

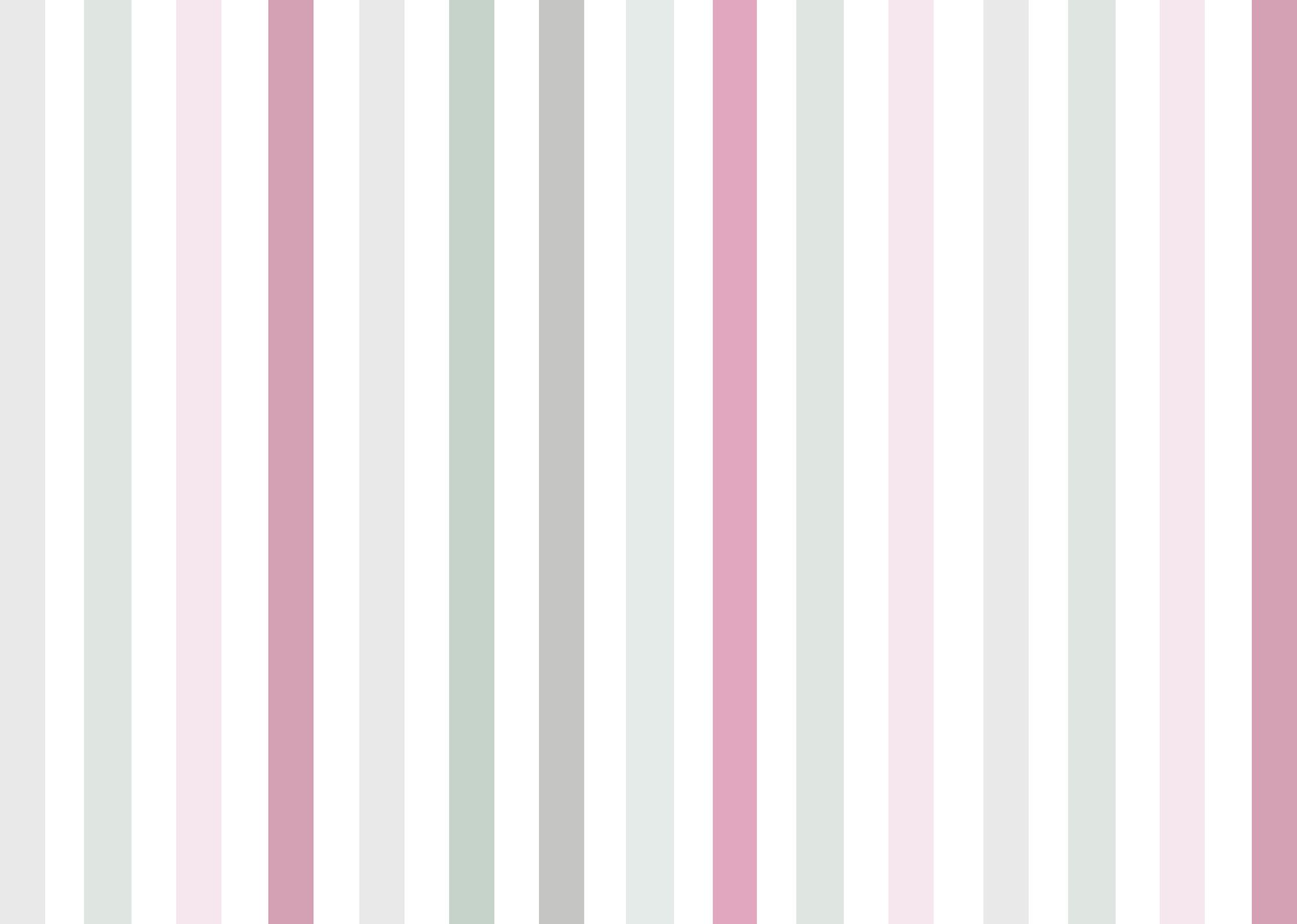
BIEN PRÉPARER SA NAISSANCE



Maternité Les Portes du Sud

carnet prénatal





BÉBÉ, PARENTS BIENVENUE

Bien accompagner votre bébé, c'est lui donner toute l'attention dont il a besoin.

Notre maternité a fait le choix de s'inscrire dans la démarche de labellisation IHAB. Notre équipe est mobilisée à faire progresser nos pratiques pour répondre aux attendus du label, parce que celle-ci correspond à nos valeurs de bienveillance et d'exigence de votre prise en charge et de celle de votre bébé.

Le guide BIEN PRÉPARER SA VENUE a été élaboré par les professionnels de la Maternité Les Portes du Sud à l'attention des futurs parents.

Nous vous en souhaitons une bonne lecture.

Nous vous remercions pour votre confiance.

Stéphane de BUTLER
Président

Julien WALLOIS
Directeur Général



La vie commence avec nous

<https://www.gh-lesportesdusud.fr/maternite-et-obstetrique>



Au détour de ce carnet, découvrez des conseils de bienveillance pour la naissance de votre bébé.

petite présentation du carnet

Le peau à peau dès ma naissance

La belle histoire de l'allaitement maternel

La proximité maman - bébé 24h/24

Le respect de la physiologie pendant le travail

La présence des papas en salle
de césarienne

La préparation à la naissance et les ateliers

Le label IHAB

Le programme FEES sur l'environnement

Les associations de soutien à l'allaitement

le peau à peau

Le peau à peau rassure le bébé et favorise un lien d'attachement parent-enfant.

Le peau à peau aide votre enfant à vivre en douceur la transition entre le ventre de sa mère et le monde extérieur.

Le contact peau à peau reproduit certaines sensations que l'enfant percevait quand il était encore dans le ventre de sa maman.

La chaleur du corps, l'odeur de la mère ou du père, le son de leur voix vont faciliter sa transition vers le monde extérieur.

Il se sent en sécurité. Il reconnaît la voix de ses parents s'ils lui parlent doucement.

Le peau à peau réchauffe le bébé à la naissance et permet une meilleure adaptation du métabolisme et de la respiration.

Les bébés qui font du peau à peau précoce et prolongé présentent une meilleure adaptation à la naissance pour le maintien de la température, de la fréquence cardiaque, de l'oxygénation et de la glycémie (taux de sucre).

Le peau à peau donne de bonnes bactéries au bébé.

En contact direct avec la peau de sa maman, le bébé bénéficie d'une contamination naturelle par sa «flore» bactérienne. Il s'agit de «bonnes bactéries», qui vont lui permettre de lutter contre les infections et construire ses propres défenses immunitaires.



« Être en peau à peau dès ma naissance et de façon prolongée, me permet de passer du ventre de ma maman au monde extérieur en douceur ».



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

Pour toi aussi,
maman,
le peau à peau est un
moment formidable.



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

Le peau à peau après la naissance déclenche chez le nouveau-né un comportement bien spécifique.

Il va instinctivement ramper vers le mamelon puis prendre le sein de sa maman dès qu'il est prêt.

Ce comportement survient en moyenne au bout d'une heure de peau à peau. Plus on met souvent son bébé en peau à peau, plus on favorise la montée de lait qui survient généralement trois jours après l'accouchement.

Le peau à peau améliore le bien-être du nouveau-né.

Les nouveaux-nés en peau à peau pleurent moins et ont un sommeil plus apaisé.

Le peau à peau rassure et apaise la mère.

La mère se sent plus apaisée lorsque son bébé est en contact avec elle.

Note : Pensez à mettre votre bandeau de peau à peau dans votre *trousseau* de maternité.



L'ALLAITEMENT,

pour mon bébé

Le lait maternel couvre tous les besoins de votre bébé

Le lait maternel protège contre les infections (gastroentérites, otites moyennes aiguës, infections respiratoires basses)

Le lait maternel est associé à un risque plus faible d'asthme dans l'enfance

Le lait maternel se digère plus facilement

L'allaitement maternel favorise les interactions

L'allaitement maternel est un facteur protecteur de l'obésité dans l'enfance

L'allaitement maternel permet une meilleure santé à l'âge adulte (semble réduire le risque de maladies inflammatoires de l'intestin, diabète de type 1, maladie coeliaque et de leucémies).

LES BIENFAITS

pour la maman

L'allaitement maternel permet de limiter les saignements après l'accouchement

L'allaitement maternel favorise la perte de poids après l'accouchement

L'allaitement maternel donne confiance en soi

L'allaitement maternel réduit les risques de dépression du post-partum

L'allaitement maternel réduit les risques de survenue du cancer du sein et peut-être de l'ovaire.

L'allaitement maternel réduit le risque de diabète de type 2 et de maladies cardio-vasculaires

l'allaitement maternel, les bienfaits pour mon enfant

Il n'y a pas de meilleur aliment pour votre bébé que le lait maternel. Il est source de nombreux bienfaits pour sa santé et contient tous les éléments nécessaires à sa croissance.

Allaiter permet aussi de développer de riches interactions avec votre enfant.

Le lait maternel couvre tous les besoins de votre bébé.

Un allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois permet de couvrir tous les besoins nutritionnels de votre bébé.

Le lait maternel contient les vitamines, sels minéraux, oligoéléments, sucres, graisses et protéines dont votre bébé a besoin pour bien grandir, le tout en justes quantités. Sa composition évolue au cours de la tétée, pendant la journée et au fil des mois pour s'adapter aux besoins de votre enfant. Entre 4 et 6 mois révolus, vous débuterez la diversification de l'alimentation de votre bébé mais le lait reste toujours son principal aliment.



Le lait maternel protège contre les infections.

Le lait maternel permet au bébé de mieux se défendre contre les agents infectieux, en particulier grâce aux anticorps qu'il contient.

L'allaitement maternel protège contre les gastroentérites, les otites moyennes aiguës et les infections respiratoires basses au cours de la première année de vie.



L'allaitement réduit le risque de mort inattendue du nourrisson.



L'allaitement maternel a un effet positif sur le développement cognitif et les scores de neuro-développement.



Le mode d'alimentation
de votre bébé,
un choix éclairé
grâce à l'information des
avantages de l'allaitement au
sein et de sa pratique.



L'allaitement est associé à un risque plus faible d'asthme dans l'enfance, et l'allaitement plus long réduit d'autant plus le risque d'asthme dans l'enfance ou à l'adolescence.



Le lait maternel se digère plus facilement.

Le lait maternel contient moins de protéines et de sels minéraux que le lait de vache. Sa composition, parfaitement adaptée au bébé, explique qu'il se digère plus facilement que les laits industriels.



L'allaitement maternel favorise les interactions.

Le bébé reconnaît l'odeur de sa mère et celle de son lait, tout comme la mère sait distinguer l'odeur de son bébé. Or, le lien d'attachement se tisse aussi autour de l'odeur reconnue. A travers l'allaitement, vous renforcez également votre confiance mutuelle, la confiance de votre bébé envers vous qui comblez sa demande, votre confiance en vous en tant que mère qui se voit et se sent compétente.



L'allaitement maternel est un facteur protecteur de l'obésité dans l'enfance.



L'allaitement maternel permet une meilleure santé à l'âge adulte.

L'allaitement maternel et sa durée semblent réduire le risque de maladies chroniques (Maladies inflammatoires de l'intestin, diabète de type 1, maladie coeliaque et de leucémies).



« L'OMS recommande
l'allaitement maternel exclusif
jusqu'à 6 mois et de le poursuivre
avec une diversification alimentaire
jusqu'à 2 ans. »

Organisation Mondiale de la Santé

Note : Il existe la possibilité d'allaiter en travaillant. Des mesures pour encourager la poursuite de l'allaitement maternel sont inscrites dans le Code du travail et dans vos conventions collectives :
(pauses sur le temps de travail, réduction journalière du temps de travail ou horaires de travail souples, lieux appropriés pour tirer le lait).

l'allaitement maternel, les BIENFAITS pour la maman.

L'allaitement est bénéfique pour la santé de votre bébé mais aussi pour la vôtre.

Allaiter renforce également votre confiance en tant que maman et vos liens d'attachement avec votre enfant.

Les bénéfices à court terme.

L'allaitement permet de limiter les saignements après l'accouchement. Ainsi, les mamans qui allaitent ont moins de risque de manquer de fer, d'autant qu'avec la lactation, l'absorption intestinale du fer est meilleure.

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

💎 Allaiter favorise la perte de poids après l'accouchement.

💎 Allaiter permet de développer des interactions très riches avec son bébé et renforce les liens d'attachement avec son enfant.

💎 Allaiter réduit le risque de dépression du post-partum (dépression qui peut survenir après l'accouchement).

Des difficultés peuvent apparaître lors des premières tétées (sentiments contraires : plaisir/déplaisir, peur de ne pas avoir assez de lait, de ne pas avoir un « bon » lait, de « ne pas y arriver »...). Il ne faut pas hésiter à en parler au pédiatre ou à la sage-femme qui a accompagné la grossesse.

Vous pouvez vous faire également accompagner par une consultante en lactation.





Les bienfaits à long terme.

L'allaitement réduit le risque de survenue de certains cancers gynécologiques (cancers du sein et peut-être de l'ovaire).

L'allaitement réduit le risque de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires.



l'allaitement à l'éveil

Repérer les signes d'éveil

Nos professionnels vous aideront à repérer les signes qui montrent que votre bébé est prêt à téter afin de démarrer l'allaitement maternel précocément (le plus souvent dans la première heure).

Allaiter dès les signes d'éveil

La règle d'or est d'allaiter dès les signes d'éveil du bébé.

Lors de ces phases, il présentera une meilleure disponibilité à téter.

8 à 12 tétées par 24h

Un bébé peut téter 8 à 12 fois par 24 heures y compris la nuit pour assurer une lactation suffisante pendant les premiers mois pour l'aider à bien grandir et se développer.

Respecter le rythme du bébé

Il est important de respecter le rythme naturel veille / sommeil du bébé.

Il est préférable d'éviter l'utilisation des biberons et des sucettes. Ils pourraient créer une préférence au détriment de l'allaitement maternel et réduire le nombre de tétée avec risque de mauvaise prise de poids.





NOTE

LES COMPLÉMENTS DE LAITS ARTIFICIELS NON MÉDICALEMENT JUSTIFIÉS (ALIMENTATION MIXTE) PRÉSENTENT DES INCONVENIENTS.

1

Ils diminuent la lactation

2

Ils introduisent une protéine étrangère

3

La préférence succion sein / tétine peut se faire

4

La mère peut perdre confiance en elle



la berceuse modifiée (ou madone inversée).

Cette position est bien adaptée pour les premiers jours. Elle vous permet de bien guider la tête de votre bébé, et de soutenir sa nuque d'une main; l'autre main peut soutenir le sein si nécessaire.



la berceuse (ou la madone).

C'est la position « classique ».

Vous pouvez aussi choisir une autre position. Adoptez celle qui vous convient le mieux. L'essentiel est votre confort et celui de votre enfant.



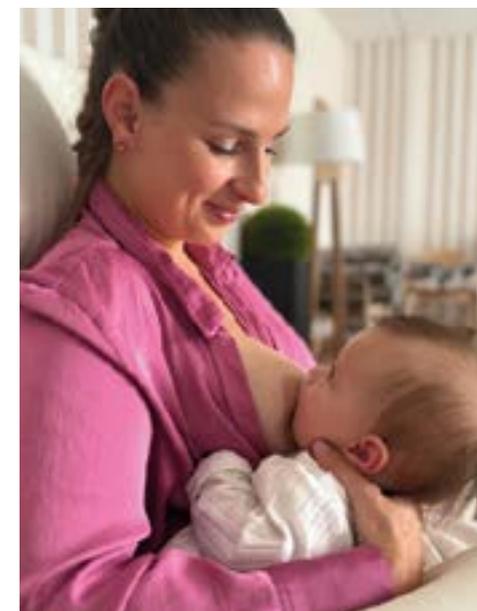
la position allongée

Allongée sur le côté, un coussin entre les jambes et dans le dos, vous avez la jambe supérieure repliée pour ne pas basculer en avant. Votre bébé est allongé en face de vous, loin du bord du lit, sa bouche au niveau du mamelon. S'il n'est pas tout à fait à la bonne hauteur, placez sous lui une serviette repliée pour le mettre bien au niveau du sein.



la position «ballon de rugby»

Votre bébé est sur le côté, à la hauteur de votre taille, soutenu par un coussin et maintenu par votre bras. Sa nuque repose dans le creux de votre main, tandis que l'autre main soutient le sein.



la position biological nurturing ou position en transat.

La maman est en position semi-assise, comme dans un transat, et le bébé est positionné face à sa mère ventre contre ventre.





LES *dés* D'UNE BONNE PRISE DU SEIN

La mère doit être détendue et installée confortablement.



La bouche de votre bébé est grande ouverte.



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



Votre bébé aborde le sein avec son menton, ses lèvres font un effet de ventouse sur le sein.



Sa bouche doit bien englober une partie de l'aréole, son menton est contre le sein et son nez est discrètement dégagé. Sa tête est légèrement inclinée en arrière.



« LA proximité
MAMAN BÉBÉ
24H/24 »

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



L'ÉQUIPE OBSTÉTRICALE
FAVORISE
la physiologie
PENDANT LE TRAVAIL.

La liberté de choisir.

Nos sages-femmes proposeront des moyens non médicamenteux d'aide à l'accouchement et pour soulager la douleur (le bain dans notre salle bien-être, les ballons, les changements de position, massages, mobilisation, suspension), en respectant les préférences de la future maman.

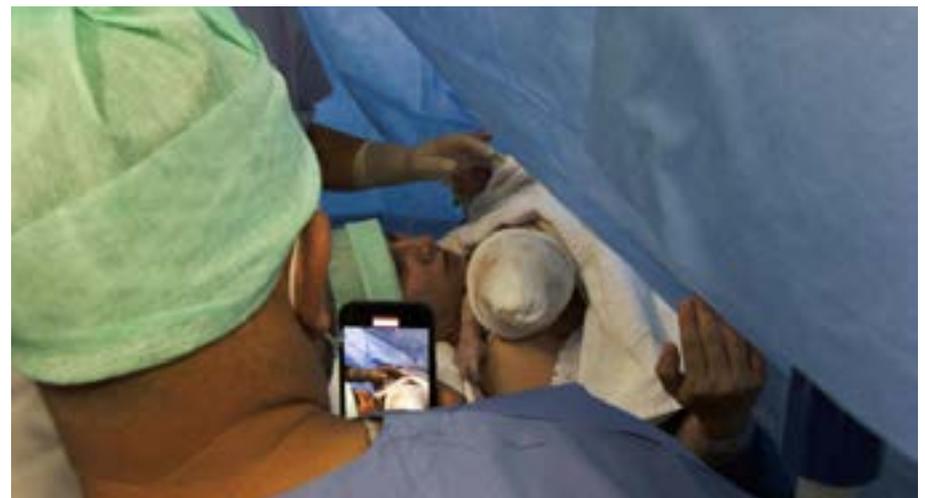




PARTAGEZ ENSEMBLE
LES PREMIERS INSTANTS DE BÉBÉ.

LES PAPAS SONT
les bienvenus
EN SALLE DE CÉSARIENNE.

Excépté en cas d'extrême urgence.



La maternité
Les Portes du Sud
est en démarche
de labellisation
Hôpital Ami
des Bébéés

depuis février
2024.

Label à l'initiative de

l'OMS et de l'UNICEF

le label ami des bébes

La maternité Les Portes du Sud est en démarche de labellisation IHAB (Initiative Hopital Ami des Bébés) depuis février 2024.

Mis en place au niveau international depuis 1992, ce programme se développe en France depuis 2000.

Le label IHAB garantit une qualité d'accueil du nouveau-né et de ses parents dans les maternités et les services de néonatalogie. Il a été mis en place à l'initiative de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et de l'UNICEF.

Il ne s'agit pas pour les établissements certifiés IHAB de prôner l'allaitement maternel comme seul et unique mode d'alimentation mais de transmettre une information claire, valide et pertinente qui permette aux mères de faire un choix éclairé.

Les mères qui allaitent, comme celles qui ont choisi de ne pas allaiter, bénéficient d'un accompagnement dans cette démarche qualité.

> LES ENGAGEMENTS RESPECTÉS PAR LES ÉTABLISSEMENTS CERTIFIÉS «HÔPITAL AMI DES BÉBÉS» :



Organiser des soins autour des rythmes biologiques du nouveau-né et de la mère.



Répondre aux besoins physiologiques, psychologiques et culturels de l'enfant et de sa famille tout en assurant la sécurité médicale.



Apporter un soutien aux parents pour leur permettre d'acquérir progressivement une autonomie.

Choisir une maternité IHAB, c'est augmenter les chances de bientraitance bénéfique à tous les bébés et à toutes les mères, qu'elles choisissent ou non d'allaiter.





Les cours de préparation à la naissance & les ateliers sont complémentaires.

un accompagnement personnalisé



Parler de votre projet de naissance

Entretien prénatal précoce
obligatoire
pris en charge à 100%
pendant la grossesse
avec une sage-femme

Nous vous conseillons de participer à nos ateliers organisés par la maternité.

- ♦ l'atelier rythmes et besoins du nouveau-né
- ♦ l'atelier découvrons l'allaitement
- ♦ l'atelier projet de naissance

Nous vous recommandons les 8 séances de préparation à la naissance avec votre sage-femme (prises en charge à 100% par l'Assurance Maladie).

Polluants dans les produits qui nous entourent : Comment offrir à la femme enceinte et au bébé le MEILLEUR ENVIRONNEMENT POSSIBLE ?

L'aménagement de la chambre de votre enfant

- ❖ Éviter de bricoler pendant la grossesse.
- ❖ Bien aérer avant et pendant les travaux (composés organiques volatiles : peinture, meubles agglomérés, vernis, colle).
- ❖ Préparer la chambre du bébé plus de 3 mois avant sa naissance (sortir le lit du bébé de l'emballage quelques mois avant son arrivée pour que les substances polluantes puissent s'évaporer).
- ❖ Utiliser des peintures de type A ou A+.

Limiter les polluants dans votre intérieur

- ❖ Ouvrir les fenêtres 10 minutes, 2 fois / jour.
- ❖ Laisser les grilles d'aération non obstruées.
- ❖ Ne pas fumer dans le logement, ni à côté de femmes enceintes ou d'enfants.
- ❖ Éviter les insecticides et pesticides pour les plantes vertes, les parfums d'ambiance (parfum, bougie, désodorisant).
- ❖ Laver les vêtements et le doudou de votre bébé au moins une fois avant sa naissance.
- ❖ Limiter le nombre de produits ménagers.
- ❖ Faire vérifier chaque année les appareils à combustion par un professionnel qualifié (poêle à pétrole, chaudière, cheminée, etc...).

Limiter les polluants dans l'utilisation des cosmétiques

- ❖ Limiter l'utilisation de produits de beauté pendant la grossesse et l'allaitement, et s'interroger sur leur utilité (coloration, laque, parfum, vernis à ongles, huiles essentielles).
- ❖ Préférer les produits avec une liste courte d'ingrédients.
- ❖ Éviter les sprays et les cosmétiques sans rinçage.
- ❖ Préférer les produits qui se rincent (savon plutôt que lingette).
- ❖ Pour votre peau, préférer les cosmétiques labellisés* naturels ou biologiques, ou à l'huile végétale (*intéressants pour les produits quotidiens, sans rinçage, appliqués sur une grande surface et/ou une peau lésée (ex: déodorant ou crème hydratante)).
- ❖ Respecter la date de conservation indiquée sur l'emballage.
- ❖ Utiliser de l'eau et du savon pour changer bébé (éviter les lingettes jetables, le liniment, l'eau nettoyante et le lait de toilette).
- ❖ Préférer les cosmétiques «sans parfum».

Limiter les polluants en cuisine

- ❖ Utiliser les bons ustensiles de cuisine (inox, fonte) et préférer les récipients en verre à ceux en plastique pour tout plat chaud ou à réchauffer : par exemple ne pas réchauffer le biberon de votre bébé dans un biberon en plastique, préférer le biberon en verre.
- ❖ Préférer les fruits et légumes de saison et locaux, lavés et épluchés.
- ❖ Consommer deux portions de poissons par semaine dont un riche en Omega3 (saumon, sardine, hareng, maquereau), limitez le thon, le bar, la lotte, la daurade.

La maternité organise un atelier
«Pour un cocon sans pollution
pour une future maman et un bébé
en bonne santé»,
c'est l'occasion d'en apprendre plus !
Inscription à faire sur le site de la Maternité.



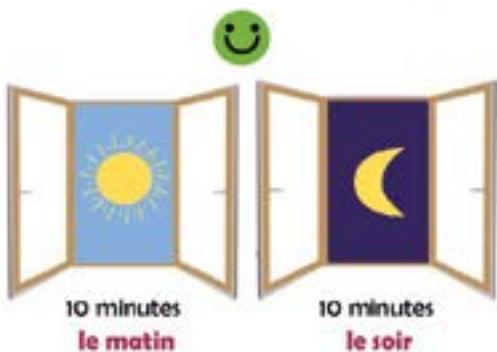
*pour éviter les perturbateurs endocriniens
et favoriser le confort de votre bébé,*

prenez à couper les étiquettes et lavez les vêtements
au moins une fois avant de lui faire porter.

*par principe de précaution par rapport aux ondes
et pour éviter d'être distrait, nous vous recommandons d'éloigner
votre téléphone portable de votre bébé.*

Aérer et ventiler

J'aère :
J'ouvre les fenêtres en grand, tous les jours.



Je ne bouche pas
les grilles de ventilation.



Je lave souvent
les grilles de ventilation.



On passe beaucoup de temps à la maison.
Il peut y avoir de la pollution dans la maison.
Je peux diminuer cette pollution en changeant
mes habitudes.

Tabac

La fumée du tabac est aussi respirée
par ceux qui ne fument pas.
C'est le tabagisme passif.



Je fume
uniquement
à l'extérieur.



Enceinte ou allaitante, je ne fume pas.



Le tabac est l'un des principaux polluants du logement.
Il est dangereux pour celui qui fume mais aussi pour
son entourage.
Je ne fume pas à côté de femmes enceintes ou
d'enfants.

Monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone est un gaz dangereux.
Il vient, par exemple, de ces appareils :



Je n'utilise pas
le braseiro
ni le barbecue
à l'intérieur.



Avant chaque hiver,
je fais vérifier mon chauffage
par un professionnel.



Le monoxyde de carbone ne se voit pas et ne sent rien.
Il donne mal à la tête, envie de vomir, de la fatigue.
On peut s'évanouir et même mourir.

Produits ménagers



J'évite :

les produits
avec des images de danger



les produits en spray

les insecticides



les parfums d'ambiance
et les huiles essentielles



Je préfère :

les produits simples et pas chers.
Par exemple : le vinaigre blanc (8%),
le savon noir et le bicarbonate de soude.



les produits
avec des labels de qualité.

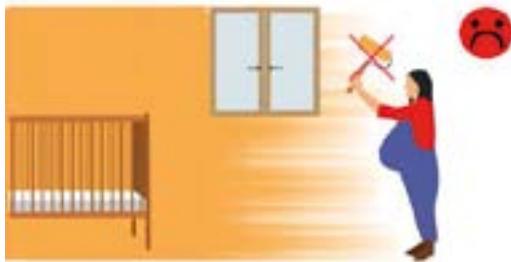


Les produits ménagers peuvent libérer des polluants
dans l'air.

Je dois limiter leur nombre.
J'ouvre les fenêtres quand je les utilise.

Accueillir bébé

Pendant ma grossesse, je laisse le pinceau à mon entourage et je m'éloigne des travaux.



Je choisis des produits avec l'étiquette A+.

Je déballe les meubles le plus tôt possible.

Je lave les affaires de bébé avant de les utiliser.

Les meubles neufs et la peinture polluent l'air. Je prépare l'arrivée de bébé plusieurs mois à l'avance pour bien aérer et diminuer la pollution.

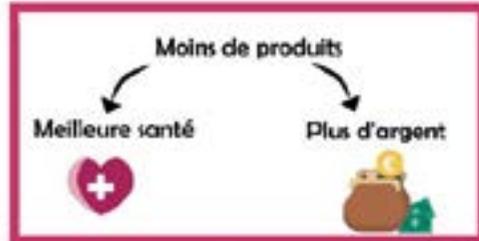
Hygiène bébé

Je change bébé très souvent.



Pour le change, je préfère ce qui se rince : l'eau et le savon.

Peu de produits sont nécessaires pour prendre soin de bébé.



Je limite le nombre de produits de toilette utilisés pour bébé. La peau des fesses de bébé est sensible. Elle peut être irritée. Je choisis bien les produits que je mets dessus.

Hygiène et beauté



Je limite :

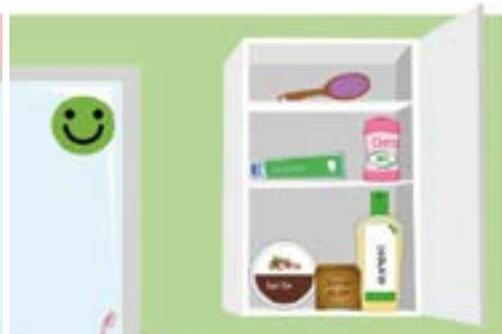
les produits en spray



les produits sans rinçage

J'évite :

les colorations, les vernis et les huiles essentielles



Je préfère :

les produits naturels



les produits labellisés

Les ingrédients des produits d'hygiène et de beauté peuvent traverser la peau. Pour toute la famille, on limite ces produits et on les choisit bien.

Cuisiner



Je préfère les fruits et légumes de saison.

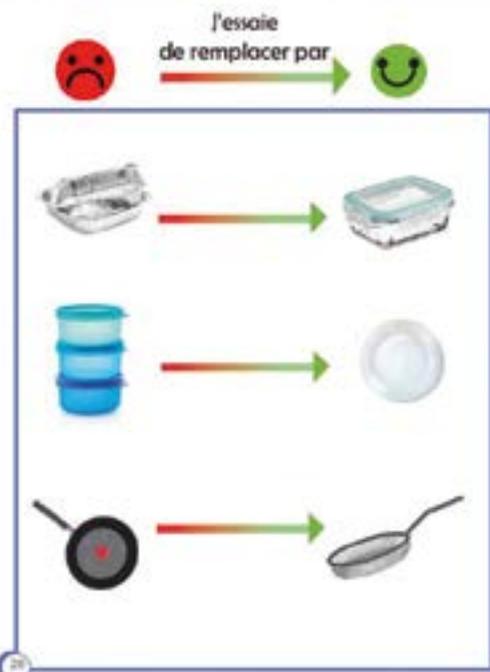


Pour notre santé :

- on mange chaque jour des fruits et des légumes,
- on les lave et on les épluche pour enlever les pesticides,
- on évite les plats préparés qui contiennent des additifs.

Les plats pour bébé sont, par contre, de bonne qualité.

Ustensiles et vaisselles



Sources : Femmes Enceintes, Environnement et Santé - <http://www.projetfees.fr/>

1000 premiers jours

BON À SAVOIR :

Les 1000 premiers jours de la vie de votre enfant (de sa conception jusqu'à 2 ans) conditionnent sa santé pour tout le reste de sa vie.

téléchargez l'application des
1000 premiers jours.

Le site et l'application des parents et des futurs parents pour :

- Trouver la bonne information au bon moment
- Se questionner sur son bien-être
- Trouver des ressources à côté de chez soi



mémo pour les parents 10 points clés

1

Bénéfices de l'allaitement sur la santé de bébé :

Couvre tous les besoins, protège contre les infections, risque plus faible d'asthme dans l'enfance, lait maternel plus digeste, favorise les interactions, meilleure santé à l'âge adulte.

Bénéfices de l'allaitement sur la santé de la mère :

Favorise la rétraction utérine, favorise la perte de poids, réduit les risques de dépression du post-partum, réduit les risques de survenue du cancer du sein et peut-être de l'ovaire.

2

Bénéfices du peau à peau dès la naissance et prolongé au moins une heure

Transition naturelle de l'utérus au monde extérieur, meilleure adaptation du taux de sucre, de la respiration et de la température, favorise le lien d'attachement (belle rencontre via primo regard, odeur, bruits du cœur, voix), favorise la mise en route de la lactation.

heure

3

Démarrage précoce de l'allaitement : 1^{ère} tétée dans la première heure

4

Proximité mère-bébé favorisée 24h/24

Permet de repérer les signes d'éveil (bébé prêt à téter), favorise les échanges entre la mère et le bébé, favorise la mise en route de l'allaitement maternel.



5

respecter les rythmes et les besoins de bébé

Respecter rythme naturel veille/sommeil, le sommeil calme permet la croissance et la maturation cérébrale. Nous vous encourageons à participer à l'atelier rythme et besoins du nouveau-né.



6

Tétées fréquentes pour assurer une bonne lactation

8 à 12 tétées par 24 heures sont nécessaires y compris la nuit.

7

Importance d'une position et prise du sein adaptées

Nous vous invitons à participer à l'atelier découverte de l'allaitement.

8

L'OMS recommande

l'allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois et de le poursuivre avec une diversification alimentaire jusqu'à 2 ans voire plus.

9

Inconvénients des compléments (de préparations pour nourrissons) *non justifiées médicalement*

Diminue la lactation, introduction d'une protéine étrangère, préférence sein/tétine, perte de confiance

Inconvénients des sucettes et du biberon

Il est préférable d'éviter l'utilisation des biberons et des sucettes. Ils pourraient créer une préférence au détriment de l'allaitement maternel et réduire le nombre de tétée avec risque de mauvaise prise de poids.



10

Pendant le travail et l'accouchement :

Se faire aider physiquement et émotionnellement par 1 ou 2 personnes de leur choix (chacun leur tour si 2 personnes) tout au long du travail et de l'accouchement, diverses méthodes non médicamenteuses pour soulager la douleur : bain dans la salle bien-être, ballons, changements de position, massages, mobilisation, suspension... favoriser la physiologie permet à la mère et au bébé d'être plus alertes à la naissance et qui favorise le démarrage de l'allaitement maternel et la rencontre mère - enfant.

les ressources

Les associations pour le soutien à l'allaitement

Vous pouvez trouver du soutien auprès de :

- des professionnels de santé de la maternité 04 72 89 88 87
- votre sage-femme libérale
- votre consultante en lactation
- les professionnels de santé de la Protection Maternelle Infantile (PMI)

La leche league France

www.lllfrance.org - Tél : 01 39 58 45 84



Le guide de l'allaitement maternel de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES).



GALACTEE : allaiter en toute simplicité

Un soutien avant et après la naissance, une écoute téléphonique 7 jours sur 7 au 04 72 07 01 00, des rencontres entre mères, une aide personnalisée.

4 rue Bodin – 69001 LYON

www.galactee.org



Autres ressources

Mpedia (conseils et vidéos).

www.mpedia.fr



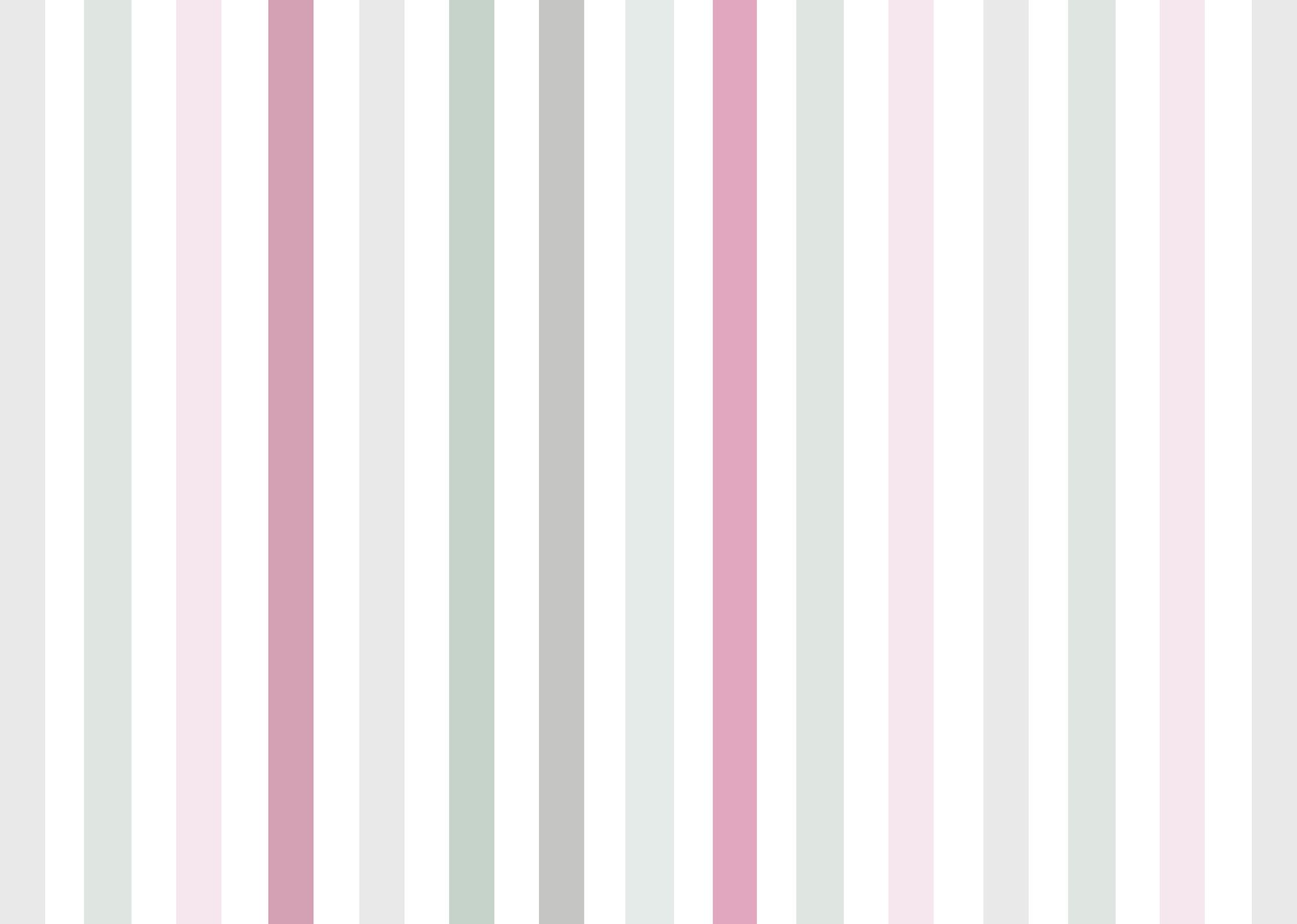
Initiative Hôpital Ami des Bébé

www.i-hab.fr

Photographies :
Gélinotte Photographie, Charlène Lecomte Photographie,
You&Milk par Julie Valentin

Création :
La maternité Les Portes du Sud

Février 2025





La vie
commence avec nous.



Maternité Les Portes du Sud

2 Avenue du 11 novembre 1918, 69200 Vénissieux
www.gh-lesportesdusud.fr/maternite-et-obstetrique

Tél : 04 72 89 88 87