



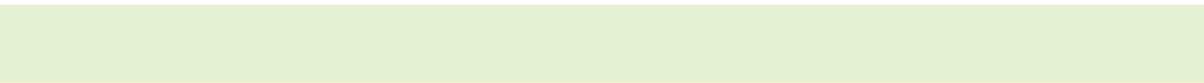
Livret maternité

CENTRE HOSPITALIER
D'ARCACHON



CENTRE HOSPITALIER
D'ARCACHON

www.ch-arcachon.fr



Bienvenue à la Maternité du Centre Hospitalier d'Arcachon



Nous savons et comprenons que chaque femme, chaque couple et chaque grossesse est unique.

Nous mettons donc tout en œuvre pour que vous puissiez vivre individuellement votre accouchement, dans le respect de votre choix et en toute sécurité.

Malgré vos craintes bien compréhensibles, c'est une nouvelle et belle aventure qui vous attend !

Nous vous remercions cordialement d'avoir choisi notre équipe pour vous accompagner.

Maternité labellisée Amie des bébés depuis 2007

Conformément aux recommandations de l'OMS et l'UNICEF, notre équipe spécialement formée s'engage à accueillir votre enfant dans le respect de la physiologie et de la sécurité.



Charte de l'accueil du nouveau-né et de sa famille

ENGAGEMENT DE L'ÉQUIPE,

Notre équipe s'engage à **vous accompagner** pendant votre grossesse et votre accouchement avec respect et **humanité en toute sécurité**. Dans cette optique, nous nous formons en continu.



LAIT DE MÈRE,

Si vous allaitez, aucune autre alimentation n'est donnée à votre bébé, sauf indication médicale ou souhait contraire de votre part après avoir eu les informations nécessaires. En cas de séparation, nous vous indiquons comment entretenir la lactation pendant cette période.

PROXIMITÉ 24H/24,

Pour être rassuré, votre bébé a besoin de votre contact ; nous encourageons cette proximité 24h/24 ; la totalité des soins est effectuée près de vous.

Si une séparation entre vous et votre bébé est nécessaire pour des raisons médicales, nous faisons en sorte qu'elle reste la plus brève possible.

PEAU À PEAU,

À la naissance, pour faire connaissance avec votre bébé et faciliter son adaptation, il est placé contre vous, en toute sécurité, aussi longtemps que vous le souhaitez. C'est un moment privilégié.

INFORMATION PENDANT LA GROSSESSE,

Nous vous invitons à assister aux séances de préparation à la naissance, aux réunions d'information sur l'accueil, l'alimentation et le rythme du bébé.

Nous nous engageons à ne diffuser aucune publicité qui pourrait vous influencer dans le choix de l'alimentation de votre enfant.





LE SAVIEZ-VOUS ?

L'allaitement maternel présente de nombreux bénéfices pour votre santé et celle de votre enfant. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un allaitement maternel exclusif au cours des 6 premiers mois, poursuivi jusqu'à 2 ans avec la diversification alimentaire.

À VOTRE SORTIE,

Pour votre retour à domicile, nous organisons un relai avec des professionnels de santé de notre réseau et des associations de soutien à l'allaitement maternel (Solidarilait Gironde).

COMPÉTENCES DU NOUVEAU-NÉ,



Dès la naissance, nous vous aidons à observer votre bébé, à comprendre ses besoins ; vous pouvez ainsi le nourrir aux signes d'éveil, lorsqu'il est prêt à téter. Pour aider votre bébé dans ses apprentissages, nous déconseillons l'usage précoce d'une sucette. Nous vous montrons comment l'apaiser autrement.

ALIMENTATION,

L'équipe vous accompagne pour des tétées efficaces dans des positions confortables. Si vous allaitez, nous vous encourageons à lui proposer le sein aussi souvent et aussi longtemps qu'il le désire. Si vous l'alimentez au biberon, l'équipe vous indique quand et comment nourrir le bébé.

RESPECT DE VOTRE PROJET DE NAISSANCE,



Nous encourageons la présence d'une personne de votre choix à vos côtés lors de votre accouchement et de votre séjour, pour vous rassurer, vous mettre en confiance et vous soutenir.

*Dr Marcellin KIBELO -
Responsable de l'unité pédiatrique*

*Dr Joël AMBLARD -
Service gynécologie-obstétrique*

*Marie-Claude ROUGIER -
Sage-femme coordinatrice*

Check-list

pour le séjour à la maternité

A chaque venue (en consultation ou en urgence), munie de votre carte d'identité, vous devez passer impérativement au bureau des admissions, dans le hall

d'entrée en semaine, ou aux Urgences la nuit et le week-end, puis vous rendre dans le service.

TROUSSEAU

Pour maman :

- Des tenues confortables
- Des sous-vêtements confortables (ou jetables) et des protections hygiéniques très absorbantes
- Deux soutien-gorges d'allaitement et un tube de crème type lanoline purifiée
- Nécessaire et linge de toilette
- 1 top type élastane ajusté à fines bretelles ou un bandeau pour le peau-à-peau avec bébé
- 1 stylo
- Éventuellement une petite lampe de chevet

Pour votre bébé, apportez :

- 1 paquet de couches* (2-5 kg)
- 5 pyjamas chauds
- 5 bodies
- 3 brassières ou gilets en laine
- 2 bonnets taille nouveau-né
- 2 paires de chaussons ou chaussettes
- 1 gigoteuse taille nouveau-né
- 5 bavoirs
- 1 savon surgras*
- 1 thermomètre de bain

**Nous recommandons des produits simples et naturels ou labellisés Ecocert ou CosmeBio*



■ ■ DOCUMENTS NÉCESSAIRES LE JOUR DE L'ACCOUCHEMENT

- Carte de groupe valide (deux déterminations et identité conforme à votre carte d'identité)
- Pièce d'identité à jour
- Carte d'assuré social et carte de mutuelle
- Vous êtes mariés : votre livret de famille
- Vous n'êtes pas mariés : l'acte de reconnaissance à établir dans n'importe quelle mairie pendant la grossesse
- Tous les documents remis lors de vos consultations de grossesse et bilans sanguins

■ ■ COMMENT NOUS JOINDRE

Le secrétariat de la Maternité

 **05 57 52 91 80**

 (9h-17h) du lundi au vendredi
à contacter pour la prise des RDV et renseignements au sujet des :

- Consultations médicales
- Échographies
- Entretien prénatal individuel
- Séances de préparation à la Parentalité
- Activité prénatale aquatique
- Haptonomie
- Consultations d'acupuncture
- Réunions d'information sur les « Rythmes et besoins du nouveau-né »
- Réunions avec Solidarilait

■ Consultations d'allaitement, pendant la grossesse ou en cours d'allaitement

- Visites de la Maternité
- Ateliers portage bébé
- Rééducation périnéale

La salle de naissance

à contacter pour annoncer votre arrivée

 **05 57 52 91 66**

 24h/24

Le service des suites de naissance

 **05 57 52 91 83**

 24h/24

Sommaire

PRÉSENTATION DE LA MATERNITÉ p7

LA PRÉPARATION À LA NAISSANCE p8

- Pour le suivi de votre grossesse p8
- Pour vous préparer à la naissance p8
- L'hygiène et la grossesse p9
- Le jour de l'accouchement p9

VOTRE ARRIVÉE p10

- Lors de votre arrivée p10
- Votre admission p10
- Les démarches administratives pour l'État civil p11
- Le « grand jour » p11

VOTRE SÉJOUR p12

- Le label Initiative Hôpital Ami des Bébés p12
- Pendant les jours suivants p13
- Votre sortie p14
- Après la sortie p14
- Les sages-femmes libérales p14
- Protection maternelle et infantile p15
- Lieux accueil enfants-parents p15
- L'ostéopathie p16
- Quelques petits conseils bons à savoir p16
- Vie quotidienne p17
- Sexualité et contraception p18

L'ALLAITEMENT MATERNEL p19

- Allaiter est un geste naturel p20
- Pour bien démarrer l'allaitement p21
- Les positions pour allaiter p23
- Vie quotidienne p26
- Médicaments p26
- Drogue, alcool et tabac p26
- Reprise du travail p27
- Conservation du lait maternel (AFSSA) p27
- Concilier allaitement et reprise du travail p28
- Sevrage p28
- Allaitement maternel : les « on dit » p28

LES ADRESSES UTILES p30

Présentation de la maternité



La Maternité du Pôle de Santé d'Arcachon assure l'accompagnement de 1 000 naissances environ chaque année. C'est une maternité de type 1 : elle assure la prise en charge des grossesses physiologiques et des accouchements à partir de 36 semaines.

Ses spécificités :

■ La maternité fait partie des établissements de France détenant le **label Initiative Hôpital Ami des Bébés (IHAB)**. Ce label international est décerné à l'hôpital depuis 2007 par l'Organisation Mondiale de la Santé, l'Unicef et la Société Française de Pédiatrie. Il consacre la qualité de l'accompagnement de la naissance, le respect des besoins de la mère et du nouveau-né et le soutien à l'allaitement maternel.

L'obtention de ce label témoigne d'une démarche qualité entreprise et maintenue par toute l'équipe du service pour l'accueil du nouveau-né et de sa famille : « **Notre objectif est de redonner à la naissance ses dimensions émotionnelles et humaines tout en gardant les grands principes de sécurité périnatale** ».

■ Le service dispose d'une salle de naissance dite « **salle aquatique** » vous permettant d'accoucher dans l'eau.

La préparation à la naissance

■ ■ POUR LE SUIVI DE VOTRE GROSSESSE

Les secrétaires médicales sont à votre écoute et vous présentent toutes les activités proposées par les sages-femmes du service

■ L'entretien prénatal précoce dès le 4e mois de grossesse : ce temps privilégié vous permet d'échanger avec une sage-femme, autour de votre histoire, de vos souhaits, de votre projet mais aussi autour de vos craintes de la grossesse et de la naissance.

■ Les consultations médicales : suivi de grossesse par un obstétricien ou une sage-femme.

■ Des consultations spécifiques selon vos besoins :

- vous fumez, vous avez besoin d'aide pour votre alimentation, **l'équipe de nutrition et d'addictologie vous reçoit de façon individuelle ou en groupe.**

- vous ressentez le besoin d'être écoutée, parler de vos craintes, une angoisse

particulière, **la psychologue de notre service est à votre disposition.**

- vous souffrez de lombalgies, problèmes de circulation ou autres maux liés à la grossesse, **une sage-femme diplômée en acupuncture peut vous recevoir.**

- vous vous posez des questions particulières sur l'allaitement maternel (ex : traitement médical, jumeaux, chirurgie mammaire), **une consultante en lactation est à votre disposition pour vous recevoir individuellement.**

- pour votre rééducation périnéale post-natale, **une sage-femme assure cette activité.**



■ ■ POUR VOUS PRÉPARER À LA NAISSANCE

■ La préparation à la parentalité a pour but de rassurer, de mettre en confiance, d'informer et de créer un lien entre les familles et la maternité. Vous avez la possibilité de suivre ces séances dans notre service ou avec les sages-femmes libérales

avec qui nous travaillons en réseau.

■ L'activité prénatale aquatique pour bouger, apprendre à contrôler sa respiration et se relaxer, séance hebdomadaire à la piscine de La Teste, à partir du 4ième mois.

■ L'haptonomie : entrer en relation par



le toucher, accompagnement périnatal, premiers contacts avec le nouveau-né ; séances individuelles assurées par une sage-femme formée.

■ Les réunions mensuelles d'informations sur les besoins et les rythmes du nouveau-né : animées par des sages-femmes du service, nous abordons les premières heures de bébé, ses besoins, l'intérêt du peau à peau et de la proximité avec ses parents, et répondons à toutes vos questions sur les premiers jours de vie de votre bébé.

■ Les rencontres avec Solidarilait (Association de soutien à l'allaitement maternel) : rencontre libre avec des mamans bénévoles autour de l'allaitement maternel.

■ Les visites de la maternité : chaque mois, sur rendez-vous auprès du secrétariat de la maternité.

■ Un atelier pratique Nesting sur l'environnement du nouveau-né : préparer au mieux la chambre du bébé, choisir les produits cosmétiques sans perturbateurs endocriniens...

■ ■ L'HYGIÈNE ET LA GROSSESSE

Il est recommandé de suivre des règles d'hygiène corporelles classiques et de suivre une alimentation équilibrée, sans apport supplémentaire, sauf prescriptions médicales.



■ ■ LE JOUR DE L'ACCOUCHEMENT

Avant de partir de votre domicile :

■ Vérifiez votre check-list page 4 et 5 et pensez à nous prévenir de votre arrivée au 05 57 52 91 66

N'hésitez pas à prendre une douche ou un bain (préférez la douche si

la poche des eaux est rompue).

■ Mettez des vêtements propres
■ Pensez à ôter vos bijoux (piercings), vernis (mains et pieds), faux ongles, lentilles de contact.

Votre arrivée



■ ■ VOTRE ADMISSION

À votre entrée, présentez-vous au bureau des admissions, munie:

- De votre carte d'identité.
- De votre carte d'assurée sociale.
- De votre carte de mutuelle.
- De votre carte de groupe sanguin complète (2 déterminations et nom

de jeune-fille).

- Du dossier de suivi de grossesse et des divers examens faits pendant la grossesse.
- Du livret de famille et/ou de la reconnaissance anticipée.

■ ■ VOTRE SÉJOUR, VOTRE CONFORT

Un supplément est demandé pour bénéficier d'une chambre particulière, renseignez-vous pendant la grossesse auprès de votre mutuelle au sujet de votre prise en charge.

Un lit d'appoint est prévu dans chaque chambre pour accueillir l'accompagnant

de votre choix ; sa présence est utile pour vous rassurer et vous aider lors des premiers jours de vie du bébé. Les tarifs (nuitées, repas et petits-déjeuners) sont affichés dans les chambres.



■ ■ LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES POUR L'ÉTAT CIVIL

Un certificat d'accouchement est établi par la sage-femme responsable de l'accouchement. Il vous sera remis et au moment de la naissance. Dans les cinq jours suivant la naissance, un proche devra le présenter à la Mairie de La Teste de Buch, muni de votre livret de famille et/ou de la reconnaissance

anticipée (horaires d'ouverture : 8h30-17h15).

Si vous n'êtes pas mariés, nous vous recommandons vivement de faire une reconnaissance anticipée pendant la grossesse, auprès de la mairie de votre choix.

■ ■ LE « GRAND JOUR »

Nous sommes à l'écoute de votre projet de naissance tout en respectant les conditions de sécurité établies par l'équipe. Pour vous accueillir, vous guider et vous encourager tout au long du travail, une sage-femme et une auxiliaire de puériculture sont à vos côtés en salle de naissance.

Pendant le travail, vous pouvez déambuler, utiliser des ballons et différentes postures confortables selon l'avancement de la dilatation ; vous pouvez vous hydrater avec boissons sucrées sans particules et non gazeuses.

Nos 3 salles de naissance vous offrent différentes possibilités afin de vivre votre accouchement pleinement.

Outre les méthodes classiques, une baignoire est à votre disposition pour votre confort lors du travail ou jusqu'à la naissance dans l'eau, en accord avec la sage-femme.

Dans tous les cas, la naissance se déroule dans la posture la mieux adaptée à votre confort et votre situation, et toujours en toute sécurité. Si besoin, la sage-femme fait appel aux gynécologues-obstétriciens, aux médecins anesthésistes pour la prise en charge de votre douleur et/ou aux pédiatres. Tous ces médecins sont de garde 24h/24.

Votre séjour



LE LABEL INITIATIVE HÔPITAL AMI DES BÉBÉS

Nous attachons une importance particulière au respect de l'accueil de tous les nouveau-nés et au respect du rythme « maman-bébé ». Cela commence par la proximité dès les premiers instants.



À la naissance :

Dans la pénombre et le calme, nous vous proposons de placer votre bébé en peau à peau pour le réchauffer, l'aider à s'adapter en retrouvant ses repères, la chaleur et l'odeur de votre corps. Durant 9 mois, vous avez appris peu à peu à vous connaître. Déjà dans votre ventre,

vous le sentiez s'agiter par moment. C'est donc blotti dans vos bras, votre peau nue contre la sienne, en peau à peau, qu'il vous découvre. Votre voix l'apaise. C'est en restant contre vous qu'il vous montre tout ce qu'il ressent. C'est par son corps, les mouvements de sa bouche, l'agitation de ses mains, de ses bras, que vous apprenez à reconnaître son besoin de téter. Cet accueil lui permet de découvrir une première tétée tout en douceur, même si vous ne souhaitez pas l'allaiter par la suite. Après l'accouchement, vous restez tous les deux en observation pendant deux heures en salle de naissance. Nous vous conseillons de limiter les visites ce jour-là afin de vous permettre de vous reposer.



■ ■ PENDANT LES JOURS SUIVANTS

Nous mettons tout en œuvre pour favoriser la proximité entre vous et votre bébé : tous les soins sont faits en votre présence ou celle du papa.

Quelle que soit l'alimentation choisie pour votre bébé, l'équipe vous soutient et s'organise autour du rythme de votre bébé : sommeil respecté, berceaux Cododo, bains de confort, informations diverses pour le retour à la maison... Si vous allaitez, aucune autre alimentation n'est donnée à votre bébé

sans votre accord ou sur prescription du pédiatre.

Pendant votre séjour, le papa ou une autre personne de votre choix peut rester auprès de vous comme il le désire ; un lit accompagnant est mis à leur disposition dans chaque chambre individuelle. Pour votre repos et pour faciliter les soins, les visites de votre entourage sont autorisées l'après-midi essentiellement.



VOTRE SORTIE

■ La durée moyenne de votre séjour est de quatre à six jours et peut être adaptée en fonction de votre santé ou de celle du bébé. Une sortie précoce est envisageable si elle est anticipée pendant la grossesse avec une sage-femme libérale de votre choix ; elle ne pourra être confirmée par les médecins qu'après la naissance.

■ Pendant votre séjour, vous recevez la visite d'un conseiller technique de la CPAM (projet PRADO), qui vous mettra en relation avec une sage-femme libérale pour votre retour à la maison. Si vous ne pouvez pas bénéficier du PRADO, nous organisons des relais avec les sages-femmes libérales et/ou les puéricultrices de PMI.

■ La sortie est confirmée par la sage-femme, l'obstétricien et le pédiatre de

garde ; elle s'organise en fin de matinée.

■ Avant votre départ, vous devez accomplir (ou faire accomplir par un proche) les formalités administratives pour vos frais d'hospitalisation auprès du bureau des admissions.

■ Pensez à remettre la télécommande à la boutique.

■ Si vous allaitez, nous vous proposons un rendez-vous avec une consultante en lactation.

■ Un questionnaire de satisfaction vous est remis et nous permet d'améliorer la prise en charge des familles qui nous font confiance. Vous pouvez le remettre à l'équipe ou le déposer dans les boîtes aux lettres prévues à cet effet.

APRÈS LA SORTIE

■ Service de la maternité (24h/24)

☎ 05 57 52 91 83 / 05 57 52 91 66

■ Solidarilait (7j/7)

☎ 05 67 16 09 01

■ Secrétariat de la Maternité

☎ 05 57 52 91 80

■ Service de Pédiatrie

☎ 05 57 52 91 43

LES SAGES-FEMMES LIBÉRALES

Les sages-femmes libérales assurent des visites et des soins à domicile ainsi qu'à leur cabinet. Les coordonnées des sages-femmes travaillant en réseau avec notre maternité vous sont fournies lors de votre séjour.





PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

Les puéricultrices et sages-femmes de PMI préviennent, soutiennent, conseillent les mères et effectuent des visites à domicile.

Centre médico-social Service de PMI d'Arcachon

15 bis rue Georges Meran
33120 Arcachon

☎ 05 57 52 55 40

🕒 Lundi au vendredi de 8h à 17h15

Centre médico-social Service de PMI de Léognan

19 cours de Gambetta
33850 Léognan

☎ 05 57 96 02 60

🕒 Lundi au vendredi de 8h à 17h15

Centre médico-social Service de PMI d'Audenge

5 rue des Haras
33980 Audenge

☎ 05 57 76 22 10

🕒 Sur rendez-vous

Centre médico-social Service de PMI de Parentis-en-Born

Place du 14 juillet
40160 Parentis-en-Born

☎ 05 58 82 73 65

🕒 Lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

LIEUX ACCUEIL ENFANTS-PARENTS

Rencontres libres entre parents encadrées par un professionnel de la petite enfance.

La Teste de Buch

• Maison de la petite enfance

☎ 05 57 15 20 55

• Espace des Miquelots

☎ 05 57 52 49 90

• Espace Règue verte

☎ 05 56 54 99 73

(le jeudi de 9h à 12h)

Cazaux

☎ 05 57 52 87 76 (le vendredi)

Gujan-Mestras

• Maison de l'enfance

☎ 05 58 78 18 09

Biscarosse

• Maison de la petite enfance

☎ 05 58 78 18 09 (rue des Tchicoys)

■ ■ L'OSTÉOPATHIE

Pour améliorer votre confort et celui de votre bébé, des ostéopathes sont présents dans le service deux demi journées par semaine. Ces consultations sont gratuites et peuvent être proposées à certains bébés présentant un inconfort. Nous vous invitons à en discuter avec l'équipe. Ces professionnels sont membres de l'AOMH (Association d'Ostéopathes en Milieu Hospitalier) présente bénévolement au sein du Centre Hospitalier d'Arcachon. L'ostéopathie se fonde sur la connaissance de l'anatomie, de la physiologie et de

la biologie du système corporel. Elle établit un lien entre les dérangements mécaniques et l'apparition de manifestations pathologiques. L'ostéopathie présente un intérêt tout particulier dans les traitements des troubles des nouveau-nés, notamment dans les cas de grossesse ou de naissance difficiles. Les fortes pressions lors de la grossesse et de l'accouchement peuvent causer chez le bébé des perturbations fonctionnelles immédiates (ex : torticolis) ou plus tardives.



■ ■ QUELQUES PETITS CONSEILS BONS À SAVOIR

Le rythme du bébé :

Dès les premiers jours, le bébé a son propre rythme qui lui permet de dormir facilement en cours ou en fin de matinée. En revanche, il va souvent s'agiter le soir, période où il a du mal à s'endormir et donc, risque de pleurer ; ce sont « les pleurs du soir ». Il a alors besoin de calme et de contact. Le bain pourra peut-être l'apaiser. De même, le portage en écharpe

ou porte-bébé est un excellent moyen de calmer le bébé en ayant les mains libres. Cela vous permet de poursuivre la plupart de vos occupations. En pleurant, le bébé vous signale qu'il est gêné : peut-être un rot, une mauvaise position, des fesses souillées, une difficulté d'endormissement, le besoin de câlins... Prenez-le dans vos bras sans hésitation, la majorité du temps, cela vous aidera à résoudre son problème.



■ ■ VIE QUOTIDIENNE

La place du papa :

Devenir père est un bouleversement important. Même si le papa participe aux soins du bébé, il peut se sentir extérieur à cette symbiose entre vous et votre bébé et donc, se sentir mis à l'écart. Il est nécessaire de lui laisser trouver sa place dans cette nouvelle relation. Pour cela, encouragez-le à s'occuper du bébé : baignades, câlins, contacts peau à peau, promenades, changes...

Les nuits :

Dès la naissance, votre bébé a besoin de se nourrir sur 24 heures ; peu à peu, il va grandir et pourra rester sans manger pendant quelques heures. En attendant, pour faciliter les tétées de nuit et votre repos, il est conseillé de faire dormir votre bébé au plus près, dans votre chambre.



Si vous souhaitez garder votre bébé dans votre lit, il est nécessaire de respecter quelques règles de sécurité :

■ Caler un meuble contre le matelas du lit où vous êtes allongée, ou le placer contre le mur afin d'éviter la chute de votre bébé. S'assurer qu'il n'y ait pas de vide entre le matelas et le meuble.

■ Coucher le bébé sur votre couverture, éviter les coussins autour de lui. Vous pouvez utiliser une gigoteuse pour le couvrir.

■ Prévenir votre compagnon de la présence du bébé dans le lit.

■ Si l'un des parents est fumeur, laissez le bébé dormir dans son lit.

■ Si l'un des parents a de la fièvre, a consommé de l'alcool, des drogues ou des médicaments pouvant altérer sa vigilance, laissez le bébé dormir dans son lit.

Renseignez-vous pendant votre séjour à la maternité.

SEXUALITÉ ET CONTRACEPTION

Après l'accouchement, la reprise de la sexualité dépend de votre propre confort et de votre ressenti. La contraception est abordée avec le médecin au moment de votre sortie. Si vous allaitez, pour une bonne mise en place de l'allaitement, la prise d'une pilule n'est pas recommandée

dans les six premières semaines qui suivent l'accouchement. Avant votre sortie de la maternité, prenez le temps de vous informer auprès des médecins et des sages-femmes sur les méthodes de contraception compatibles avec l'allaitement.

L'allaitement maternel



L'allaitement maternel



ALLAITER EST UN GESTE NATUREL

Le service s'engage à favoriser l'accueil de tous les nouveau-nés et à accompagner la mise en place de l'allaitement maternel en respectant les recommandations de l'OMS. L'allaitement maternel présente de nombreux bénéfices pour la santé de la mère et de l'enfant. C'est aussi un moment d'échange et de contact privilégié qui améliore la mise en place de la relation mère-enfant.

Allaiter son enfant est une décision qui appartient à chacune. Il n'existe pas de modèle, chaque histoire est différente et unique. Grâce à la lecture de ce livret, les réunions d'informations proposées par le service pendant la grossesse, les consultations d'allaitement et le soutien

du personnel pendant votre séjour, nous souhaitons vous accompagner dans la mise en place de l'allaitement maternel et tout au long de votre projet d'allaitement.

Pour la santé de l'enfant, l'OMS recommande un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois et maintenu jusqu'à 2 ans avec la diversification. Voici quelques-uns des bénéfices partagés entre le bébé et sa maman :

■ Le lait maternel est un produit vivant. Dès la naissance, au cours de la journée, au fil du temps, sa composition varie pour s'adapter au mieux aux besoins de votre enfant. Les anticorps présents dans le lait maternel protègent l'enfant contre de nombreuses infections (otites,



autres infections rhino-pharyngées, intestinales...).

■ L'allaitement maternel diminue les risques d'allergie, de problèmes d'orthodontie, d'obésité et d'hypertension dans la vie future de l'enfant.

■ L'alimentation maternelle modifiant le goût du lait, l'enfant est ainsi préparé à la diversité alimentaire.

■ Dès l'accouchement, les tétées facilitent la contraction de l'utérus ce qui diminue le risque d'anémie.

■ Allaiter permet de diminuer les risques de cancer du sein.

■ L'allaitement présente également un avantage économique (c'est gratuit !) et écologique : aucune préparation, aucun emballage, aucun déchet !

■ ■ POUR BIEN DÉMARRER L'ALLAITEMENT

La proximité :

À la naissance, le bébé reste éveillé quelques heures. L'odeur du liquide amniotique sur ses mains lui rappelle sa vie d'avant, dans votre ventre. Ce souvenir agréable le fait saliver, il ouvre la bouche, sa langue essaye de laper ce liquide comme il le faisait il y a encore quelques heures. L'odeur du sein ressemble à celle du liquide amniotique, c'est donc tout naturellement qu'il ressent l'envie de prendre le sein.

Il faut parfois aider votre bébé mais il est inutile de le forcer. Comme pour vous, sa naissance a pu être éprouvante. C'est au bout de quelques heures seulement qu'il parvient à téter. Gardez-le contre vous, en peau à peau, aussi longtemps que vous le souhaitez.

Le peau à peau peut être prolongé pendant la suite du séjour en maternité pour un câlin, ou si c'est nécessaire, pour réchauffer votre bébé. De même, pour vous rassurer et favoriser les tétées fréquentes nécessaires à la mise en place de l'allaitement maternel, tous les bébés restent près de leur maman pendant le séjour. Après une césarienne, nous faisons notre possible pour maintenir votre bébé en peau à peau au bloc opératoire ou avec son papa, en attendant votre retour en chambre.

Si, pendant votre séjour à la maternité, votre bébé devait être séparé de vous pour une raison médicale, nous nous efforçons de vous rapprocher de lui dès que possible. En attendant, nous vous accompagnons pour

la mise en place de l'allaitement en stimulant manuellement ou à l'aide d'un tire-lait (au moins 8 fois par 24 heures).

La première tétée : le colostrum

La première tétée est un premier contact très privilégié. Même si vous ne souhaitez pas allaiter votre bébé, vous pouvez choisir de lui offrir une ou quelques tétées dès la naissance ; cela est bénéfique pour vous deux. Le colostrum, lait des premiers jours, est très nourrissant et parfaitement **adapté aux besoins de votre bébé**. Il est aussi laxatif et favorise l'élimination du méconium (premières selles du bébé). Pendant les 2 ou 3 premiers jours, il est possible de proposer à votre bébé **quelques gouttes de colostrum** recueillies sur votre doigt en attendant qu'il se réveille. Le personnel vous guidera pour ce recueil. N'hésitez pas à demander de l'aide.

La montée de lait :

Elle correspond à la fabrication de lait et survient en général **48h à 72h après l'accouchement**. Elle peut se manifester par une tension et une augmentation du volume des seins. Si c'est le cas, pour vous soulager, les tétées doivent être fréquentes et efficaces. Il peut être parfois utile d'assouplir les seins par des massages, des douches chaudes ou l'application de froid.





LES POSITIONS POUR ALLAITER

Dès la naissance, le personnel vous indique différentes positions pour allaiter votre bébé de façon **confortable, nuit et jour**, assise ou allongée, y compris si vous devez avoir une césarienne. Tout d'abord, essayez de vous détendre, confortablement installée dans un endroit calme et serein : vous pouvez utiliser des coussins pour soutenir votre dos, un petit tabouret sous les pieds. Le bébé doit être bien positionné : son visage

est face au sein, son ventre contre votre ventre. **Son oreille, son épaule et sa hanche sont alignées sur le même axe**, le bébé ne doit pas tourner la tête vers vous pour téter. Maintenez les fesses du bébé contre vous, en laissant **sa tête libre**. Quand le bébé ouvre grand sa bouche, amenez-le doucement vers le sein. Le bébé doit prendre une grande partie de l'aréole, ses deux lèvres bien ourlées vers l'extérieur.

Quand faut-il le mettre au sein ?

Aussi souvent qu'il en exprime le besoin en montrant des signes d'éveil :

- Il tourne la tête en cherchant le sein.
- Il ouvre la bouche, tire la langue et commence à saliver.
- Il porte les mains à la bouche.

N'attendez pas qu'il s'énerve et/ou qu'il pleure pour lui proposer le sein.



La tétée :

Quelle fréquence et quelle durée pour les tétées ?

Il n'y a pas de règle générale, mais nous vous conseillons de **proposer le plus souvent possible** les deux seins à chaque tétée, dès le premier jour. Le bébé sait lui-même s'adapter en fonction de ses besoins.

Plus le bébé tète, plus vous avez de lait.

Dès les premiers jours, le bébé tète en moyenne **8 à 12 fois par 24h**. Le temps de la tétée est également propre à chaque

enfant et peut varier dans la journée : un bébé rassasié a tendance à lâcher le sein de lui-même. Il peut parfois s'agiter quelque temps après la tétée ; vous pouvez alors lui redonner le même sein ou lui proposer l'autre.

Comment savoir si mon bébé tète suffisamment ?

À chaque tétée, la succion de votre bébé stimule l'arrivée du lait et prépare la tétée suivante ; donc, **plus votre bébé tète, plus vous avez de lait** ; ceci est vrai tout au long de l'allaitement.



Comment savoir si mon bébé se nourrit suffisamment ?

■ Pendant la tétée.

En observant le bébé : on l'entend avaler (« gloups »), on voit la base de ses oreilles bouger au rythme des suctions. Il est calme et apaisé en fin de tétée. Pendant la tétée, la maman a une sensation de **chaleur**, tension, picotements ; souvent, l'autre sein se met à couler. L'utérus se contracte en fin de tétée les premiers jours. Elle peut aussi avoir une sensation de **soif** (boire à volonté). En fin de tétée, le sein est assoupli et la maman a une sensation de bien-être et de **sommeil**.

■ En surveillant la prise de poids du bébé.

Après une perte de poids normale les deux ou trois premiers jours, que nous évaluons à la maternité, le bébé grossit, avec une moyenne de 20g par jour, au cours des trois premiers mois. Le bébé reprend son poids de naissance avant la fin de la deuxième semaine environ.

■ En observant les urines et les selles.

Le nombre de couches mouillées et de selles par jour est un excellent indicateur pour savoir si le bébé tète suffisamment :

- Les 3 premiers jours : urines (3 à 5 fois), selles de couleur noire, gluantes, collantes (2 à 3 fois).
- À partir de la montée de lait (3 ou 4^e jour) et pendant le premier mois : urines claires (5 à 6 fois), selles couleur jaune

d'or (3 à 8 fois).

• Parfois, les selles peuvent s'espacer après le 1^{er} mois (1 selle tous les 2 ou 3 jours voire 1 par semaine). Ceci est normal à condition que les urines restent claires, fréquentes, et que la prise de poids soit correcte. Si vous doutez, nous vous conseillons de vous rapprocher des consultantes en lactation du service ou des sages-femmes libérales. En cas de selles mousseuses, de couleur verte fluo, rallonger la durée des tétées.

L'utilisation d'une tétine ou sucette est déconseillée dès les premiers jours. Votre bébé vous montre qu'il a besoin de téter par des signes d'éveil. Aussi, il est déconseillé d'utiliser une sucette qui peut cacher ces signes et donc limiter le nombre de tétées nécessaires à la mise en place de l'allaitement.

S'il est nécessaire de donner un complément à votre bébé, il est possible de le faire boire avec une petite tasse par exemple ; le personnel du service vous accompagnera dans ce sens.

Le rot n'est pas systématique chez les enfants nourris au sein car ils avalent peu ou pas d'air. Si votre bébé est gêné après la tétée ou a du mal à s'endormir, prenez-le droit contre votre torse pendant quelques minutes.

■ ■ VIE QUOTIDIENNE

S'il vous arrive d'avoir les seins trop tendus, n'hésitez pas à rapprocher et à rallonger les tétées. Des douches chaudes, des pansements froids et parfois des massages (expliqués à la maternité) vous soulageront. Avec du repos, tout rentre dans l'ordre en 24 heures.

Vous pouvez manger tout ce qui vous fait plaisir pendant l'allaitement ; il suffit de manger suffisamment et de façon équilibrée. Prenez le temps de prendre des repas au calme et de boire à volonté. Modérez le café, le thé et les sodas contenant de la caféine.

Pendant l'allaitement, une bonne hygiène corporelle et une douche quotidiennes sont suffisantes ; pensez à vous laver les mains avant chaque tétée et à changer vos sous-vêtements régulièrement. Il est bon d'étaler quelques gouttes de lait sur les mamelons en fin de tétée (effet hydratant, cicatrisant et antiseptique). Il est également possible d'utiliser une crème grasse à base de Lanoline recommandée pour l'allaitement.

■ ■ MÉDICAMENTS

Si vous allaitez, très peu de médicaments sont contre-indiqués pendant l'allaitement ; seule une très faible quantité passe dans le lait maternel et sera absorbée par le bébé.

Si vous êtes malade, prenez conseil auprès de personnes référentes en allaitement (consultantes en lactation, Lactarium de Bordeaux...).

■ ■ DROGUE, ALCOOL ET TABAC

Toutes ces substances passent dans le lait. Il est important d'avoir la même hygiène de vie que pendant la grossesse. Si vous ne pouvez pas vous passer de fumer, il est conseillé de le faire après la tétée et toujours en dehors de la maison. Les patchs sont autorisés pendant la grossesse et l'allaitement. Si vous consommez l'une de ces substances,

nous vous conseillons de rencontrer un médecin tabacologue et addictologue à l'hôpital pendant la grossesse (renseignements au secrétariat du service maternité).



■ ■ REPRISE DU TRAVAIL

La reprise du travail est une étape importante et parfois délicate pour les mères. Si c'est votre choix, la poursuite de l'allaitement maternel peut « adoucir » cette transition. Afin de la préparer au mieux, nous vous conseillons une consultation d'allaitement avec les sages-femmes ou consultantes en lactation. Il est possible de commencer à stocker votre lait quelques temps avant la reprise, puis de poursuivre le recueil sur votre lieu de travail

si vous le souhaitez. Certaines mamans souhaitent conserver seulement les tétées du matin, du soir et des week-ends après la reprise du travail pour poursuivre cette relation privilégiée. Les seins peuvent s'adapter à cette nouvelle demande en fonction de l'âge du bébé. Si possible, conservez au moins 2 tétées par jour en plus des jours de repos, et cela jusqu'à la diversification de l'alimentation.

■ ■ CONSERVATION DU LAIT MATERNEL (AFSSA)

- 48h au réfrigérateur (pas au niveau de la porte du frigidaire).
- 4 mois au congélateur.
- Ne pas réchauffer ou décongeler au micro-ondes.



■ ■ QUELQUES IDÉES POUR CONCILIER ALLAITEMENT ET REPRISE DU TRAVAIL

- Cumuler congés maternité et congés annuels.
- Envisager une reprise à temps partiel si possible.
- Vous avez droit à 1h chaque jour de travail si vous allaitez un bébé de moins d'un an (article L.224-2 du Code du travail). Cela peut vous permettre d'allaiter ou de tirer votre lait.
- Allaiter votre enfant dans l'entreprise (articles L.224-3 et L.224-4 du Code du travail).
- Enfin, vous pouvez prendre un congés parental d'éducation.

■ ■ SEVRAGE

C'est à vous et à votre bébé de décider quand il sera temps de mettre un terme à l'allaitement maternel. L'arrêt complet de l'allaitement doit se faire progressivement en diminuant petit à petit le nombre

de tétées. La diversification alimentaire recommandée vers l'âge de six mois permet la poursuite de l'allaitement maternel, si vous le souhaitez.

■ ■ ALLAITEMENT MATERNEL : LES « ON DIT »

« J'ai une petite poitrine, je ne pourrai pas allaiter mon bébé. »

Le volume des seins n'a aucune incidence sur la capacité à allaiter et le volume de lait !

« Si j'allaite mon bébé, j'aurai la poitrine déformée. »

C'est principalement au cours de la grossesse que vos seins se modifient ; les éventuelles vergetures apparaissent à ce moment-là.





« *Mon bébé ne pourra pas téter car j'ai les bouts des seins plats.* »

Votre bébé forme lui-même le bout des seins en tétant. En cas de difficulté, une aide pour les mises au sein vous sera apportée les premiers jours en maternité. Vous pouvez également rencontrer une consultante en lactation pendant la grossesse à ce sujet.

« *Je ne peux pas allaiter mon enfant car je n'ai pas assez de lait.* »

C'est la succion de votre bébé qui entraîne la fabrication du lait. Des seins moins tendus ou un bébé subitement plus agité peuvent vous laisser croire que soudain, vous avez moins de lait. Il n'en est rien la plupart du temps. Cependant, si vous êtes inquiète, vous pouvez surveiller le poids du bébé et compter les couches mouillées dans une journée. Si vous doutez, contactez la maternité, une sage-femme, une consultante en lactation, la PMI ou les associations de soutien.

« *Mon lait n'est pas bon, mon lait n'est pas assez nourrissant.* »

Le lait maternel est prévu pour votre bébé, il est donc parfaitement **adapté à ses besoins**. Sa composition change au cours du temps pour s'adapter à la croissance de votre enfant.

« *J'ai des jumeaux, je ne pourrai pas les allaiter tous les deux.* »

Le volume du lait dépend essentiellement du nombre de tétées. Avec deux enfants allaités, il y aura plus de stimulations, donc plus de lait.

« *Mon bébé risque-t-il de s'étouffer au sein ?* »

Le bébé **se dégage** spontanément si sa nuque reste libre. De plus, ses narines sont larges et lui permettent de respirer normalement, même enfoui dans votre sein. Il n'est pas recommandé de dégager le nez du bébé en appuyant le doigt sur le sein, ce geste peut favoriser l'apparition de crevasses.

« *Faut-il donner de l'eau à mon bébé si j'allaite ?* »

En cas de forte chaleur, il n'est pas utile de donner de l'eau à votre bébé mais il est important d'apaiser sa soif en lui donnant **le sein plus souvent**.

Pour en savoir plus sur l'allaitement, vous pouvez lire :

- L'art de l'allaitement maternel (La Leche League).
- L'allaitement de mon enfant ; clés pour un allaitement réussi (Parents Hachette).
- La voie lactée (Jouvence).

Les adresses utiles



La Maternité du Centre Hospitalier d'Arcachon

Les sages-femmes et les consultantes en lactation IBCLC* du service sont à votre disposition pour vous informer, vous conseiller ou vous rassurer.

**International Board of Certified Lactation Consultant*

Les associations de soutien à l'allaitement maternel

Il s'agit d'associations de soutien de mère à mère qui fonctionnent sur la base de réseaux d'animatrices bénévoles. Leur rôle est d'informer et de soutenir les mamans qui désirent allaiter (réunions, documents, conseils par téléphone). Solidarilait anime régulièrement des réunions à La Teste de Buch et à Sanguinet (Cf. site Solidarilait Gironde).



■ Solidarilait Gironde

 **05 67 16 09 01 (7j/7)**

www.solidarilait.org

■ La Leche League

Répondeur national :

 **01 39 58 45 84**

www.lllfrance.org

■ Lactarium de Bordeaux

Centre de collecte, d'analyses et de distribution du lait humain. Il a pour rôle d'informer, de conseiller et d'aider à la recherche.

CHU Pellegrin

Place Amélie Raba Léon

33076 Bordeaux

 **05 56 79 59 14**

www.info-allaitement.org
www.allaitement-jumeaux.com
www.coordination-allaitement.org



Plan d'accès



CENTRE HOSPITALIER
D'ARCACHON

Pôle de Santé - Avenue Jean Hameau
CS 11001 - 33164 La Teste de Buch Cedex

secretariat.direction@ch-arcachon.fr

Tél. : 05 57 52 90 00
Fax : 05 57 52 93 00

