

Maternité de Libramont

Quelques informations pour le retour à la maison



Sommaire

1. Le retour à domicile
 - conseils divers
 - gestion de la douleur
 - renseignements administratifs
2. Le bain
3. Les petits soins quotidiens
4. Que faire si ?
5. L'alimentation de votre bébé
6. Pour le bien-être de votre bébé
7. Le co-sleeping ou le sommeil partagé
8. Les pleurs du bébé
9. Quelques rencontres que nous vous proposons après la naissance

Ce document est le fruit d'une étroite collaboration entre les médecins gynécologues et pédiatres de la clinique, le personnel de la maternité et l'O.N.E.

Il se veut pratique et n'est pas exhaustif.



1. LE RETOUR A DOMICILE

A. Quelques conseils

- Il est important de se ménager des moments de repos et de se limiter à l'essentiel.



- Un « coup de cafard » peut vous surprendre. Cela arrive à la plupart des mamans. Parlez-en à votre entourage ou à un professionnel de la santé [la TMS de l'ONE, le médecin traitant, la sage-femme, le gynécologue].
- S'il vous reste des vitamines que vous preniez pendant la grossesse, achevez-les et si vous allaitez, prenez-en pendant la période d'allaitement.
- Revoyez votre gynécologue 6 à 8 semaines après l'accouchement ou plus tôt si nécessaire.
- Les pertes de sang peuvent être un peu plus abondantes dès votre retour à la maison et peuvent durer quelques semaines.
- Pensez à une éventuelle contraception et parlez-en à votre gynécologue avant votre départ de la maternité.
- Patientez encore avant de prendre un bain. La douche, par contre, est parfaitement autorisée.
- N'oubliez pas votre gymnastique postnatale.
- La rééducation du périnée est importante après l'accouchement car la grossesse l'affaiblit fortement et il peut ne plus être tout à fait efficace au niveau de la continence urinaire et fécale. Vous pouvez continuer vous-même les petits exercices débutés lors de votre séjour à la maternité pendant les 6 semaines qui suivent l'accouchement. Des séances de kiné périnéale, abdominale et globale adaptées au post-partum sont ensuite à prévoir lors de la consultation post-natale avec votre gynécologue.



B. Vers un retour sans douleur après un accouchement

Vous venez d'accoucher et vous pouvez ressentir certaines douleurs :

- douleurs articulaires et/ou musculaires,
- douleurs abdominales et/ou périnéales

La douleur non traitée peut perturber votre repos et vous empêcher de vous occuper sereinement de votre bébé.

Cette douleur peut se transformer en douleur chronique.

Veillez à soulager votre douleur.

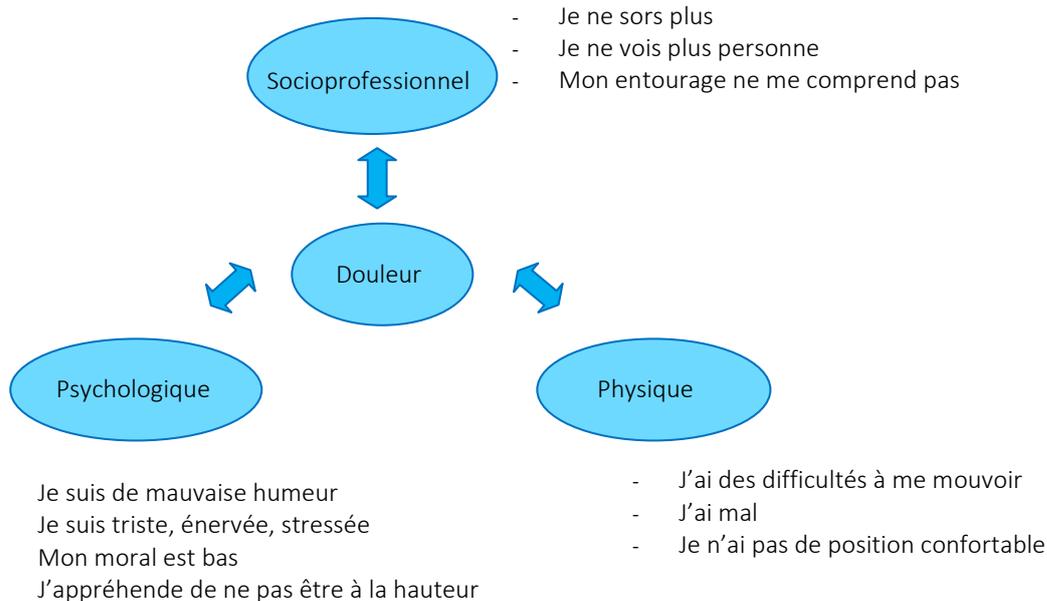
Plus vite la douleur sera traitée, moins elle s'installera !

Implication de la douleur dans la dimension bio-psycho-sociale

Une douleur peut avoir un impact sur le bien-être mental [humeur irritable / dépressive, ...] et le bien-être social [conflits, incompréhension des proches, ...].

L'inverse est également vrai !

La perception de la douleur peut être influencée par les troubles de l'humeur et/ou par le mal-être social.



Quelques recommandations

Il est normal d'avoir une période de tristesse, d'anxiété ou de fatigue appelée « baby blues ». Elle influence votre perception de la douleur. Cette période disparaît naturellement dans les 10 jours.

L'allaitement peut démarrer difficilement et provoquer des douleurs. N'hésitez pas à prendre conseil auprès de l'équipe de maternité

Il n'est pas anormal que les premiers rapports sexuels soient douloureux. Pensez à lubrifier le vagin au moyen d'un gel si cela s'avère nécessaire



La peur d'avoir mal est parfois plus importante que la douleur elle-même : elle peut vous amener à éviter certaines activités ou gestes quotidiens. Plus vous resterez inactive, plus la reprise d'une activité deviendra difficile.

Veillez à ne pas dramatiser la douleur et ses conséquences temporaires, auquel cas vous augmenteriez votre niveau d'anxiété.

Moyens pour gérer la douleur

→ Les traitements médicamenteux

Si les douleurs persistent à la sortie, il est important de continuer le traitement prescrit par votre gynécologue. Anticipez l'installation de la douleur en la traitant dès les premiers signes. Si la douleur est trop importante, il sera plus difficile de l'atténuer.

→ D'autres moyens :

- L'application de chaud ou de froid [selon vos préférences]
- L'homéopathie ou l'acupuncture [selon les conseils de l'équipe]
- La kinésithérapie si prescription ou massage
- En cas de césarienne, adaptez vos vêtements
- Vous occupez l'esprit, vous distraisez

Si la douleur persiste malgré tout.



Contactez votre gynécologue via le secrétariat 061/23.87.00

Prenez en compte votre douleur

et agissez avant de la laisser s'installer insidieusement !

Equipe algologique :

Infirmière : Cécile VANGHELUWE

Médecins : Laurence LHOTEL - Pierre JACQUEMIN - Sandrine GENONCEAUX

Psychologue : Vanessa DONNAY

C. Quelques conseils et rappels administratifs indispensables

- Le congé de maternité : renvoyer un certificat avec la date d'accouchement à votre mutuelle/à votre employeur
- Le congé de paternité : pour ceux qui y ont droit, 10 jours à prendre dans les 4 mois qui suivent la naissance
- La déclaration de naissance : elle doit être faite à la commune de Libramont dans les 15 jours qui suivent l'accouchement. Vous recevrez une attestation pour la mutuelle et une attestation pour les allocations familiales. Vous devez les renvoyer aux services concernés le PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE.

Ces 2 documents sont précieux et ne peuvent être renouvelés.



- Si vous avez besoin d'informations spécifiques, adressez-vous à votre mutuelle, à votre employeur ou au service social durant votre hospitalisation.



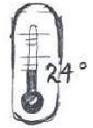
2. LE BAIN

Le matériel

- Baignoire avec eau à 37°
- Coussin à langer
- Savon neutre
- Huile de bain
- Ouate enroulée en fines cigarettes
- Sérum physiologique si nécessaire
- Brosse à cheveux
- 2 serviettes éponge + gant
- Un body, un linge, vêtements pour bébé.

Conditions

- Choisissez le moment favorable :
 - avant le repas ;
 - maman disponible ;
 - moment de détente.
- Température de la pièce : chauffez la pièce pour atteindre la température +/- de 24°.
- Température de l'eau : préparez l'eau à la température idéale : 37°
 - d'abord eau froide puis eau chaude pour éviter le risque de brûlures.
 - vérifiez avec le coude ou contrôlez le thermomètre de bain.



Il est nécessaire d'avoir tout préparé avant de déshabiller bébé.

Le bain

Il se veut être un bain de confort. Il présente l'avantage de peu refroidir bébé qui souvent pleure moins car la période inconfortable [tout nu, tout mouillé] dure moins longtemps et donc le stress de bébé est diminué ; Seuls le cordon ombilical et le siège de votre bébé sont savonnés sur le coussin à langer.

- Plongez doucement votre enfant dans l'eau et lavez avec votre main libre son visage à l'eau claire.
- Savonnez puis rincez ses cheveux.
- Savonnez ou massez à l'huile de bain tout le reste de son corps, sans oublier les zones sensibles [plis du cou, derrière les oreilles, creux axillaires].
- Rincez en profitant de ce moment de complicité.
- Sortez votre bébé du bain.
- L'essuyez [ne pas oublier d'essuyer le cordon ombilical → pour celui-ci utiliser un coton-tige, soyez attentive à la base du cordon].
- Changez d'essuie et contrôlez s'il ne reste pas de zone humide [plis].
- Quand votre bébé est bien séché, langez-le.
- Enfilez le body.
- Habillez, séchez les oreilles et coiffez votre bébé.
- Eventuellement, faites les petits soins : nettoyez les yeux et le nez au sérum physiologique, s'il y a présence importante de sécrétions.
- La procédure pour laver le cordon ombilical sera à réaliser de cette façon même après la chute du cordon ombilical jusqu'à cicatrisation complète de l'ombilic, ce qui peut prendre quelques semaines.

**Le bain se déroulera sans hâte et dans la quiétude.
Il peut être l'occasion d'un contact privilégié parents-bébé.
Prenez plaisir à caresser votre bébé, à le frotter doucement.
C'est par tout son corps qu'il ressent votre amour.**



<p>Diarrhée</p>	<p>Selles très fréquentes, liquides, sans matière. Allaitez plus fréquemment, et VOIR LE MEDECIN SANS TARDER</p> <p><u>Remarque</u> : Un bébé nourri au lait maternel aura des selles semi-liquides, de couleur jaune or, qui verdissent à l'air et ont l'aspect d'œufs brouillés. Elles peuvent être fréquentes [à chaque tétée].</p>
<p>Coliques</p>	<p>Ce terme est souvent utilisé face aux pleurs inexplicables, d'une certaine durée. Le bébé est tendu, il replie les jambes sur l'abdomen. Ses poings sont fermés et son cri est strident. Par ces signes, il exprime un inconfort et/ou une douleur.</p> <p>Dans ce cas, il faut s'assurer de l'efficacité des tétées. Nous vous conseillons de donner un seul sein par tétée. Si bébé [re]pleure au bout de quelques minutes, rendez plutôt le même sein en faisant des compressions du sein. Vous pourrez ainsi l'apaiser sans lui donner trop de lait. De plus, le fait d'améliorer la vidange mammaire permet de produire un lait plus gras, plus crémeux. Celui-ci peut diminuer une fermentation excessive dans le tube digestif. Une autre cause rencontrée est le signe d'un inconfort de bébé dû à des tensions, des stress accumulés, éventuellement si sa maman a consommé des substances irritantes [café, tabac, ...]. Ces inconforts se manifestent parfois tous les soirs.</p> <p>Que faire ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - rassurer bébé, - favoriser la proximité des parents, - porter bébé, - le changer, lui faire faire un rot, - le remettre en peau à peau, - le masser, le promener, le bercer, lui donner une position antalgique, - [re]créer une ambiance calme.
<p>Régurgitations</p>	<p>Les petits vomissements qui accompagnent le « renvoi » sont normaux.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Changez bébé avant le repas plutôt qu'après. - Surélevez légèrement la tête du lit. <p><u>Remarque</u> : Les régurgitations, mêmes parfois importantes, ne sont pas inquiétantes pour autant que le bébé ait une prise de poids correcte et qu'il reste serein. Sinon parlez-en à votre médecin.</p>
<p>Vomissements importants</p>	<p>et VOIR LE MEDECIN SANS TARDER</p> <p><u>Remarque</u> : Notez le moment où surviennent les régurgitations ou les vomissements [<u>par exemple</u> : combien de temps après les repas]. Ces renseignements sont importants pour le médecin lors de la consultation.</p>
<p>Le service de pédiatrie organise des consultations [rendez-vous tous les après-midi 061/23.87.00 - 061/23.87.01].</p>	



5. L'ALIMENTATION DE VOTRE BEBE

LE RETOUR A DOMICILE

Rentrer chez soi est une étape importante. A la maternité, vous vous sentiez entourée. Maintenant, vous vous sentez plus responsable, moins en sécurité.

Cela dit, vous allez devoir vous adapter face à ce bébé à découvrir, ce bébé si déconcertant.

Vous avez peut-être le trac car le scénario est différent de ce que vous aviez prévu. Votre angoisse est une preuve de tendresse et la tendresse imprègne votre bébé bien plus que vos balbutiements.

Ce que l'on vous conseille :

⇒ Réduisez la fatigue et vivez davantage au rythme de votre bébé.

Pas d'hésitation, il dort la journée, faites une sieste. Il est important de récupérer les heures de sommeil que vous perdez la nuit.

- Pensez à une organisation progressive, optez pour l'essentiel.
- Ne vous isolez pas. Parlez, racontez vos soucis à d'autres mamans, à une amie,
- Faites-vous aider : repassage, préparation des repas, courses,

Comment entretenir une bonne lactation :

- Ayez confiance en vous et en votre bébé,
- Buvez suffisamment, surtout de l'eau, des tisanes, du potage
- Allaiter à la demande,
- Ménagez-vous des temps de repos et de détente,
- Ecoutez les signaux de votre corps :



la réaction d'allaitement s'accompagne souvent d'une sensation de soif.

- Côtroyez les femmes qui ont allaité avec « succès » et fermez l'oreille à toute personne qui met en doute vos compétences !

Le lait maternel est toujours bon et suffisamment riche



Votre bébé a-t-il assez bu ?

Un enfant sait parfaitement la quantité dont il a besoin. Faites-lui confiance, faites-vous confiance l'un à l'autre.

Observez simplement quelques petits signes :

- lange souillé [urines et/ou selles] régulièrement,
- déglutitions fréquentes [bébé avale souvent],
- après la tétée, il est apaisé et détendu,
- les premiers temps, les seins sont tendus avant la tétée et souples après. Cette sensation s'estompe au fil de l'allaitement.

A la maternité, nous utilisons le tableau SUCCES

Nous utilisons le tableau SUCCES [selles-urines-cri-éveil-succion] pour évaluer la bonne forme de votre bébé. Ce tableau va permettre de voir, entre autres, si bébé boit bien.

- Les selles : elles sont jaunes, liquides, molles et parfois explosives ! Les bébés nourris au sein ont des selles souvent plus fréquentes [4 à 8X/jour]. Après 1 mois, elles deviennent moins fréquentes.
- Les urines : elles sont claires et fréquentes [4 à 5 langes bien mouillés par 24 H]
- Le cri : il est vigoureux. Votre bébé est tonique.
- L'éveil : quand votre bébé est éveillé et calme, il recherche les regards quelques instants.
- La succion : une succion efficace correspond à entendre des séquences de succion-déglutition bien rythmées et durant toute la tétée.

Comment utiliser le tableau SUCCES ?

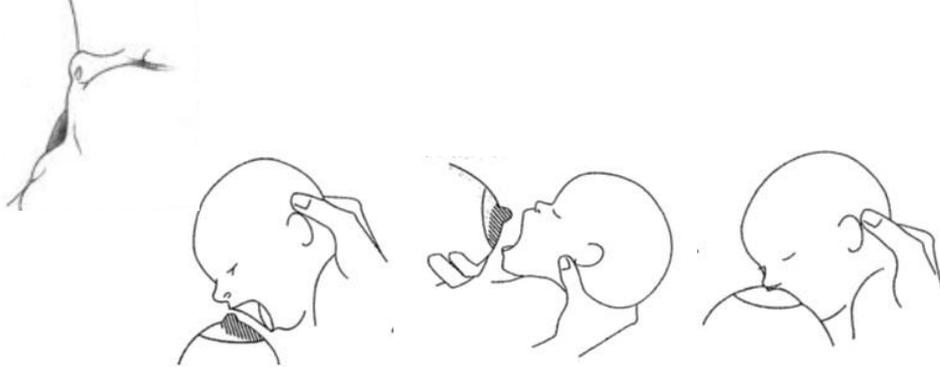
A partir du moment où la lactation est installée, si vous observez **plus de 3 signes d'appel**, demandez conseil à une personne de référence.

Exemple où il faut faire appel

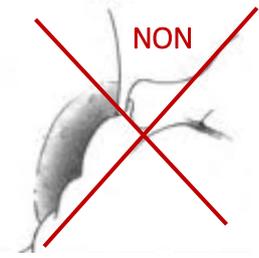
	Signes positifs		Signes d'appel	
Selles	Fréquentes et liquides ou molles	X	Dures ou absentes	
Urines	4/5 langes mouillés par 24H		Moins de 4 langes par 24H	X
Cri	Cri vigoureux, tonique		Ne crie pas, geint, est un peu mou	X
Coloration	Peau rosée		Peau pâle, jaune, non rosée	
Eveil	S'éveille et cherche le regard	X	Dort tout le temps	
Succion	On entend des séquences de succion-déglutition bien rythmées et durant toute la tétée		Bébé tête mais je ne l'entends pas ou peu déglutir [bruit de sucette]	X

Une bonne installation

OUI

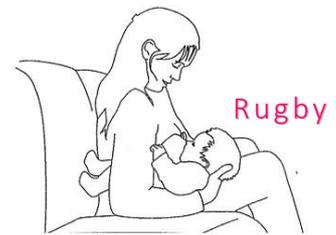


NON



Allaiter dans tous les sens

Assise



Couchée





Combien de tétées par jour ?

En principe, il n'y a pas de norme. Un enfant bien nourri trouve son rythme spontanément en fonction de sa digestion. Aussi, au début, donnez-lui le sein quand il en manifeste le besoin. Il peut le faire autrement que par des pleurs.

Laissez-le boire autant qu'il en a envie. Il sait parfaitement la quantité dont il a besoin.

Après une phase d'adaptation, votre bébé va s'organiser naturellement et passera à un rythme plus régulier dans les semaines suivantes.

Il est habituel que bébé demande des tétées plus rapprochées en fin de journée.

Il peut téter de 8 à 12 fois par jour, un minimum de 6 tétées par jour est nécessaire pour assurer une bonne production.

Un nouveau-né ne passe pas ses nuits les premières semaines.

Remarque : Durant l'allaitement maternel, il existe des étapes [plus ou moins 3 semaines, 3 mois, 6 mois] où l'enfant peut changer de rythme donnant le sentiment de ne plus avoir assez de lait. Ce sont des étapes normales dans la croissance de votre enfant. Remettez-le plus souvent au sein afin de satisfaire ses besoins. Cette situation se stabilisera en quelques jours.

Et les selles ?

Les bébés nourris au sein ont parfois une selle à chaque tétée, jaune d'or, molle ou même liquide. Bébé peut aller à selles tous les jours [jusqu'à 10 X par jour]. Cependant, certains bébés nourris au sein n'ont qu'une selle tous les 2-3 jours [sans que cela les dérange]. A chacun son rythme intestinal !

SOINS DES SEINS

- lavez vos mains avant d'installer bébé au sein,
- changez souvent de coussinet d'allaitement,
- portez un soutien-gorge en coton lisse et de bonne taille.

PROBLEMES POSSIBLES

Les crevasses : c'est comme si vous aviez les lèvres gercées. Il se produit des fentes sur le mamelon qui peuvent saigner au contact de la bouche de votre bébé. Une crevasse est une plaie donc une porte ouverte aux infections.

Pour les prévenir

Vérifiez la bonne position de bébé pendant la tétée : **Rappel des 4 P**

- changez de position à chaque tétée,
- installez votre bébé au bon moment, il est en éveil calme,
- présentez le sein préparé c'est-à-dire massez l'aréole quelques minutes et faites couler quelques gouttes de lait,
- après la tétée, laissez le mamelon à l'air.

- bébé est **P**rêt
- le mamelon est **P**réparé
- la **P**osition est bonne
- **P**as de stress

Pour les traiter

- pensez toujours à vérifier que votre bébé est installé correctement au sein,
- changez régulièrement de position pour la tétée,
- appliquez sur le mamelon quelques gouttes de lait,
- des remèdes homéopathiques donnent de bons résultats pour diminuer la douleur et favoriser la cicatrisation.

Cependant, les crevasses peuvent devenir beaucoup moins supportables pour vous et peuvent même saigner : demandez conseils à une personne expérimentée en allaitement.



L'engorgement : votre sein est tendu, gonflé, rouge, dur et même douloureux. L'engorgement est une congestion, pas un « trop plein de lait ». Les seins sont douloureux, durs, tendus et le restent après la tétée. Si cela arrive, n'hésitez pas à en parler à une personne compétente. D'une part pour recevoir des conseils utiles, d'autre part, pour pouvoir exprimer vos angoisses, vos attentes, vos soucis, ...

Pour le prévenir.

- mettez bébé fréquemment au sein,
- portez un soutien-gorge adapté au volume de vos seins,
- vérifiez la position correcte de bébé pour la tétée,
- changez la position pour la tétée [couchée, assise, rugby, ...],
- vérifiez la réaction d'allaitement [bruits de déglutition],
- évitez l'usage de tétérnelle en silicone si ce n'est pas indispensable.

Pour le traiter.

- placez des compresses ou des gants de toilette d'eau chaude pendant 20 minutes sur le sein, avant la tétée,
- mettez des compresses d'eau froide sur le sein entre les tétées,
- extrayez manuellement un peu de lait pour ramollir le mamelon afin d'en faciliter la prise par le bébé pour la tétée,
- vérifiez la bonne position de bébé,
- vérifiez qu'il y a une réaction d'allaitement, c'est-à-dire que bébé déglutit,
- après la tétée, extrayez du lait soit manuellement, soit en utilisant un tire-lait, afin d'obtenir un soulagement de la tension et de la douleur, cette technique nécessite un apprentissage, des essais sont nécessaires [voir « extraire le lait maternel » plus loin dans le document]
- continuez de mettre bébé régulièrement au sein,
- veillez à vous détendre,
- reposez-vous vraiment beaucoup pendant 24 à 48 heures.

Si vous faites de la fièvre, il est indispensable de prendre conseil auprès d'une sage-femme ou d'un médecin habitué aux difficultés d'allaitement.

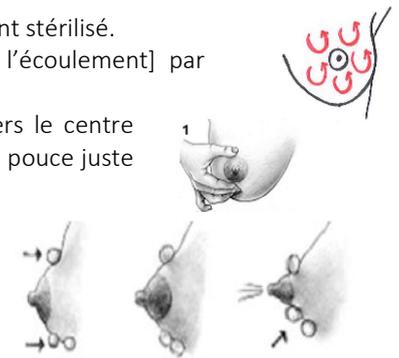
Production de lait insuffisante

Que faire pour produire plus de lait ?

- faites téter bébé le plus souvent possible et aux deux seins [vous aurez plus de lait endéans les 48 heures],
- vérifiez l'efficacité de la tétée :
 - y a-t-il une réaction d'allaitement ?
 - entendez-vous bébé avaler ?
- reposez-vous un maximum [se coucher tôt, faire une sieste],
- recourez à des galactogènes : tisanes [herboristerie], levure de bière [comprimés], Galactogil [pharmacie], homéopathie.



EXTRAIRE LE LAIT MATERNEL

Pourquoi ?	<p>Pour récolter son lait et le donner plus tard à bébé.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour assouplir l'aréole ou soulager un sein engorgé. - Pour récolter son lait si bébé est séparé de sa maman. - Pour stimuler et favoriser la lactation.
Précautions	<ul style="list-style-type: none"> - Bien se laver les mains à l'eau savonneuse. - Le matériel en contact avec le lait doit être nettoyé à l'eau chaude savonneuse et rincé, puis stérilisé suivant le mode d'emploi de votre stérilisation ou 20 minutes dans l'eau déjà à gros bouillons.
Combien de X/jour ?	<ul style="list-style-type: none"> - Si votre bébé ne parvient pas à téter, commencez le plus rapidement possible après la naissance [endéans les 2 heures]. Ensuite, il faudra extraire e lait 6 à 10x/24 heures y compris la nuit [un délai de 5 heures peut être accepté une fois sur 24 heures]; - Pour stimuler la lactation, il faut extraire jusqu'à la dernière goutte puis changer de sein.si bébé tête déjà correctement, adaptez-vous à son rythme pour récolter le surplus. - En cas de congestion ou d'engorgement, exprimer le lait jusqu'au soulagement mais pas plus pour ne pas surstimuler.
Comment procéder ?	<p>Soit utiliser un tire-lait électrique ou manuel en se référant au mode d'emploi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soit extraire son lait manuellement et le récolter dans un récipient préalablement stérilisé. - En cas de congestion ou d'engorgement, préparez le sein [pour favoriser l'écoulement] par l'application d'une bouillotte ou par une douche chaude. - Commencez en massant par petits mouvements circulaires, de l'extérieur vers le centre - Placez la pulpe de l'index et du majeur sur le bord extérieur de l'aréole, puis le pouce juste en face de manière à former un C. - Effectuez un mouvement de recul vers le thorax - Tout en maintenant ce recul, exercez une pression des doigts à une fréquence de 1X/seconde, sans glisser vers le mamelon. - Variez la position des doigts pour stimuler toutes les zones du sein. 
Conservation	<ul style="list-style-type: none"> - 4 heures à température ambiante [moins de 25°C]. - 48 heures au frigo à 4°C [pas dans la porte]. - 2 semaines dans le freezer du frigo. - 6 mois dans le congélateur [-18°C]. <p>→ Pensez à dater les récipients après chaque récolte.</p> <p style="text-align: center;">ATTENTION</p> <ul style="list-style-type: none"> → Un lait décongelé « AU FRIGO » se conserve 4 heures à température ambiante et 48 heures au frigo. → Un lait RECHAUFFE ne se conserve pas. → Plusieurs récoltes peuvent avoir lieu le même jour, peuvent être rassemblées à condition d'avoir été préalablement refroidies. Pour la conservation, on tient compte de la récolte la plus ancienne. → Pour le transport du lait, dans un sac isotherme pour ne pas briser la chaîne du froid. <p style="text-align: center;">N'interrompez pas la chaîne du froid</p>
<p>COMMENT PRECHAUFFER LE LAIT ? Pas de micro-ondes</p> <p>Testez la température du lait sur la face interne de votre poignet.</p>	
<p>COMMENT DONNER LE LAIT EXTRAIT ?</p> <p>A la seringue, au gobelet, à la cuillère ou à l'aide d'un dispositif d'aide à l'allaitement, comme on vous l'a montré à la maternité. Utilisez du matériel préalablement stérilisé.</p> <p>Au bain-marie ou au chauffe-biberon.</p>	



CONSEILS DIVERS

- Variez votre alimentation et mangez régulièrement et raisonnablement. Les aliments ne doivent pas être tous consommés dans les mêmes proportions. Pas question de sauter des repas ni de grignoter à tout moment. Buvez suffisamment. L'hygiène alimentaire doit être équilibrée comme pendant la grossesse.
- Vous entendrez peut-être que certains aliments sont contre-indiqués à cause de leur goût prononcé [chou, ail,...] Il n'en n'est rien. Un des avantages de l'allaitement maternel est de faire découvrir les différents goûts au bébé. Il suffit de les consommer de manière modérée.
- Attention à la prise de médicaments :
 - certains sont déconseillés ;
 - prévenez toujours votre médecin que vous allaitez.
- Evitez de fumer.
- Ne consommez pas de boissons alcoolisées.
- Poursuivez vos vitamines et votre fer.
- Continuez de donner les vitamines à votre bébé : D Cure [10 gouttes 1x/j jusque min. 2 ans] et Vitamon K [5 gouttes 1x/j jusque max. 3 mois].
- L'allaitement pratiqué dans certaines conditions peut être contraceptif. Cependant ces conditions sont rarement remplies dans nos pays. Renseignez-vous auprès de votre gynécologue. Ce n'est pas parce que vous allaitez que vous êtes à l'abri d'une nouvelle grossesse. Pour choisir un moyen contraceptif avant votre retour des règles, consultez votre gynécologue et parlez-en avec votre compagnon.
- Pensez aux autres membres de la famille. Laissez-les assister à la tétée ou si vous préférez, isolez-vous. Mais pensez à leur expliquer votre besoin de calme. Proposez à vos aînés un temps particulier pour être à leur écoute [jeux, lecture, ...].
- Prenez aussi du temps pour vous faire plaisir [une sortie, du shopping, ...].

Vous trouverez à la dernière page différentes associations de soutien auxquelles vous pouvez faire appel.

**ET N'OUBLIEZ PAS QUE VOUS SAVEZ MIEUX QUE QUICONQUE CE QU'IL FAUT FAIRE.
FAITES LES CHOSES A VOTRE MANIERE, EN GARDANT CONFIANCE EN VOUS.**

6. POUR LE BIEN-ETRE DE VOTRE BEBE

La chambre ou la pièce où bébé dort sera calme, non enfumée, chauffée à une température maximale de 20° avant 2 mois et inférieure à 18° ensuite, humidifiée si l'air est trop sec, interdite aux animaux, aérée régulièrement.

Le berceau ou le lit, dont l'écartement des barreaux ne permet pas le passage de la tête de votre enfant, sera garni d'un matelas ferme, sans espace libre entre ce matelas et le bord du lit, sans oreiller et sans couverture superflue [éviter de trop couvrir], sans jouet encombrant ou dangereux, éloigné de toute source de chaleur, jamais en plein soleil. Méfiez-vous du couffin qui peut être instable et dont le matelas est souvent trop mou.

Contrairement à ce que l'on a longtemps pensé, votre bébé sera couché sur le dos : cette position n'augmente pas les accidents de fausse déglutition durant le sommeil. La position ventrale et latérale reste indiquée uniquement dans certains cas précis et sera alors conseillée par le médecin.

Les vêtements de bébé seront dépourvus de ruban et de cordelette, adaptés à la température ambiante. Il n'est pas nécessaire de couvrir votre enfant davantage que vous ne vous couvrez vous-même. Un nouveau-né ne passe pas ses nuits les premières semaines.

Aucun médicament ne sera donné à bébé sans avis médical et surtout aucun médicament susceptible de l'endormir. Certains médicaments contre la toux peuvent avoir une influence dramatique sur la respiration et sur le rythme cardiaque de votre bébé pendant son sommeil.

Les promenades seront précoces et progressives, sauf avis médical, il n'y a aucune raison d'attendre pour sortir bébé. Evitez les lieux bruyants et trop fréquentés pour les premières sorties.



7. LE CO-SLEEPING OU LE SOMMEIL PARTAGE

Le co-sleeping signifie dormir avec son bébé.

Il existe plusieurs façons de le faire :

- lit familial : le bébé dort avec un ou les parents
- lit side-car : le lit est accolé au lit des parents
- lit dans la chambre des parents : le lit est dans la même pièce

Certains enfants, plus que d'autres, ont besoin de contact, de proximité avec leurs parents, ce qui peut vous amener occasionnellement à partager des temps de sommeil avec votre bébé.



La proximité maman - bébé pendant le sommeil permet de nombreux avantages pour l'un comme pour l'autre : les mères perçoivent mieux les signaux de faim de leur enfant. Le « démarrage » de l'allaitement est meilleur et la durée de celui-ci est augmentée.

Ces bébés pleurent moins, ils ont plus de phases de sommeil calme. Ceci a un rôle de prévention contre la mort subite du nourrisson.

Les risques principaux du co-sleeping sont **les chutes du lit** et **l'étouffement** du nourrisson.

C'est pourquoi il est contre-indiqué de pratiquer le co-sleeping dans les situations suivantes :

- ⇒ - Les mamans qui donnent du lait artificiel et autre personne qui partage le lit [le père] : lorsqu'on allaite son enfant, un bouleversement hormonal agit sur le sommeil. Les mères allaitantes ont un sommeil léger raccourci et un sommeil profond plus long. Elles accèdent très vite à la phase de sommeil profond et en ressortent très, très vite. Ce phénomène a une action protectrice.
Ce type de sommeil n'existe pas chez les mamans qui donnent du lait artificiel [sauf les 10 premiers jours] ni chez les papas, c'est pourquoi le co-sleeping est déconseillé au-delà de cette période de 10 jours.
- Les fumeurs dégagent du CO quand ils respirent. Cela peut provoquer des apnées chez les nouveau-nés. Il est possible de mettre le bébé dans la chambre mais il faut éviter de partager le même lit. Idéalement, il faut au moins 30 minutes entre la dernière cigarette et le coucher à proximité de votre enfant.
- Celles qui consomment des substances qui altèrent la vigilance [de la drogue [cannabis,...], de l'alcool, des médicaments pour dormir, des anti-dépresseurs, ...] devront éviter de dormir dans le même lit que leur bébé.
- Les personnes extrêmement fatiguées ou malades.
- Les autres enfants.

⇒ concernant les conditions de couchage en co-sleeping,

- il est conseillé d'éviter les accessoires de literie dangereux comme les matelas mous, mal ajustés ; les matelas à eau ; les oreillers trop proches de bébé.
- Eviter de surchauffer les pièces.
- Ne pas mettre bébé sur le ventre, ni entre les parents.
- Il est déconseillé de dormir dans le canapé avec son bébé.
- Un sac de couchage adapté à la taille de l'enfant est moins dangereux qu'une couverture ou une couette. Si vous êtes tout de même amenés à en utiliser une, veillez à ne pas la monter plus haut que les hanches de bébé.
- Dans le lit électrique à la maternité, veiller toujours à mettre les barrières pour sécuriser votre bébé.

Pour le bien-être familial, il est conseillé d'habituer progressivement votre bébé à son propre lit.

Viendra le temps où il sera autonome pour son sommeil.



8. LES PLEURS DU BEBE

Un bébé en bonne santé peut pleurer 2 à 3 heures par jour parce qu'il :

- est fatigué
- est énervé
- est mouillé
- ressent des coliques
- désire simplement de la tendresse
- est stressé
- a faim
- s'ennuie
- etc

Si après l'avoir nourri, changé, cajolé, il continue de pleurer, ces petits trucs peuvent l'apaiser :

- lui parler, chanter, mettre un peu de musique
- lui masser légèrement le ventre
- le bercer doucement
- l'installer en peau à peau
- le porter
- le placer dans un endroit calme en restant à ses côtés

Si malgré tout, vous restez inquiète, faites appel à un proche ou consultez votre médecin ou pédiatre ou parlez-en à la TMS de l'ONE.

9. QUELQUES RENCONTRES QUE NOUS VOUS PROPOSONS APRES LA NAISSANCE

Les consultations d'allaitement

Une consultante en lactation vous rencontre durant une heure pour vous écouter, répondre à vos questions ou vous aider en cas de difficultés :

- crevasses,
- engorgement,
- douleurs à la tétée,
- fatigue,
- insuffisance de prise de poids de l'enfant,
- ...



Elle vous guidera, vous rassurera ou vous mettra en relation avec un médecin si la situation le demande.

Vous venez bien sûr à cette consultation avec votre bébé. Vous réaliserez une tétée ensemble.

Les rendez-vous se prennent à la maternité [061/23.81.40 ou 061/23.84.96].
Merci de prévenir en cas de désistement ou d'empêchement.

Une information « portage » :

Passer une soirée en compagnie de deux sages-femmes pour discuter et essayer les différents moyens et techniques de portage vous permettra d'utiliser cette pratique bien agréable en toute confiance.

Les rendez-vous se prennent au numéro [0476/85.57.88].
Merci de prévenir en cas de désistement ou d'empêchement.





Les massages bébé

Le massage du bébé est un moment privilégié de rencontre et de détente pour le bébé ainsi que pour la personne pratiquant le massage.

Nous vous proposons de vous initier à cette approche lors de rencontres individuelles durant une heure.

Les rendez-vous se prennent au numéro [0479/39.76.64].

Merci de prévenir en cas de désistement ou d'empêchement.

Les consultations chez la psychologue

La naissance de votre bébé vous fait découvrir des émotions fortes tantôt magnifiques, tantôt déstabilisantes.

La réalité ne correspond pas toujours à ce que nous avons imaginé et nous sommes parfois dépassés par les questions, le stress, la fatigue, les émotions,...

Une psychologue de l'unité mère/enfant peut vous rencontrer et vous aider à gérer ces situations.

Elle vous reçoit sur rendez-vous au numéro [061/23.88.85].

Merci de prévenir en cas de désistement ou d'empêchement.

**NOUS VOUS SOUHAITONS DE VIVRE EN FAMILLE, DE NOMBREUX MOMENTS DE TENDRESSE, DE JOIE,
DE CALINS, DE DECOUVERTES, DE FORCE ET D'ESPOIR POUR LA VIE.**



Associations d'aide et d'encouragement à l'allaitement maternel

Allaitement-infos

Charleroi-Naissance asbl 071/31.61.16

- Permanence téléphonique
- Formations et conférences pour les professionnels
- Participation à des salons, des émissions de radio, ...
- Animations pour les parents, futurs parents, famille.

Infor-Allaitement asbl

Rue de Braives, 11 - 4210 Burdinne

- Permanence téléphonique au 02/242.99.33
- Publications pour les femmes enceintes, allaitantes et les professionnels de la santé
- Animations
- www.infor-allaitement.be

Contact : Liliane Schaner - Tél et fax : 085/71.29.37 Liliane.schaner@infor-allaitement.be

La Leche League Belgique asbl

Chaussée de la Hulpe, 295 - 1170 Bruxelles

Répondeur national : 02/268.85.80

- Aide téléphonique
- Séances d'information et d'échanges
- Publications pour parents et professionnels
- Congrès pour parents et professionnels
- www.lllb.org

Pour la promotion de l'allaitement maternel

Comité Fédéral de l'allaitement maternel

Cité Administrative de l'Etat

Quartier Vésale Etage 2/3, bureau 19 - 1010 Bruxelles

Tél : 02/210.42.24

cfam@health.fgov.be

PNNS [plan nutrition santé]

<https://portal.health.fgov.be/>

