrivée en maternité.

Les soins classiques (changes, toilettes...) vous seront montrés et nous vous expliquerons les mesures préventives à adopter afin de vous préparer au retour à domicile.



LE SUIVI MÉDICAL DE VOTRE ENFANT

A la sortie de la maternité



Nous vous recommandons de faire peser votre bébé une à deux fois par semaine, le premier mois.

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès de la PMI de votre secteur ou prendre contact avec une sage-femme libérale.

Une surveillance médicale est nécessaire :

- 1 fois par mois jusqu'aux 6 mois de votre enfant,
- puis à 9 mois,
- et à 1 an,

par un pédiatre, un médecin généraliste habitué à la pédiatrie ou dans un centre de PMI proche de chez vous.

Pour protéger efficacement les enfants et éviter la réapparition des épidémies, les vaccinations contre 11 maladies sont obligatoires depuis le 1er janvier 2018.

Vous trouverez plus d'information dans le carnet de santé de votre bébé.



Pas d'automédication chez un nouveau-né

La température

La température normale d'un nouveau-né se situe entre 36,5° et 37,5°C.

Il n'est pas nécessaire de la vérifier quotidiennement.



Prenez la température de votre bébé s'il vous semble chaud, s'il transpire ou que son comportement est inhabituel.

Il est conseillé d'utiliser un thermomètre électronique flexible pour mesurer la température de votre enfant en axillaire (sous l'aisselle et en ajoutant 0,5°C). En cas de doute ou de fièvre (38°C) vérifiez en rectal pour avoir la température exacte.

En cas de fièvre, vous pouvez adopter des gestes simples :

- Mettez votre enfant dans une pièce fraîche et aérée (entre 18 et 20°C) et évitez les pièces surchauffées.
- Ne le couvrez pas trop ; enlevez-lui des épaisseurs de vêtements pour permettre à la chaleur de s'échapper et abaisser sa température corporelle.
- Essayez de le faire téter (pour l'hydrater) et contrôler sa température une heure plus tard.

Les selles

Les selles des premiers jours d'un nouveau-né sont très foncées, vertes ou noires. Il s'agit des résidus qui se sont accumulés dans son intestin pendant qu'il était dans votre utérus : c'est le méconium. La texture est très collante.

Ensuite, les selles d'un nouveau-né, allaité exclusivement, sont jaunes moutarde. Ces selles sont semi-liquides et peuvent contenir des grumeaux. C'est un indicateur d'un allaitement qui se met en place. Votre bébé peut avoir 3 à 4 selles par jour le premier mois.

Les motifs de consultations aux urgences

Consultez en urgence si votre bébé , présente :

- une température élevée (supérieure à 38 °C à 2 reprises avec 1h d'intervalle) ;
- un état général qui se dégrade (il ne mange plus, refuse de boire, il est somnolent, il ne réagit pas lorsque vous le stimulez, ses cris sont faibles, sa peau est marbrée) ;
- une raideur de la nuque, des vomissements ;
- une déshydratation (muqueuses sèches, urines moins fréquentes...) ;
- maux de ventre et diarrhée abondante (selles brutalement plus liquides et plus fréquentes pendant plus de 24h) ;
- selles blanches, grises, beiges pâles ;
- une respiration difficile.

NOUVEAU-NÉ ET TRANSPORT

Quel siège pour la voiture ?

Le cosy reste le moyen le plus sûr de faire voyager un bébé en voiture. Un siège auto adapté à la taille et au poids du bébé peut également être utilisé.

Veillez à faire voyager votre enfant dos à la route jusqu'à ses 15 mois minimum (norme européenne iSize), en veillant à bien régler et bien serrer le harnais.

Attention la coque est un moyen de transport et non un lieu de sommeil.

Ne laissez jamais votre enfant habillé d'un manteau, ni de vêtements trop épais. Il risque de ne pas pouvoir respirer correctement.



En promenade

Landau - poussette

Les premiers mois, privilégiez le transport en landau, face à vous puis dans une poussette dès que l'enfant peut se maintenir seul assis. Veillez à toujours attacher votre bébé quelque soit son âge.



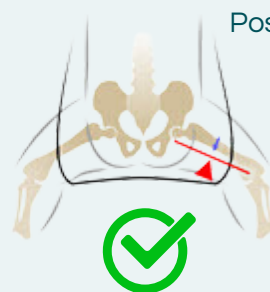
Porte-bébé - Echarpe

Vous pouvez également porter votre enfant en écharpe ou à l'aide d'un porte-bébé adapté à son poids.

Veillez à ce que la tête, le nez et la bouche de votre enfant soient bien dégagés et à l'air libre. Votre bébé est en position verticale avec la tête soutenue. Il est conseillé de pratiquer le portage au moins une fois avec un professionnel.



Position non recommandée en porte bébé.
Le bassin n'est pas basculé vers l'avant, l'assise n'est pas assez profonde : bébé est soutenu par l'entrejambe. Les jambes pendent



Position recommandée pour un portage physiologique

LE SYNDROME DU BÉBÉ SECOUÉ



Des pleurs persistants et répétés sans possibilité de calmer un bébé peuvent déclencher de l'irritation, de l'impatience, de la frustration voire de la colère.

Il est important de trouver des personnes ressources et bienveillantes qui prendront le relais afin d'éviter un geste qui pourrait avoir de fortes conséquences.

Mon bébé pleure ? Quelques solutions

- Le prendre dans vos bras et le bercer
- Frotter doucement son ventre
- Éteindre les lumières pour favoriser un environnement calme
- Diffuser des chants doux, de la musique douce
- Proposer une tétée
- Donner un bain

J'ai besoin d'aide, je n'y arrive pas seule

- J'appelle mon conjoint, un proche, une personne ressource
- "Allô enfance en danger" au 119, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7,
- "Allô parents bébé" au 0.800.00.34.56 du lundi au vendredi, de 10h à 13h et de 14h à 18 h.



En situation d'urgence :
je compose le 15 ou le 112 depuis
un téléphone fixe ou mobile

Mon bébé continue de pleurer Comment garder mon calme ?

Vous vous êtes assurés que votre enfant était en sécurité et qu'il n'avait pas de besoin précis ?

Couchez votre enfant en sécurité sur le dos dans son lit.

Essayez de vous détendre en quittant la pièce.

Reprenez votre respiration. Il est parfois préférable de laisser bébé pleurer quelques minutes.

LES SYMPTÔMES DU BÉBÉ SECOUÉ

- Une somnolence inhabituelle
- Une rigidité du corps ou une perte de tonus
- Des mouvements anormaux
- Des difficultés pour respirer



Ne ressentez aucune honte à demander de l'aide

PRÉVENIR LA PLAGIOCÉPHALIE

La plagiocéphalie est un aplatissement de la tête à l'arrière du crâne.

Sans danger pour le cerveau, la plagiocéphalie disparaît avec la croissance, et lorsque bébé change lui-même de position, puis se tient assis.

Il est possible de faire appel à un ostéopathe spécialisé dans les 3 premières semaines de vie de bébé.



Pour prévenir la plagiocéphalie, il est important de permettre la liberté de mouvement de la tête de votre enfant.



Le cosy ou la poussette doivent être utilisés uniquement pour les transports. Si votre bébé tourne toujours la tête du même côté, trouvez le moyen d'attirer son attention de l'autre côté (stimulation, objet lumineux ou sonore).

Le portage et les variations de positions de bébé diminuent le risque de plagiocéphalie. Posez-le sur un tapis d'éveil ferme et laissez le libre de ses mouvements. Vous pouvez aussi le poser sur le ventre tout en le surveillant. Il est conseillé de ne pas utiliser de câle-tête.



PRENDRE SOIN DE VOUS APRÈS VOTRE ACCOUCHEMENT



QUELQUES MOTS

Lors de votre séjour en maternité, une sage-femme assurera quotidiennement votre examen clinique pour s'assurer du bon rétablissement de votre corps.

Profitez des périodes de sommeil de bébé pour prendre du temps pour vous. N'hésitez pas à faire des micro-siestes, elles sont précieuses et réparatrices.

Le co-parent joue un rôle important en assurant un environnement paisible pour vous et bébé. Demandez-lui éventuellement, de veiller à limiter les visites voire de les reporter. Vous profiterez ainsi de vos 3 jours d'hospitalisation pour vous reposer et apprendre à connaître votre bébé.

Si le co-parent peut prendre des congés lors du retour à la maison, cela peut être un soutien précieux, surtout le premier mois.

Faites-vous confiance et faites confiance à votre bébé. Il n'a pas besoin que vous soyez parfaite, il a juste besoin d'amour et d'attention.

LE CORPS APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Le retour de couches

Le retour de couches se manifeste par le retour des règles après l'accouchement. Il survient classiquement 6 à 8 semaines après la naissance sans contraception. Il peut survenir un petit retour de couche vers 15 jours (sang rouge abondant). En cas d'allaitement maternel, les règles peuvent survenir jusqu'à un mois après la fin de l'allaitement.

Il peut se manifester par des règles habituelles ou plus abondantes et plus ou moins douloureuses.

Attention cependant, il existe un risque d'ovulation avant le retour de couches et donc un risque de grossesse. Par ailleurs, l'allaitement n'est pas une contraception et n'évite pas l'ovulation.



Si vous ressentez de fortes douleurs dans le bas-ventre ou au niveau du périnée, si vous avez de la fièvre ou que vos pertes sont très malodorantes, n'hésitez pas à consulter en urgence

Les points - les agrafes

Les points sur le périnée se résorbent seuls en moins d'un mois.

Des soins quotidiens avec un savon et un séchage doux par tamponnement suffisent pour l'hygiène intime.

La cicatrice de césarienne ne nécessite pas de soins particuliers. Il suffit de bien sécher après la douche. Des tiraillements peuvent persister malgré l'aspect satisfaisant de la cicatrice.



Pas de tampon, de bain (mer ou piscine) le premier mois après l'accouchement, le temps que le col se referme.

CONTRACEPTION

Quelle contraception après mon accouchement ?

Après votre accouchement vous pouvez choisir de reprendre une contraception, n'hésitez pas à solliciter une sage-femme ou le gynécologue obstétricien afin d'obtenir des informations.

La pilule microprogestative

Une pilule contraceptive spécifiquement adaptée à la période suivant l'accouchement, et compatible avec l'allaitement maternel peut vous être prescrite à la sortie de la maternité.

- Débuter la pilule 21 jours après l'accouchement sans tenir compte des saignements.
- Prendre un comprimé tous les jours à la même heure sans interruption entre les plaquettes.
- L'effet contraceptif débute à la fin de la première semaine de prise



Le préservatif

Des préservatifs vous seront prescrits par ordonnance lors de votre sortie de la maternité

Le stérilet (cuivre ou hormonal) ou l'implant

Ils peuvent vous être proposés lors de la visite post-natale. Mais seront souvent posés autour de 3 mois après la naissance



Dans tous les cas, votre contraception sera réévaluée à la visite post-natale, afin de l'adapter au mieux à vos souhaits et votre état de santé.

FATIGUE ET BABY-BLUES DÉPRESSION DU POST- PARTUM



Fatigue et baby-blues

Après l'accouchement, il est fréquent de ressentir le "baby blues" ou petite déprime : pleurs inexplicables, angoisses, sentiments d'incompétence.

Cet état transitoire est normal et ne doit pas vous inquiéter. Vous devez vous reposer et ne pas hésiter à en parler au co-parent, à l'équipe médicale ou à votre entourage.



Dépression du post-partum

Si les symptômes persistent dans les semaines qui suivent, vous pouvez prendre rendez-vous avec un professionnel de santé.

Notre maternité propose un entretien post-natal avec l'une de nos sage-femmes.

Vous pouvez également prendre rendez-vous avec notre psychologue.



PARLONS-EN !
Prise de rendez-vous
au 04 72 16 86 68

LES RENDEZ-VOUS A VENIR



La sage-femme à domicile

Dans les 12 jours suivant votre accouchement, la sécurité sociale prend en charge à 100% les visites d'une sage-femme libérale à domicile pour votre surveillance ainsi que celle de votre enfant. N'hésitez pas à prendre contact avec celle-ci en amont de votre accouchement.

Le suivi post-natal

- La visite post-natale

Une visite post-natale pour la mère est conseillée 6 à 8 semaines après la naissance. Elle est effectuée avec votre sage-femme ou votre gynécologue.

- L'entretien post-natal

Il est possible de réaliser un entretien post-natal entre la 4ème et la 8ème semaine après l'accouchement. Cet entretien permet de faire le point sur ce que vous pouvez ressentir après la naissance de votre enfant (anxiété, fatigue, humeur...) et de vous orienter vers des aides si vous en ressentez le besoin.

- Suivi bucco-dentaire

Vous pouvez bénéficier d'un examen bucco dentaire pris en charge par la sécurité sociale à 100% dans les 12 jours suivant l'accouchement.

La rééducation du périnée

Les séances de rééducation périnéale sont prises en charge à 100% par la sécurité sociale après une naissance. Elles sont importantes, que la naissance ait eu lieu par les voies naturelles ou par césarienne. Elles sont effectuées par une sage-femme ou un kinésithérapeute et sont à débiter 6 à 8 semaines après la naissance. La prescription est effectuée à la visite post-natale.

La reprise d'une activité sportive peut être envisagée après la rééducation périnéale.

Par ailleurs, des séances de rééducation abdominale sont souvent nécessaire en complément. Celles-ci peuvent être réalisées par un kinésithérapeute.

La vaccination

La protection de votre bébé contre la coqueluche, maladie respiratoire grave, passe par votre couverture vaccinale.

Si le rappel de vaccination n'a pas été effectué durant votre grossesse, il est important de vous faire vacciner si votre dernier rappel date de plus de 10 ans. Une ordonnance vous sera remise à la sortie de la maternité. Attention : vérifiez également la couverture vaccinale de votre entourage (co-parent, grands-parents...)



ANNUAIRE



SAMU DE LYON
Composez le 15

URGENCES PÉDIATRIQUES



Hôpital femme mère enfant
59 Boulevard Pinel - 69500 Bron



Hôpital de Villefranche
Plateau d'ouilly - Gleize 69655 Villefranche-
sur-Saône.
Standard : 04 74 09 67 72.



Clinique du
Val d'Ouest

Clinique du Val d'Ouest - Maison médicale de
l'enfant
39 Chemin de la Vernique - 69130 Écully,
France
Secrétariat - 04 72 19 34 81
(consultations non programmées de 10h à
22h)

DES RESSOURCES POUR VOUS AIDER

1 . Aide à la parentalité - soutien

METROPOLE DE LYON - PMI

La Métropole de Lyon vous informe - Allaiter conseils pratiques

Les professionnels de la PMI vous accompagnent dans votre allaitement. Pour contacter un professionnel, recherchez la Maison de la Métropole la plus proche de chez vous sur le site internet du Grand Lyon - Métropole.

En fonction de votre lieu d'habitation vous dépendrez de la maison de la Métropole ou de la PMI du Rhône, ce sont les mêmes services.

PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE (PMI)

La Protection Maternelle et Infantile du Rhône propose des conseils et un soutien, dispense des consultations gratuites et des actions de prévention. Sages-femmes, médecins, infirmiers, auxiliaires de puériculture, assistants sociaux, psychologues travaillent ensemble au quotidien à l'accompagnement des femmes enceintes, des futurs pères, des jeunes parents, des familles et des enfants de 0 à 6 ans.

Site internet : www.rhone.fr - Trouver votre maison du Rhône

LES 1000 PREMIERS JOURS

Ce site est à destination de tous les futurs parents et parents d'enfant de moins de deux ans. Vous trouverez des conseils, des informations, des aides juridiques, des informations sur l'environnement de votre bébé.

Site internet : www.1000-premiers-jours.fr

MES DROITS SOCIAUX

mesdroits sociaux.gouv.fr est un portail universel destiné à tous, que vous soyez en activité ou sans emploi. Il vous permet de :

- Visualiser et comprendre vos droits et prestations
- Retrouver rapidement vos organismes de rattachement
- Simuler vos droits sociaux et consulter vos ressources
- Réaliser vos démarches en ligne
- Découvrir les événements de vie : naissance, maternité etc...

ASSISTANTE SOCIALE

Pour toute demande concernant vos droits, vos démarches d'aides, situation familiale, l'assistante sociale de notre établissement se tient à votre disposition sur rendez-vous au 04 72 16 86 68.



DES RESSOURCES POUR VOUS AIDER



Centre d'information
sur les droits des femmes
et des familles

CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES - CIDFF

Le CIDFF informe, oriente et accompagne le public, en priorité les femmes, dans les domaines de :

- l'accès au droit ;
- de la lutte contre les violences sexistes ;
- du soutien à la parentalité ;
- de l'emploi, de la formation professionnelle et de la création d'entreprise ;
- de l'éducation et de la citoyenneté ;
- de la sexualité et de la santé.

Site internet : www.rhonearcalpin-interdepartemental.cidff.info

Téléphone : 09 78 08 47 48

MON ENFANT.FR

Le portail « monenfant.fr », conçu par les Caf et la Cnaf, propose un accompagnement de qualité aux parents et aux professionnels de la petite enfance, de la jeunesse et de la parentalité.

Dans ce portail national est référencée la quasi-totalité des structures d'accueil destinées aux jeunes enfants (crèche, accueil de loisirs, etc.), des services existants pour informer et accompagner les parents de jeunes enfants (lieu d'accueil parents-enfants, relais d'assistants maternels, service de médiation familiale...) mais également des assistants maternels actuellement en activité.

2. Associations pour l'allaitement maternel

GALACTEE - Allaiter en toute simplicité

Galactée vous propose un soutien avant et après la naissance, une écoute téléphonique 7 jours sur 7, des rencontres entre mères, une aide personnalisée.

4 rue Bodin - 69001 Lyon

Tel : 04 72 07 01 00 - site internet : www.galactée.org

IPA (Information pour l'allaitement) et CERDAM (Centre Ressource Documentaire pour l'Allaitement Maternel)

Composée de professionnels de santé (hospitaliers, libéraux, institutionnels) IPA a pour objectif la promotion de l'allaitement.

271 rue Duguesclin - 69003 Lyon

Tel : 09 52 83 59 13 - site internet : www.info-allaitement.org

Contact : contact@info-allaitement.org



DES RESSOURCES POUR VOUS AIDER



LA LECHE LEAGUE FRANCE

Cette association vous propose des informations et du soutien pour l'allaitement maternel, par le biais de réunion réunissant une animatrice spécialisée et des mamans allaitantes.

Réunions sur Ecully et Oullins

Site internet : www.llfFrance.org



Association MARRAINES DE LAIT

Association Iséroise de soutien personnalisé à l'allaitement maternel, qui met en relation une jeune ou future maman, avec une maman ayant une expérience réussie de l'allaitement de ses enfants. Vous y trouverez aussi des "marraines" spécialisées pour les parents d'enfants prématurés, ainsi que des papas prêts à échanger sur leur vécu...

Tel : 04 76 33 30 81 - Site internet : www.marrainesdelait.com

Contact : marrainesdelaitgrenoble@gmail.com



3. Conseillère en lactation

Notre sage-femme conseillère en lactation, diplômée IBCLC, vous accompagne pour vous préparer à l'allaitement, et vous propose des consultations spécialisées les mardis après-midis. Appelez le secrétariat au 04 72 16 86 68 pour prendre rendez-vous.

4. Louer un tire-lait

- GRANDIR NATURE : 0 800 622 33 - conseil@grandir-nature.com
- RHONE MEDICAL : 45 rue Pierre Delore - 69008 Lyon
04 78 58 34 15 - contactpro@rhone-medical.com
- SUCKLE : 24 avenue Joannes Masset Bât 3 - 69009 Lyon
04 72 70 47 98 - contact@suckle.fr
- TIRE-LAIT EXPRESS : 09 72 30 37 86 - site@tire-lait-express.fr



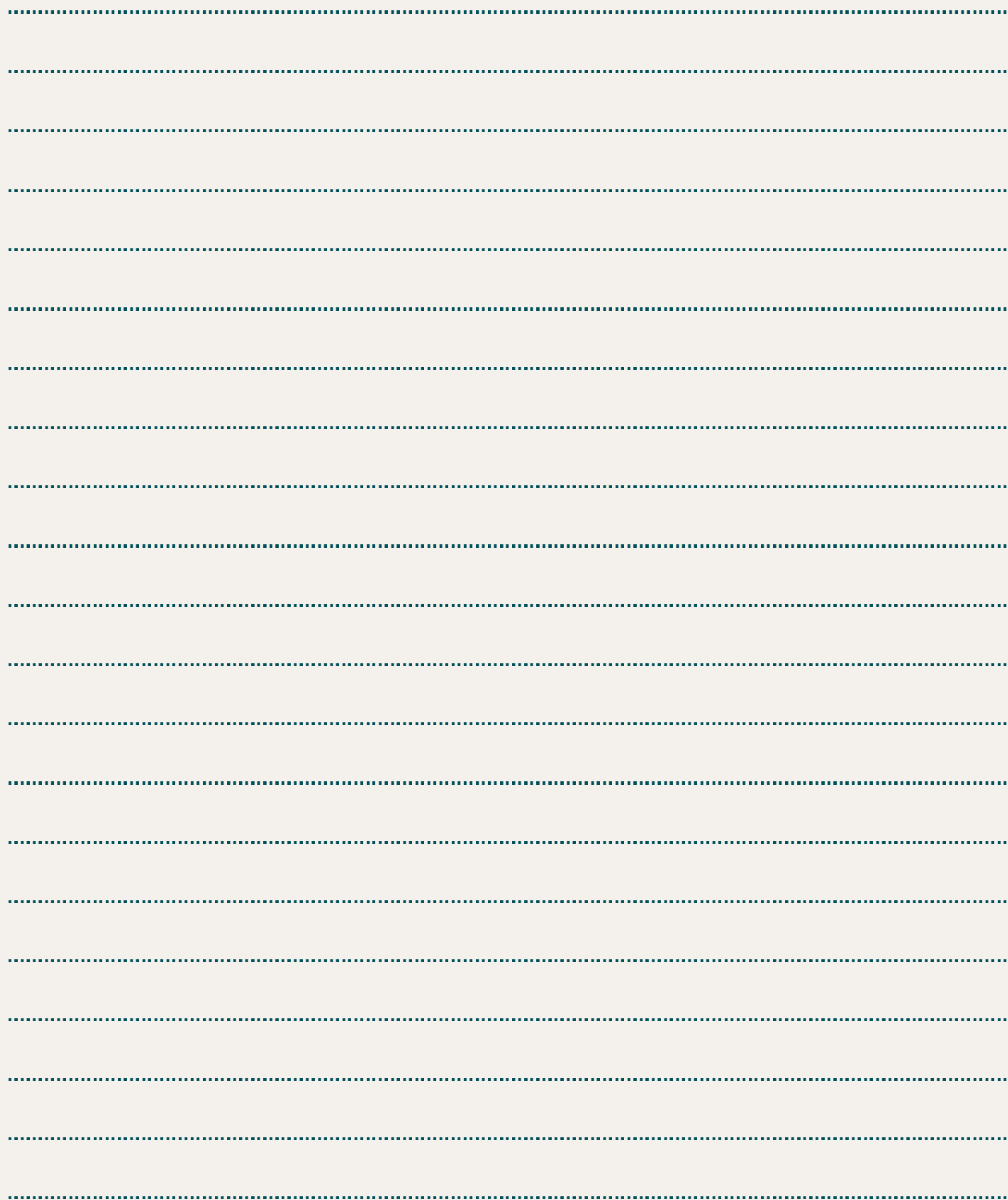
5. Association SECURANGE

Des conseils pour bien choisir les meilleurs sièges auto.

"MES PETITES NOTES"

[illegible]

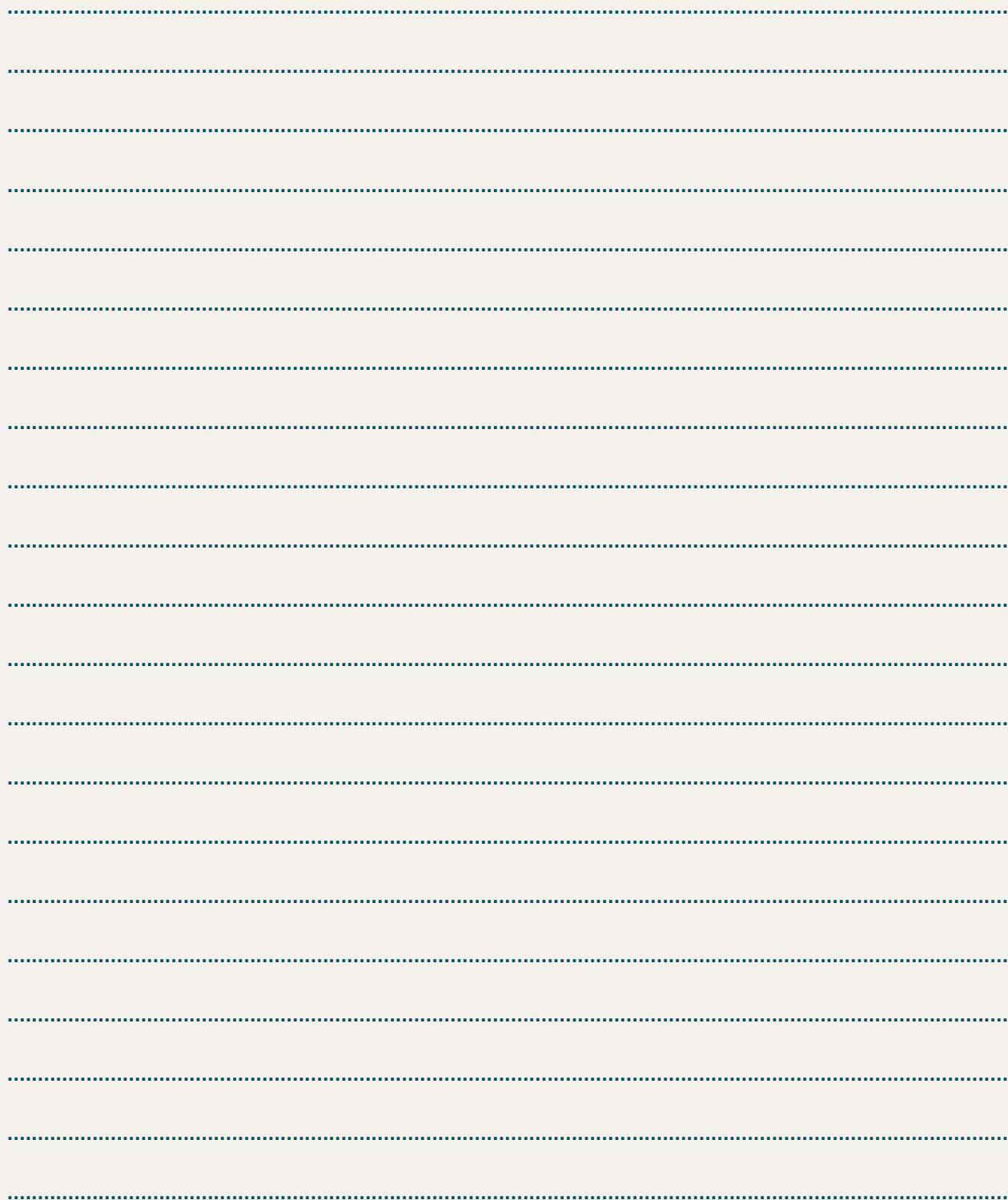
“MES PETITES NOTES”

A series of 20 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing notes. The lines are light blue and extend across the width of the page.

“MES PETITES NOTES”

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

“MES PETITES NOTES”

A series of 20 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing notes. The lines are a light teal color and span the width of the page.

Charte Initiative Hôpital Ami des Bébés (IHAB)

Vous proposer un accompagnement bienveillant, individualisé et global

Promouvoir

l'allaitement maternel exclusif jusqu'aux 6 mois de l'enfant et même jusqu'à ses 2 ans associé à une diversification adaptée.

Des compléments ne seront donnés que sur prescription médicale.

Vous **encourager** à ne pas donner de biberons ou de sucette afin de respecter la physiologie de la succion et la mise en place de votre allaitement

Respecter le code OMS : pour vous protéger de toute pression commerciale et publicitaire

Etre à **l'écoute** de votre projet de naissance et privilégier la physiologie du travail et l'accouchement

Des **équipes formées** afin d'adapter les soins au plus près de la physiologie de la mère et du nouveau-né

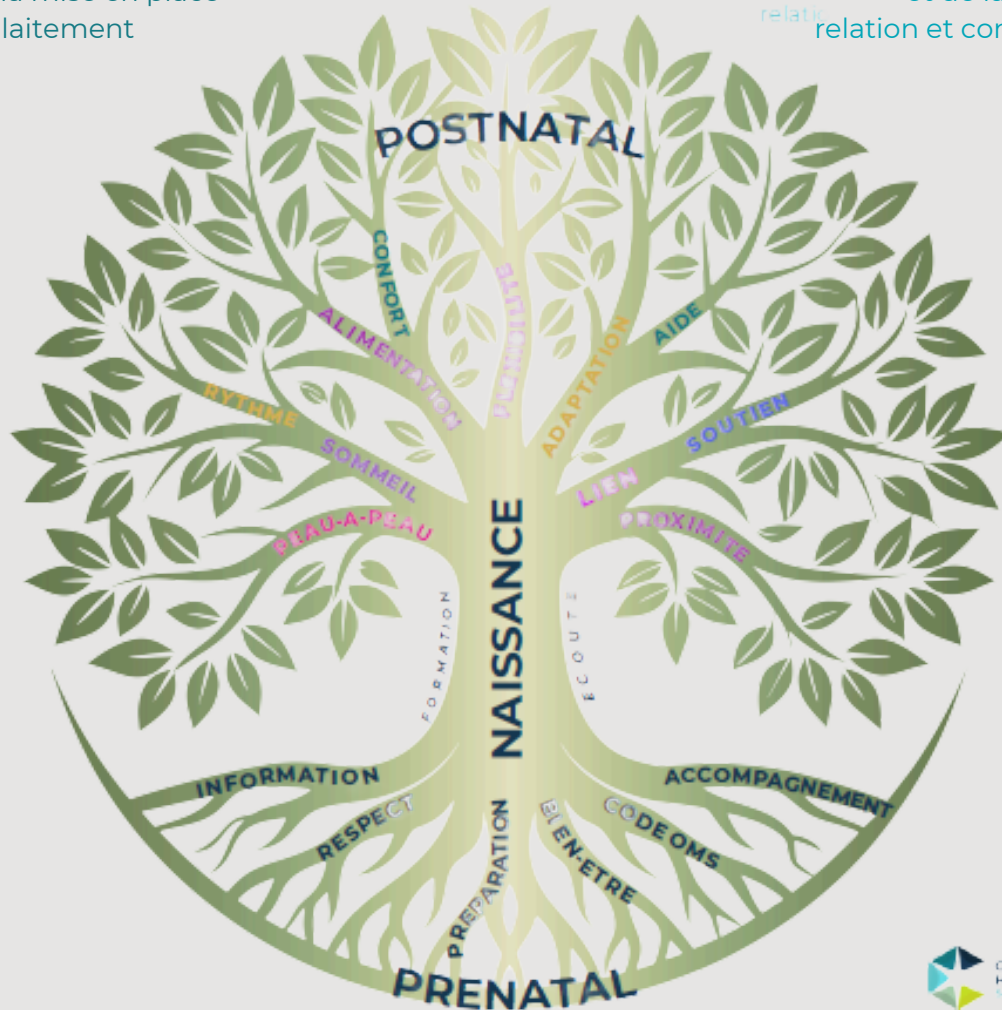
Travailler en réseau avec une équipe pluridisciplinaire afin de faciliter votre retour à domicile

Favoriser le peau à peau et la proximité avec votre nouveau-né 24h/24 et ce dès la naissance

Vous apporter un **soutien personnalisé** quel que soit le mode d'alimentation de votre nouveau-né, tout en respectant ses rythmes d'éveil et de sommeil

Vous aider à **reconnaitre** les signes précoces indiquant que votre bébé est prêt à téter et vous aider pour la mise en route de votre allaitement

Mettre en avant les **bienfaits de l'allaitement maternel** : bonne adaptation à la naissance, prévention de la santé du bébé et de la mère, relation et contact précieux



Ce document est la seule propriété du Centre Hospitalier de Sainte-Foy-Lès-Lyon
Toute diffusion ou reproduction sans autorisation est interdite

Centre Hospitalier de Sainte-Foy-Lès-Lyon - 78 chemin de Montray - 69110 Sainte-Foy-Lès-Lyon

Tel : 04 72 16 86 87 - Salle de naissance urgence : 04 72 16 86 05

Site internet : www.chsflyon.fr