

# Information prénatale : 10 points-clés



En démarche vers le label Hôpital Ami des Bébé

Notre équipe évolue dans ses pratiques en faveur de la bienveillance. Dans ce cadre, nous vous invitons à échanger avec vos praticiens sur ces différentes thématiques.

## Parlez-en

avec votre gynécologue, votre sage-femme ou lors des ateliers rythmes et besoins du nouveau-né et découverte de l'allaitement.

### 1 Bénéfices de l'allaitement sur la santé de bébé :

- Couvre tous les besoins
- Protège contre les infections
- Protège les bébés à risque contre l'asthme et l'eczéma (si allt exclusif pendant 3 mois)
- Lait maternel plus digeste
- Favorise les interactions
- Meilleure santé à l'âge adulte (moins d'obésité et de diabète de type 2, tension artérielle et cholestérolémie plus basses)

### 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 de l'ovaire.
- Protège du risque de l'ostéoporose après la ménopause

### 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

### 3 Démarrage précoce de l'allaitement

- 1<sup>ère</sup> 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 Alimentation à l'éveil de bébé (dès qu'il cherche à téter)

- Respecter rythme naturel veille/sommeil
- Sommeil calme permet la croissance et la maturation cérébrale
- Encourager 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

- Encourager 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 justifiés médicalement

- Diminue la lactation
- Introduction d'une protéine étrangère
- Confusion sein/tétine
- Perte de confiance

### 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... en respectant les préférences de la femme.
- favoriser la physiologie qui permet à la mère et au bébé d'être plus alertes à la naissance et qui (par conséquent) favorise le démarrage de l'allaitement maternel et la rencontre mère - enfant.