

# INFOS BÉBÉ



# AVANT LA NAISSANCE DE VOTRE ENFANT



Faute de pouvoir, vous rencontrer, nous mettons à disposition ce diaporama. Il a pour but de vous informer sur :

- la naissance et les premiers jours avec votre bébé
- Les points clés pour démarrer l'allaitement et vous permettre de faire un choix éclairé
- les coordonnées de soutien pour le retour à domicile

**AVANT L'ARRIVÉE  
DE BÉBÉ**

# FACILITER LE TRAVAIL ET L'ACCOUCHEMENT

Avant de voir votre bébé, le travail va commencer et durer plusieurs heures. Vous allez ressentir des contractions qui vont modifier votre col. Elles lui permettront de s'élargir pour « laisser passer » votre bébé au moment de la naissance. Elles peuvent être intenses et inconfortables. Certaines pratiques vous aideront à mieux vivre ces moments :

- Prendre un bain (à la maison)
- Être MOBILE pendant le travail (marcher, danser, s'étirer, se mobiliser sur un ballon puis sur la table d'accouchement...)
- Boire à sa soif
- Chanter, faire du yoga, de la sophro...
- Se faire masser...
- Écouter de la musique (enceinte disponible en salle de naissance)
- Être accompagnée si c'est possible
- Utiliser des moyens médicamenteux comme la péridurale...



Les sages-femmes seront attentives à vos besoins au cours de cette période de la naissance .

# FACILITER LE TRAVAIL ET L'ACCOUCHEMENT



**VOIR PASSAGE DÉDIÉ DANS LA VIDEO  
« LES 10 POINTS CLÉS POUR ALLAITER ... »**

s u r <http://maternite.chru-lille.fr/>

**A LA NAISSANCE,  
LE PEAU À PEAU**

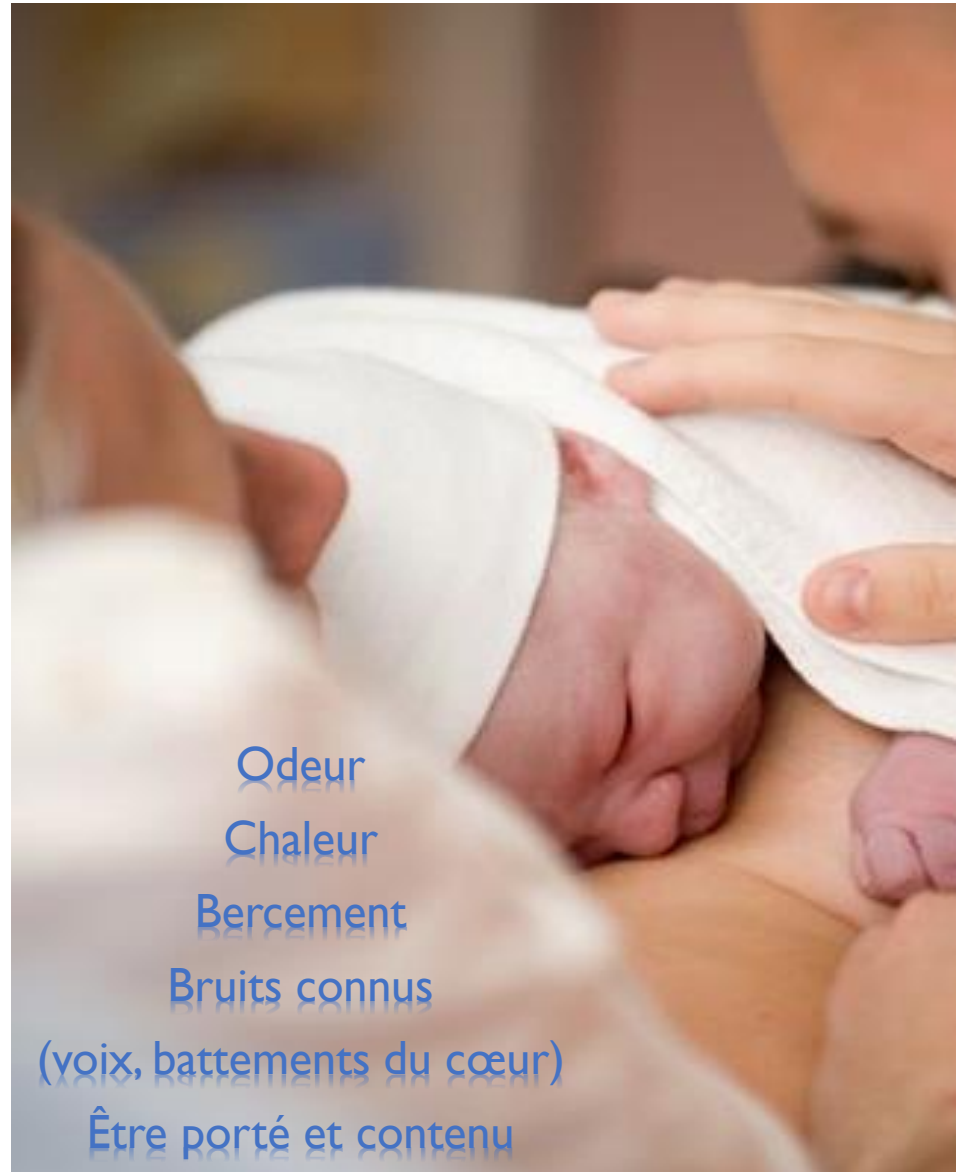
# LA NAISSANCE : UN GRAND DÉMÉNAGEMENT...

Dans le ventre de sa maman,  
le fœtus développe ses  
sens...



# LA NAISSANCE : UN GRAND DÉMÉNAGEMENT...

A la naissance, en peau à peau sur sa maman, le bébé retrouve des repères connus, il s'adapte tranquillement à sa nouvelle vie, il découvre le monde qui l'entoure et le visage de ses parents, il a bien chaud, il est paisible et il tète plus facilement...





# LE PEAU À PEAU



Après la naissance,  
j'ai avant tout  
besoin d'  
être  
là

INITIATIVE HÔPITAL



AMI DES  
BÉBÉS

amis-des-bebes.fr

Les bébés qui font du peau à peau précoce et prolongé présentent une meilleure adaptation à la naissance pour le maintien de la température, la fréquence cardiaque, l'oxygénation et la glycémie. En continuité sensorielle avec leur mère, ils sont plus apaisés, pleurent peu et tétent plus facilement.

#### Comment faire du peau à peau en salle de naissance en toute sécurité ?

##### Installez le bébé et la maman correctement

- Mère légèrement redressée (pas à plat)
- Bébé à plat ventre contre sa mère
- Tête tournée sur le côté
- Visage bien visible, non enfoui
- Nez et bouche bien dégagés, non recouverts
- Cou non fléchi
- Avec une couverture sur le dos

##### Surveillez régulièrement la couleur et le comportement du bébé

- Ne laissez pas le bébé et sa maman seuls si elle s'endort ou risque de s'endormir
- Si personne ne peut rester avec la maman et son bébé, surveillez la fréquence cardiaque et la saturation du bébé



ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE PÉDIATRES AMBULATOIRES

Après l'accouchement, la maman et le bébé sont surveillés deux heures en salle de naissance.

**PROXIMITE LES  
PREMIERS JOURS**

# PROXIMITÉ LES PREMIERS JOURS

Garder son bébé prêt de soi ou en peau à peau permet de se découvrir, rassure, diminue les pleurs, facilite l'alimentation à l'éveil, limite les pertes d'énergie du bébé.



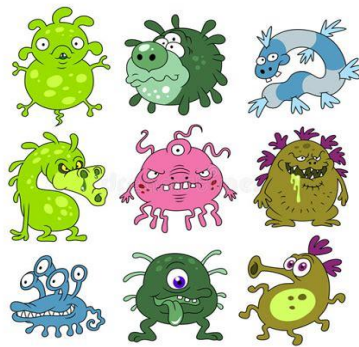
# POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE REDUIRE LES VISITES ?



Fatigue des parents



Stress du bébé



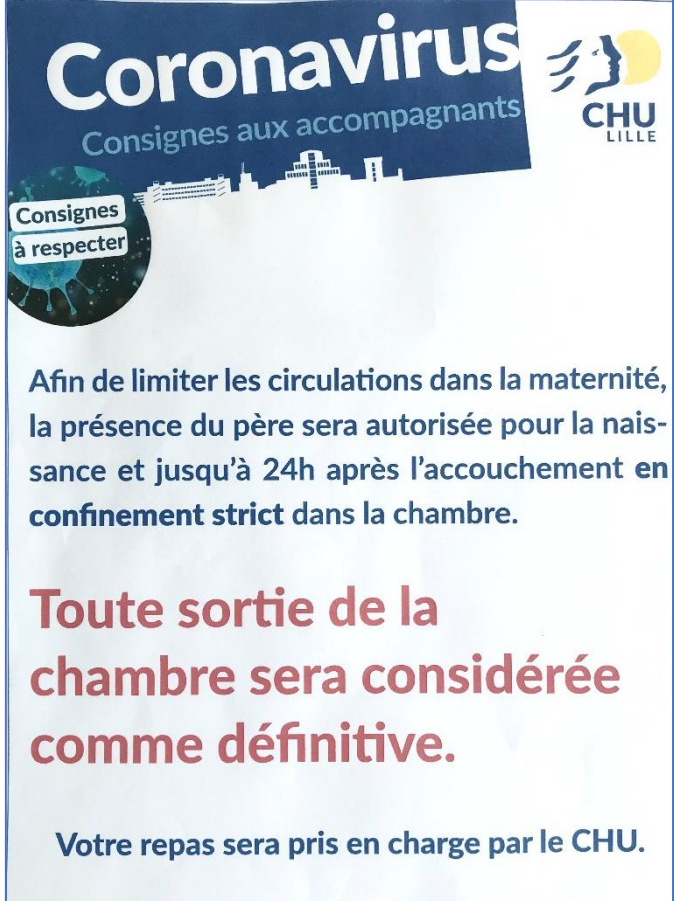
Sensibilité du bébé  
aux microbes



Mise en place  
de l'allaitement

# POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE REDUIRE LES VISITES ?

...ET EN PÉRIODE D'ÉPIDÉMIE



**Coronavirus**  
Consignes aux accompagnants

CHU  
LILLE

Consignes à respecter

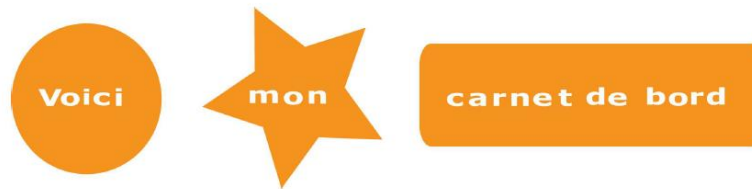
Afin de limiter les circulations dans la maternité, la présence du père sera autorisée pour la naissance et jusqu'à 24h après l'accouchement en **confinement strict** dans la chambre.

**Toute sortie de la chambre sera considérée comme définitive.**

Votre repas sera pris en charge par le CHU.



# **RYTHME DU BÉBÉ**



Bonjour, je m'appelle

.....



CE CARNET DE BORD VOUS SERA REMIS À  
VOTRE ARRIVÉE EN CHAMBRE

téléchargeable sur:

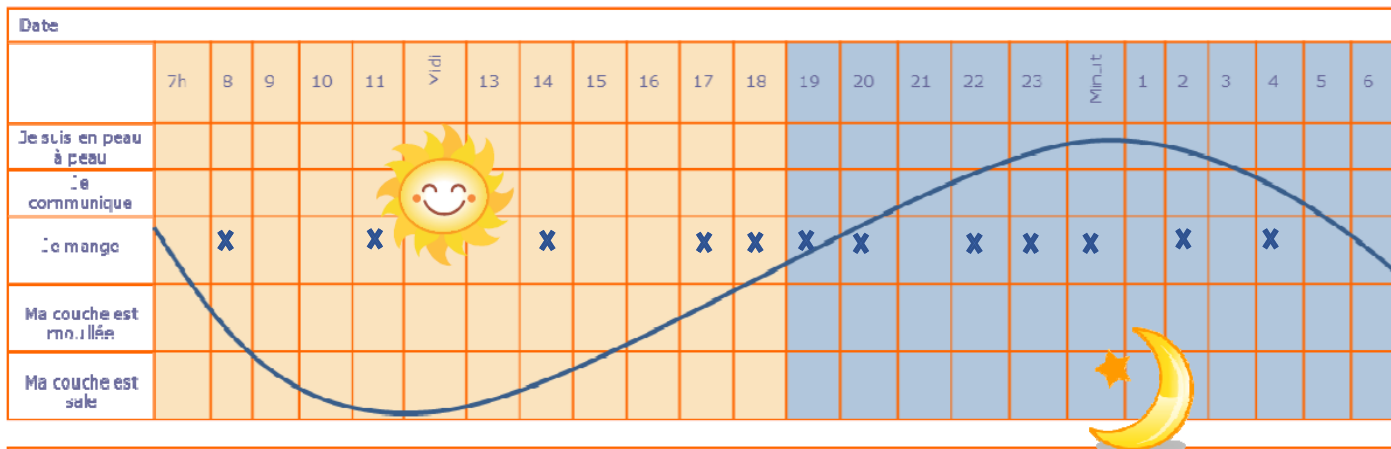
[HTTPS://WWW.OMBREL.FR/SEJOUR-MATERNITE.HTML](https://www.ombrel.fr/sejour-maternite.html)

# LE RYTHME DES REPAS LA JOURNÉE ... ET LA NUIT

Les premiers jours, le rythme de bébé est irrégulier. Les périodes d'éveil sont plus fréquentes en fin d'après midi et la nuit.

Pendant ces périodes d'éveils, le bébé mange plus souvent.

Exemple chez un bébé de 2 jours :



Extrait page du carnet de bord <https://www.ombrel.fr/sejour-maternite.html>



# LES SIGNES D'ÉVEIL



**SIGNES DE RECHERCHE:  
C'EST LE MOMENT DE ME  
PROPOSER DE MANGER !**

# SIGNES D'ÉVEIL

Lorsque votre bébé présente ces signes, c'est qu'il peut avoir besoin d'être contre vous ou qu'il se prépare à téter...



# SIGNES D'ÉVEIL

Ici, « C'est un peu tard, j'ai avant tout besoin d'un câlin ! »



# LE SOMMEIL DU BÉBÉ

# LE SOMMEIL



# LE SOMMEIL

Pendant mes 3 premiers mois, je m'endors brusquement.

La première phase de mon **sommeil est agitée** : Je fais des mimiques (sourires aux anges, grimaces,...), je peux pousser des petits cris parfois, je bouge les bras et les jambes, ma respiration est irrégulière. Cela dure environ 20 mn. Mon sommeil est léger, il vaut mieux me laisser tranquille, car malgré les apparences, je dors.

La deuxième phase est un **sommeil calme** : je ne bouge plus et ma respiration est lente et régulière. Cela dure environ 20 minutes.

A la fin d'un cycle, je peux me réveiller ou continuer mon sommeil avec un autre cycle.

extrait du carnet de bord (<https://www.ombrel.fr/sejour-maternite.html>)



Sommeil Agité



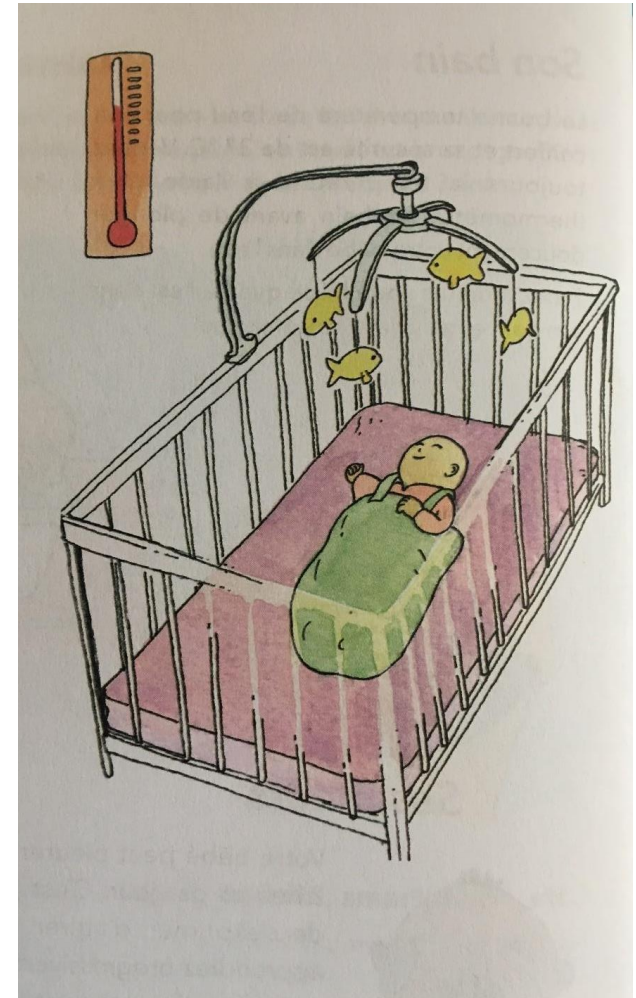
Sommeil Calme

# LE SOMMEIL EN SÉCURITÉ

- Bébé couché sur le dos, à plat
- Lit à barreau avec un matelas ferme et adapté aux dimensions du cadre de lit
- Dans une gigoteuse adaptée à la taille (ou bébé découvert s'il fait chaud)
- Température de la pièce 18- 20 degrés
- Lit dans la chambre des parents jusque 6 mois

Pas d'oreiller, de couette, de cale tête, de plan incliné, de tour de lit ou de doudou !

Les cosys, cocons, poufs, transats et poussettes ne sont pas adaptés pour le sommeil, sauf sous le regard d'un parent





# LE SOMMEIL EN SÉCURITÉ



Autre option possible : le berceau cododo

**SOINS DU BÉBÉ**

# LE BAIN



Pour le bain et les soins du bébé , on utilise un savon doux

Plus d'infos sur

<http://www.projetfees.fr/outils-2/outils/>

Ce savon sert pour les cheveux , le corps et le change. Pour préserver sa peau, et son énergie, on attendra que votre bébé ait au moins 24h de vie, pour son premier bain .

Puis en rentrant à la maison , il est recommandé de donner un bain tous les 2 ou 3 jours les premiers mois. Les autres jours, on se contente de laver le visage, les mains , le cordon et le siège du bébé.

Ma valise de maternité :

<http://maternite.chru-lille.fr/>

# LES VÊTEMENTS

- Les premiers jours, les bras et les jambes des bébés restent fléchis . Les vêtements extensibles et ouverts sur le devant sont donc plus simples à enfiler ...

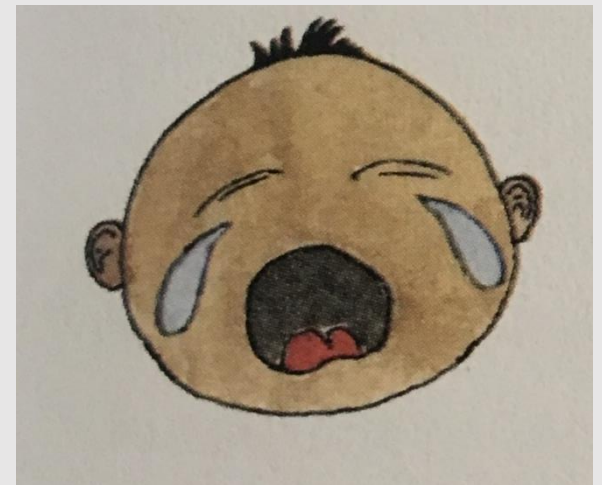
COMMENT HABILLER BÉBÉ POUR DORMIR  
\* SELON LA TEMPÉRATURE DE SA CHAMBRE \*

27°C ET PLUS	COUCHE-CULOTTE	
26°C	BODY MANCHES COURTES	
24-25°C	BODY MANCHES COURTES GIGOTEUSE LÉGÈRE	 
22-23°C	PYJAMA LÉGER GIGOTEUSE LÉGÈRE	 
20-21°C	BODY MANCHES COURTES PYJAMA GIGOTEUSE OUATINÉE	  
18-19°C	BODY MANCHES LONGUES PYJAMA GIGOTEUSE OUATINÉE	  
16-17°C	BODY MANCHES LONGUES PYJAMA GIGOTEUSE OUATINÉE CHAUSSETTES	  
MOINS DE 16°C	BODY MANCHES LONGUES PYJAMA GIGOTEUSE OUATINÉE BONNET - CHAUSSETTES GANTS	  

# LES PLEURS

En pleurant, votre bébé recherche souvent du réconfort, un câlin, ou il a un renvoi à faire, ou bien sa couche est sale, ou encore, il a besoin de se nourrir...

Petit à petit vous apprendrez à connaître les raisons de ses pleurs . Mais il arrive parfois que les bébés pleurent sans raison. Cela peut être difficile à supporter. A la maternité, une information sur la prévention du syndrome du bébé secoué vous sera donnée. Et nous vous fournirons des coordonnées de soutien (diapo 39).



# PORTER SON BEBE

- Porter son bébé diminue ses pleurs et vous libère les mains pour d'autres tâches ... Être porté, câliné, permet au bébé d'être rassuré, de savoir que vous êtes attentifs à ses besoins. Cela renforce vos liens et son sentiment de sécurité. Cela le rendra plus autonome.



# PORTER SON BEBE



Echarpe



Sling



Mei Tei

Julie Lecomte

LES POSITIONS INTERDITES



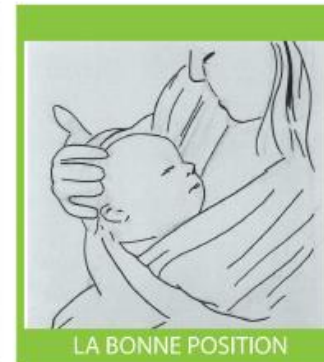
Menton penché sur le torse



Tête entièrement couverte



Bébé trop bas, aucun espace pour la respiration



Voies respiratoires dégagées, bébé proche du porteur à portée de bisou et de surveillance

Extrait du carnet de bord de maternité <https://www.ombrel.fr/apres-accouchement>  
<https://www.portersonenfant.fr/le-portage/physiologie-et-securite/>

# LE CARNET DE SANTÉ

- *Il vous sera remis au cours de votre séjour en maternité.*
- *Le carnet de santé est le document qui réunit tous les événements concernant la santé d'un enfant depuis sa naissance.*
- *Les informations qu'il contient sont confidentielles et couvertes par le secret médical.*
- *N'hésitez pas à le consulter, beaucoup de conseils y sont donnés.*







# LES TESTS POUR BÉBÉ

Le pédiatre examinera votre bébé dans votre chambre au cours des premières 24 heures de votre bébé et avant votre sortie.

Un test auditif sera réalisé pendant le séjour.

Le dépistage des maladies métaboliques (et de la mucoviscidose) sera prélevé le troisième jour, à la maternité ou à la maison par la sage femme, selon le jour de votre sortie.



# L'ALIMENTATION

# ALIMENTATION DE BÉBÉ : PLUSIEURS POSSIBILITÉS

- Tétées au sein\*
- Biberons de lait maternel \*
- Allaitement mixte
- Biberons de lait infantile



\*Recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé <https://www.who.int/topics/breastfeeding/fr/>

**ALLAITER  
POURQUOI PAS  
MOI ?**

# LES « CLÉS » POUR DÉMARRER L'ALLAITEMENT

- Peau à peau dès la naissance
- Tétée ou expression du lait précoce
- Proximité 24h/24
- Tétées à l'éveil « Open Bar »
- Tétées efficaces et fréquentes
- Position confortable
- Le lait maternel suffit : pas besoin de tétine ni de complément (sauf indication médicale)
- Limiter les pertes d'énergie du bébé
- Être soutenue





Pour vous aider, n'hésitez pas à visionner notre film d'information



# LES 10 POINTS CLES POUR DEMARRER L'ALLAITEMENT

S U R   L E   S I T E [HTTP://MATERNITE.CHRU-LILLE.FR/](http://maternite.chru-lille.fr/)

# POUR ALLER PLUS LOIN

## DES VIDEOS:

Les 10 points clés pour démarrer l'allaitement <http://maternite.chru-lille.fr/>

Les signes d'une tétée efficace <https://www.sikana.tv/fr/health/learn-the-basics-of-breastfeeding/reconnaitre-les-signes-d-une-tete-nutritive>

Des positions pour allaiter <https://www.sikana.tv/fr/health/learn-the-basics-of-breastfeeding#chapter-1>

Comment Exprimer le colostrum ? <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/comment-exprimer-le-premier-lait/?portfolioCats=253%2C135%2C15%2C34%2C74>

À l'écoute de bébé... pour bien démarrer l'allaitement <https://vimeo.com/144931709>

## UN LIVRET

Le guide de l'allaitement maternel par Santé Publique France <https://ffrsp.fr/2018/12/07/guide-de-lallaitement-maternel/>

# LE RETOUR A LA MAISON





POUR LES TRAJETS EN VOITURE, UTILISER UN SIEGE AUX NORMES



Si le bébé est installé sur le siège  
avant, désactiver l'air bag

**LES SOUTIENS AU  
RETOUR A LA  
MAISON**

# POURQUOI DU SOUTIEN ?

S'occuper d'un bébé demande beaucoup d'énergie.

Se sentir débordée par les tâches quotidiennes est fréquent. Quand c'est envisageable, déléguer au conjoint peut aider à se sentir mieux.



# LE CONJOINT- L'ACCOMPAGNANT

Voici les différentes choses que peut faire le parent non allaitant pour soutenir sa femme durant son allaitement.



# LE RESEAU

Si vous cherchez de l'aide pour votre bébé, vous en trouverez :

## Après des professionnels de santé :

- Les Sages Femmes libérales (coordonnées sur <https://www.ombrel.fr/>)
- Les pédiatres libéraux
- La maternité Jeanne de Flandre 03 20 44 59 62 poste 31 141 ou 31 028
- Allo Parents Bébé 0 800 00 34 36 (Numéro vert gratuit)
- Allait'écoute (permanence Téléphonique de 18h à 21h WE compris)
- La consultation d'allaitement de la maternité 03 20 44 59 12
- Le Lactarium Lille 03 20 44 50 50

## Après des associations de soutien à la parentalité :

- Maman blues <http://www.maman-blues.fr/>
- Césarine <https://www.lillfrance.org/>
- Porter son enfant <https://www.portersonenfant.fr>
- Allaitement Nord Parentalité <http://www.allaitement-nord.fr>
- La Leche League France <https://www.lillfrance.org/>



# INFORMATION COVID 19

**Informations pour la grossesse et l'accouchement en vidéo :**

[Covid-19 et grossesse : quelles conséquences pour la grossesse et l'accouchement ?](#)

**En cas d'infection avérée,**

- porter un masque même la nuit, se laver les mains
- pas de masque chez le bébé
- mettre le berceau à plus de 2 mètres du lit la nuit
- poursuite de l'allaitement possible

**Les recommandations pour votre bébé ne changent pas :**

Si votre bébé a **moins de 3 mois**, de la fièvre (plus de 38°C en rectal), et/ou une gêne pour respirer :

**Consulter aux urgences pédiatriques.**




# SE FAIRE CONFIANCE



Poster Réalisée par Julie Bétourné, Auxiliaire de puériculture de la maternité





TOUTE L'ÉQUIPE  
SERA À VOS CÔTÉS  
POUR VOUS  
ACCOMPAGNER  
LORS DE CES  
PREMIERS MOMENTS



**RÉALISÉ EN MARS 2020 :**

**CATHERINE KASPERCZYK - CHARLOTTE ORRIOLS  
- GÉRALDINE BLONDEL - ANABELLE DUCROCQ -  
VALÉRIE LEFEBVRE - CORALIE DEMETS - MARIE  
CARNEZ - DR BÉATRICE MESTDAGH  
CONSULTANTES EN LACTATION  
MATERNITÉ JEANNE DE FLANDRE CHU LILLE**