



Polyclinique
Santa Maria
Maternité KANTYS

Mon séjour à la maternité

J'ai choisi
l'allaitement
maternel



Maternité Kantys

57, avenue de Californie
06200 NICE

Les premiers conseils

Avant de naître, le bébé a son propre rythme.
A la naissance, il faut lui laisser le temps de se réguler.

Il sait quand il a faim, il vous le montrera grâce à ce que l'on appelle
« **les signes d'éveil** » :

- porte les mains à la bouche
- succion des doigts
- mouvements de la langue
- tourne la tête en ouvrant la bouche

Inutile d'attendre que le bébé pleure pour lui donner la tétée !



Il n'est pas nécessaire de le réveiller à heure fixe.
Respectez son appétit !

Le bébé peut pleurer même s'il n'a pas faim, plusieurs repères qu'il connaît peuvent le calmer :

- peau à peau
- bercement
- câlin dans vos bras
- votre odeur
- votre voix

À vous de comprendre son langage :)

L'allaitement maternel

Allaiter est un geste naturel et une vraie richesse, pour votre **enfant**, pour **vous** et pour **votre relation**.

La décision d'allaiter vous appartient, ainsi qu'à votre conjoint.

Même de courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé, que ce soit pour votre santé ou celle de votre bébé.

Lui donner la meilleure alimentation :

- Le lait maternel couvre tous les besoins de votre bébé et contient les vitamines, sels minéraux, oligoéléments, sucres, graisses et protéines nécessaires à son développement
- La composition du lait maternel évolue au fil des semaines de façon à s'adapter aux besoins de votre enfant.
- Le lait maternel favorise la digestion
- Protection contre les microbes grâce à vos anticorps
- Protection contre les allergies
- Prévention de l'obésité



Les premiers jours

Après le retour en chambre, votre bébé aura besoin de temps pour récupérer.

L'accouchement est aussi source d'émotions pour lui !

Votre bébé peut dormir beaucoup, jusqu'à plusieurs heures d'affilées !

Petit conseil entre nous : essayez d'en profiter pour vous reposer.

Rien ne vous empêche de faire du peau à peau pour stimuler le début de votre allaitement et pour calmer votre bébé lorsqu'il pleure.

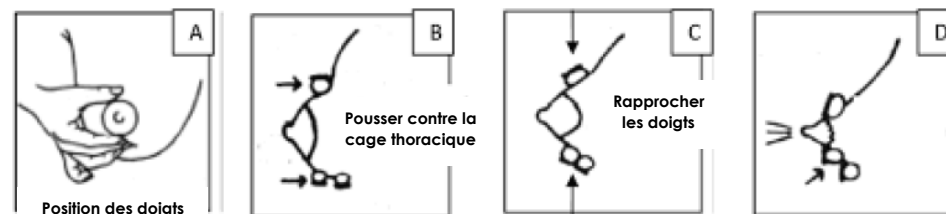
L'estomac de votre bébé à la taille d'une noisette, c'est donc normal s'il mange très peu ;)

Avant le lait, le colostrum

Le colostrum est le « premier lait », qui évolue vers le lait mature au bout de quelques jours. De couleur jaune orangé, ce liquide est très riche en protéines et en anticorps, ce qui en fait un aliment de choix, tout à fait adapté aux besoins de votre enfant.

L'expression manuelle

L'équipe vous aidera à réaliser la technique de l'expression manuelle afin de stimuler le processus de la lactation. Il est conseillé de la pratiquer plusieurs fois par jour pendant les premières 24-48 heures.



Formez la lettre C autour de votre mamelon, pressez doucement, tout en appuyant horizontalement vers la cage thoracique, en rapprochant doucement les doigts sans les déplacer sur la peau. Déplacez ensuite vos doigts tout autour du sein et recommencez.

La tétée

Il n'y a pas de limite au nombre de tétées et pas d'intervalle fixe à respecter. Laissez votre enfant téter autant et aussi souvent qu'il le désire : à l'éveil !

Il est très important de lui proposer votre sein dès qu'il montre des signes d'éveil et qu'il est calme. Cela facilitera la prise du sein.

La tétée est un effort important pour votre enfant. Il est possible qu'il s'endorme, vous pourrez le stimuler en lui parlant, en lui grattant les pieds, en le mettant en body (si la T° de la pièce le permet) ou encore en le mettant en peau à peau.

La durée

Ne regardez pas l'heure, plus vous le mettrez au sein, plus il tétera efficacement, plus vous aurez de lait.

La durée des tétées est aléatoire, cela va dépendre de sa façon de téter. Laissez votre bébé au sein tant qu'il tète de façon **efficace**.

La qualité du lait évolue pendant la tétée :

- lait plus sucré au début de tétée d'aspect « eau de riz »
- lait plus gras en fin de tétée (jaune épais comme du beurre)

D'où l'importance de laisser bébé téter à satiété !

Un sein ou les deux ?

Il est conseillé de donner les 2 seins à chaque tétée afin de mieux stimuler la production de lait.

La douleur

Les premiers jours, les tétées peuvent être douloureuses surtout lors des 5-6 premiers mouvements de succion, cette douleur doit disparaître au fur et à mesure de la tétée.

Cela est lié aux modifications hormonales qui entraînent une hypersensibilité des mamelons qui peut durer une dizaine de jours.

Attention, cela peut être aussi lié à la position de bébé au sein, n'hésitez pas à demander de l'aide !

La cohabitation 24h/24

Il est essentiel pour la bonne mise en route de votre allaitement de garder votre bébé près de vous et de répondre à toutes ses demandes !

Cette proximité va créer une complicité **propice à l'allaitement** et va également vous permettre de prendre le temps de connaître votre enfant et de découvrir ses **signes d'éveil**.

N'hésitez pas à garder votre bébé en **peau à peau**, ils ont besoin de contact pour se sentir rassurés.

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

Sachez que le rythme de sommeil de votre bébé est inversé par rapport au vôtre. Il se réveillera plus souvent en fin de journée. Cela est dû au rythme acquis pendant la grossesse.

Ce ne sont pas des « caprices ». Bébé était 24h/24 avec vous, votre odeur, votre chaleur : se retrouver seul dans le berceau est source d'angoisses !

N'hésitez pas à le prendre contre vous pour le rassurer !

Les positions d'allaitement

Un bon allaitement passe par **une bonne prise du sein**. Un bébé bien installé permettra de diminuer le risque de crevasse et donc de douleur et améliorera la succion.



Votre bébé aborde le sein avec son menton, la bouche doit être **grande ouverte !**

Ses **lèvres bien retroussées** sur le sein font un effet de ventouse et sa **tête est légèrement en arrière**.

Sa bouche doit englober une grande partie de l'aréole, son menton dans le sein et le nez dégagé naturellement.



Si bébé n'ouvre pas grand la bouche, vous pouvez le stimuler en chatouillant son nez avec votre mamelon et exprimer quelques gouttes de colostrum ou de lait pour l'encourager.

Le bébé ne doit pas suçoter le mamelon !

Installez-vous confortablement



La « madone »

C'est la position « classique ». Elle est idéale lorsque vous êtes à l'aise pour allaiter.

La « madone inversée »

Cette position est bien adaptée pour les premiers jours.

Elle vous permet de bien guider la tête de votre bébé et soutenir sa nuque d'une main : l'autre main peut soutenir le sein si nécessaire.





Le « ballon de rugby »

Bébé est sur le côté, à la hauteur de votre taille, soutenu par un coussin et maintenu par le bras.

Allongée

Allongée sur le côté, bébé est allongé en face de vous, le nez en face du mamelon, ventre à ventre, en sécurité, loin du bord du lit.

C'est une position idéale pour la nuit ou lorsque vous voulez vous reposer.



Reconnaître une tétée efficace

Chez maman : Lorsque votre bébé tète un sein, l'autre peut couler.

- Contractions utérines
- Sensation de soif
- Sensation de chaleur dans les seins et mamelons
- Bien être en fin de tétée
- Assouplissement du sein
- Absence de douleur

Chez bébé :

- Mouvements maxillaires amples et réguliers avec arrêt pour déglutir. Cette déglutition est souvent sonore.
- Bouche grande ouverte et lèvres retroussées
- Succion lente et profonde
- Bébé repu, apaisé, calme
- Bébé mouille ses couches 5 à 6 fois par jour
- Selles presque à chaque tétée (3-4 par jour minimum)

Le sommeil de bébé

Reposez-vous quand bébé dort !

Profitez de votre « nouveau » sommeil grâce aux hormones de la lactation (sommeil profond réparateur immédiat 3 fois plus que d'habitude, audition plus « fine » qui vous permet d'entendre plus facilement votre bébé).

Vous serez plus détendue quand il vous réclamera à nouveau. S'il dort beaucoup, vous pouvez le stimuler en changeant sa couche, en lui proposant le sein et en le mettant en peau à peau à côté de vos seins.

La deuxième nuit est souvent celle de la « **java** » ! Cela est dû à un besoin de proximité important. Prenez votre bébé à « sa demande ».

C'est une période fatigante, qui peut vous rendre très sensible. Il vous est donc recommandé de vous reposer dès que possible et pourquoi pas, de limiter vos visites.

La montée de lait

La **montée de lait** peut avoir lieu entre le 2ème et le 4ème jour après l'accouchement.

Le colostrum évolue en lait « définitif », avec une augmentation importante du volume du lait produit et donc du volume des seins.

Un œdème (gonflement) plus ou moins important peut se former, rendant parfois difficile la prise du sein par votre bébé.

Elle se manifeste par :

- une tension mammaire
- un écoulement de colostrum
- une sensibilité au niveau des seins
- un inconfort (+/- douleur)
- une légère fièvre peut être associée à ces symptômes

Dans ce cas :

- Massage des seins **SANS STIMULER** les mamelons pour favoriser le drainage, +/- associer à une douche chaude ou technique du verre d'eau chaude (verre tahitien).
- Expression manuelle et/ou utilisation **exceptionnelle** d'un tire-lait pour drainer dans le but de soulager et désengorger SANS aller jusqu'à VIDER les seins
- Un soutien de la poitrine adaptée et confortable (soutien-gorge ou brassière lâche en coton) évitant bandage et toute stimulation
- Boire à sa soif, la restriction hydrique n'est pas nécessaire
- En cas de douleurs persistantes, prendre un traitement symptomatique (Cf. ordonnance)

En cas de fièvre et/ou inflammation au niveau des seins non améliorée par le traitement médical symptomatique, le signaler à un médecin, à une sage-femme ou une consultante en lactation.

La perte de poids

Elle peut atteindre **6 à 8 % du poids** les premiers jours.

Cette perte de poids ne doit pas vous alarmer, elle est physiologique et n'a pas toujours un lien avec l'allaitement et la quantité de lait. Elle est due surtout à la perte du méconium des premiers jours et à la perte d'eau en excès.

Le poids sera récupéré progressivement. Il est surveillé quotidiennement à la maternité.

La stabilisation ou une reprise à la hausse du poids seront les conditions « sine qua none » de votre retour à la maison.

Les signes d'un allaitement efficace

Selles	Le premier mois plus de 3 par 24 heures, molles, granuleuses et jaunes
Urines	6 à 7 couches lourdes par 24 heures
Succions nutritives	Amplés et régulières
Comportement	Eveil spontané, tête de 8 à 12 fois par 24 heures

Conservation du lait maternel à domicile

Lait	T° ambiante	Au réfrigérateur T° à 4°C	Au congélateur T° à -18°C
Fraîchement recueilli	4 h	48 h	4 mois
Congelé puis décongelé (6h au réfrigérateur)	1 h	24 h	ne pas recongeler

A la clinique, nous vous demandons de nous avvertir dès que vous avez terminé de tirer votre lait. Nous prendrons le récipient pour l'étiqueter à votre nom et le conserver dans un frigo dédié.

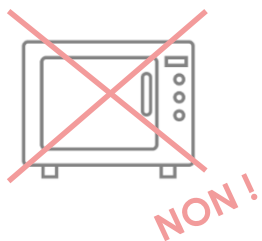
Si vous chauffez le lait

Si vous souhaitez faire tiédir un biberon choisissez :

- le bain-marie, dans une casserole
- le chauffe biberon.

Faites ensuite rouler le biberon entre vos mains et vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes de lait sur la face interne de votre poignet.

Si un biberon est chauffé, il est à consommer dans la **demi-heure**.



Ne chauffez jamais le biberon à l'aide du micro-ondes pour éviter tout risque de brûlures !

Mon alimentation

Il faut que vous ayez une alimentation équilibrée et saine. Votre enfant est déjà habitué à votre alimentation qu'il goûtait dans le liquide amniotique à chacun de vos repas.

- Boire à sa soif
- Pas d'alcool
- Pas de tabac

La tétine

Le besoin de succion d'un tout-petit est très important les premières semaines mais il n'est pas conseillé de lui donner une tétine.

La succion d'une tétine est très différente de celle du sein : elle peut donc compromettre la mise en route de l'allaitement et cela risque de provoquer des douleurs lors de la tétée.

Les crises de croissance

Il s'agit d'un changement de statut nutritionnel pour l'enfant c'est-à-dire que votre bébé grandit ; il a donc besoin de plus de lait.

Pour cela, il va, pendant environ 48h, réclamer davantage (jusqu' à 12 tétées par jour), ce qui aboutira à une production de lait adaptée à ses besoins.

Continuez les tétées à l'éveil pendant le premier mois pour optimiser la qualité de votre allaitement.

NB : les 2 principales « crises de croissances » se situent à la fin de la 1ère et de la 3ème semaine de vie.

La toilette de mon bébé

Lors de votre séjour nous vous accompagnerons dans la réalisation des soins apportés à votre nouveau-né.

Le premier bain vous sera proposé 24h après sa naissance tout en respectant son rythme.



Le bain peut être donné quotidiennement ou un jour sur deux :

- Assurez-vous que la pièce dans laquelle vous donnez le bain à votre bébé soit bien chauffée, la température idéale se situe entre 22°C et 25°C.
- Toujours rassembler tout le matériel nécessaire à côté de la table à langer (serviette, vêtements propres, compresses, produits de toilette adaptés aux bébés...).

Ne quittez jamais votre enfant des yeux et ne vous éloignez pas afin d'éviter tout risque de chute.

- Pratiquer le bain toujours avant l'heure de la tétée, il n'y a pas d'horaire conseillé, le bain peut être effectué à n'importe quelle heure de la journée.
- Lavez-vous soigneusement les mains avant chaque soin.

Le bain

Le bain doit rester un moment de plaisir et de détente.



La température de l'eau du bain doit être de 37°, afin que votre enfant s'y sente bien ; utilisez un thermomètre de bain et testez l'eau avec votre coude ou votre poignet, afin d'éviter tout risque de brûlure.

- Placez une main sous son aisselle, sa nuque et sa tête reposant sur votre poignet et votre avant-bras, placez l'autre main sous les fesses.
- Mettez votre bébé dans l'eau progressivement, vous pouvez alors retirer la main de sous ses fesses afin de pouvoir le savonner, en gardant toujours la prise sous le bras de bébé.
- Commencez par savonner les cheveux, puis poursuivez en lavant le corps de haut en bas en terminant par le siège (du plus propre au plus sale).
- Rincez votre bébé.
- Le bain refroidit le bébé, ne le laissez pas trop longtemps dans l'eau (environ 5 minutes).

A la sortie du bain, enveloppez-le immédiatement dans une serviette sèche ou un peignoir, séchez-le bien, surtout dans les plis (les restes d'humidité pourraient entraîner des rougeurs, boutons et irritations).

Le soin du cordon

Désinfectez le cordon 1 fois par jour avec de la Biseptine et des compresses stériles.

Il tombera seul en moyenne 10/15 jours après la naissance, continuez à désinfecter durant 1 semaine pour une belle cicatrisation.

Les soins du visage

Pour le visage, utilisez le même savon que pour le corps. Si nécessaire, pour les yeux, humidifiez une compresse de sérum physiologique et nettoyez du propre vers le sale.

Si le nez est obstrué par des sécrétions, vous pouvez lui faire une désinfection rhino-pharyngée (DRP).

- Mettre votre bébé sur le côté ou sur le ventre tête sur le côté en la maintenant.
- Introduisez la pipette de sérum physiologique dans sa narine.
- Appuyer fermement sur la pipette, le but étant de faire ressortir le sérum par l'autre narine.
- Pour dégager l'autre narine, tournez la tête de l'autre côté et faites le même geste.

Changer la couche de bébé

Votre bébé s'alimente et donc élimine en moyenne : urines 4 à 6 fois/jour et selles 3 à 4 fois/jour.

Il est donc important de changer régulièrement sa couche :

- Retirez l'excédent de selles avec le rabat de la couche et glissez-la sous les fesses.
- Le savonnage avec un coton suivi d'un rinçage à l'eau est la technique la plus adaptée.
- Essuyez votre enfant de l'avant vers l'arrière en insistant dans les plis afin d'éviter une irritation de la peau.
- Pour finir, vous pouvez appliquer du liniment ou une crème de change sur les fesses pour permettre une hydratation du siège.

Surveillance des selles

Les premières selles sont noires et collantes : c'est le méconium.

Elles évolueront au cours du temps tout en restant colorées.

En cas de selles pâles ou inhabituelles contacter votre médecin, pédiatre, sage-femme ou la puéricultrice du service et la PMI.

Soyez d'autant plus vigilant si votre enfant fait une jaunisse (ictère).



Les sorties

Les promenades sont conseillées dès la sortie de la maternité, mais préservez le bébé en le couvrant en conséquence, selon les saisons.

Évitez les centres commerciaux, les collectivités d'enfants et les transports en commun aux heures de pointe, ainsi que les endroits de fortes chaleurs (plage, etc...).

Évitez le contact rapproché avec des personnes malades.

Pour les trajets en voiture :

- Cosy dos à la route jusqu'à 18 mois (pensez à désactiver l'airbag s'il est devant). A cet âge-là, le bébé ne peut pas rester plus de 2h d'affilée dans le cosy.
- Maintenir une température clémente dans le véhicule.

Le couchage

Dès la naissance, il dort uniquement sur le dos tant qu'il ne se retourne pas seul, bien à plat, dans une turbulette à sa taille, adaptée à la saison et dans une pièce entre 18° et 20°.

Le bébé dort dans un lit à barreaux sur un matelas ferme, aux dimensions du lit, sans tour de lit, cale-bébé, coussin, cocon, peluches, couverture ou autres objets, tout ceci en prévention de la mort inattendue du nourrisson.

Il est recommandé de garder bébé dans votre chambre les premiers mois, **dans son lit**.

Protégez-le de l'aplatissement de sa tête :

Dormir sur le dos ne favorise pas l'aplatissement de sa tête à condition qu'il soit libre de tous ses mouvements :

- Il est installé à plat sur une surface ferme (tapis d'éveil, parc), ses jouets sont disposés autour de lui.
- Il aime découvrir par lui-même.
- Il joue sur le ventre lorsqu'il est réveillé.

S'il a tendance à tourner la tête toujours du même côté quand il est éveillé, **attirez son attention du côté opposé**.



Que faire si bébé pleure beaucoup ?

Sachez qu'un bébé en bonne santé peut pleurer 2 à 3 heures par jour pour diverses raisons : faim, couche humide, position inconfortable, besoin d'un câlin, ennui, fatigue, il a chaud ou froid...



Si vous ne supportez plus ses pleurs, ne criez pas :
arrêtez-vous !

Couchez votre bébé sur le dos, dans son lit, quittez la chambre et fermez la porte pour quelques minutes. Demandez l'aide d'un proche (famille, ami, voisin...) ou d'un professionnel (sage-femme, pédiatre).

Ne secouez jamais un bébé

Secouer un bébé peut provoquer de très graves séquelles allant jusqu'au handicap et menant parfois au décès !



Le suivi médical après votre sortie

Dans les 48h au mieux ou dans la 1 ^{ère} semaine	Sage-femme ou médecin	Bébé et maman
Entre J6 et J10	Pédiatre	Bébé
Entre 6 et 8 semaines	Gynécologue	Maman
A 1,2,3,4,5 et 6 mois A 9, 11 et 12 mois	Pédiatre ou médecin	Bébé

La vaccination

Votre enfant ne sera vacciné qu'à **ses deux mois** de vie.

La vaccination constitue un moyen essentiel pour protéger votre enfant et ceux des autres contre la survenue de maladies infectieuses.

Afin d'assurer la meilleure protection de votre enfant, il faut respecter le nombre d'injections requis en fonction de l'âge, tel qu'il figure dans le calendrier des vaccinations publié chaque année par le ministère chargé de la Santé.

La vaccination de la **coqueluche** pour l'entourage proche du bébé : la coqueluche est très contagieuse, elle se transmet au contact d'une personne qui tousse et provoque des complications graves chez le nourrisson de moins de six mois.

L'entourage proche doit donc être à jour de la vaccination coqueluche pour éviter la contamination. Si votre dernier rappel date de plus de 10 ans, il devra être refait par votre médecin traitant ou votre sage-femme.

Les signes d'alerte pour bébé

Quand devons-nous consulter pour bébé ?

Respiration	Difficultés à respirer Bruit inhabituel
Peau	Lèvres ou ongles bleus Jaunisse
Température	≥ 38°C ≤ 36°C
Comportement	Trop sage Ne réclame pas à manger Pleure beaucoup Impossible à consoler
Alimentation	Boit moins de 6 fois par jour Vomit souvent en grande quantité
Transit	Pas de selles ≥ 36 heures Selles décolorées, blanches Diarrhée (selles liquides et fréquentes) Pas d'urines ≥ 3 changes

Au moindre doute, n'hésitez pas à appeler votre pédiatre. Ou contactez la maternité si vous n'arrivez pas à le joindre.

Les signes d'alerte pour maman

Quand dois-je consulter ?

Saignements pertes	Saignements abondants Pertes malodorantes
Température	> 38°C Frissons Courbatures
Cicatrice	Rouge Douloureuse Ecoulement
Urines	Brûlures Douleurs Difficultés à uriner
Jambes	Rouges et gonflées Douloureuses
Seins	Rouges Très douloureux
Moral	Tristesse Fatigue Angoisse Enervement

Contacts & numéros utiles La Maternité Kantys

- Pour joindre le **standard** :
04 92 03 02 45

- Pour joindre les **services de maternité** :
4^{ème} étage 04 92 03 09 37
5^{ème} étage 04 92 03 02 41
6^{ème} étage 04 92 03 02 44

- Pour joindre notre **unité Kangourou** :
04 92 03 02 30

- Pour joindre la **salle de naissance** :
04 92 03 02 35

- Pour joindre la **sage-femme coordinatrice de la maternité** :
04 92 03 02 42

- **La Leche League** (LLL - Association d'usagers) :
04 93 97 21 59 ou par mail : lll.nice@laposte.net

- **SESAME** : Sourire Et Soutien Allaitement Maternel Ensemble :
Numéros de téléphone à votre disposition à la maternité

- **Solidarilait** : www.solidarilait.fr

- Pour joindre les **centres de PMI** :
Consultez la brochure du conseil général. Différents professionnels (gynécologues, pédiatres, généralistes, sages-femmes et puéricultrices) vous reçoivent sur place ou à domicile.

L'équipe de la PMI vous donnera, si vous le souhaitez, des conseils sur les besoins des nourrissons relatifs au sommeil, à l'alimentation ou encore au mode de garde.



Rejoignez-nous sur Facebook &
suivez les dernières actualités !



Polyclinique
Santa Maria
Maternité KANTYS

*« Nous vous souhaitons un excellent retour
à la maison et restons à vos côtés et à
votre disposition. »*