

# BIEN PRÉPARER SA NAISSANCE

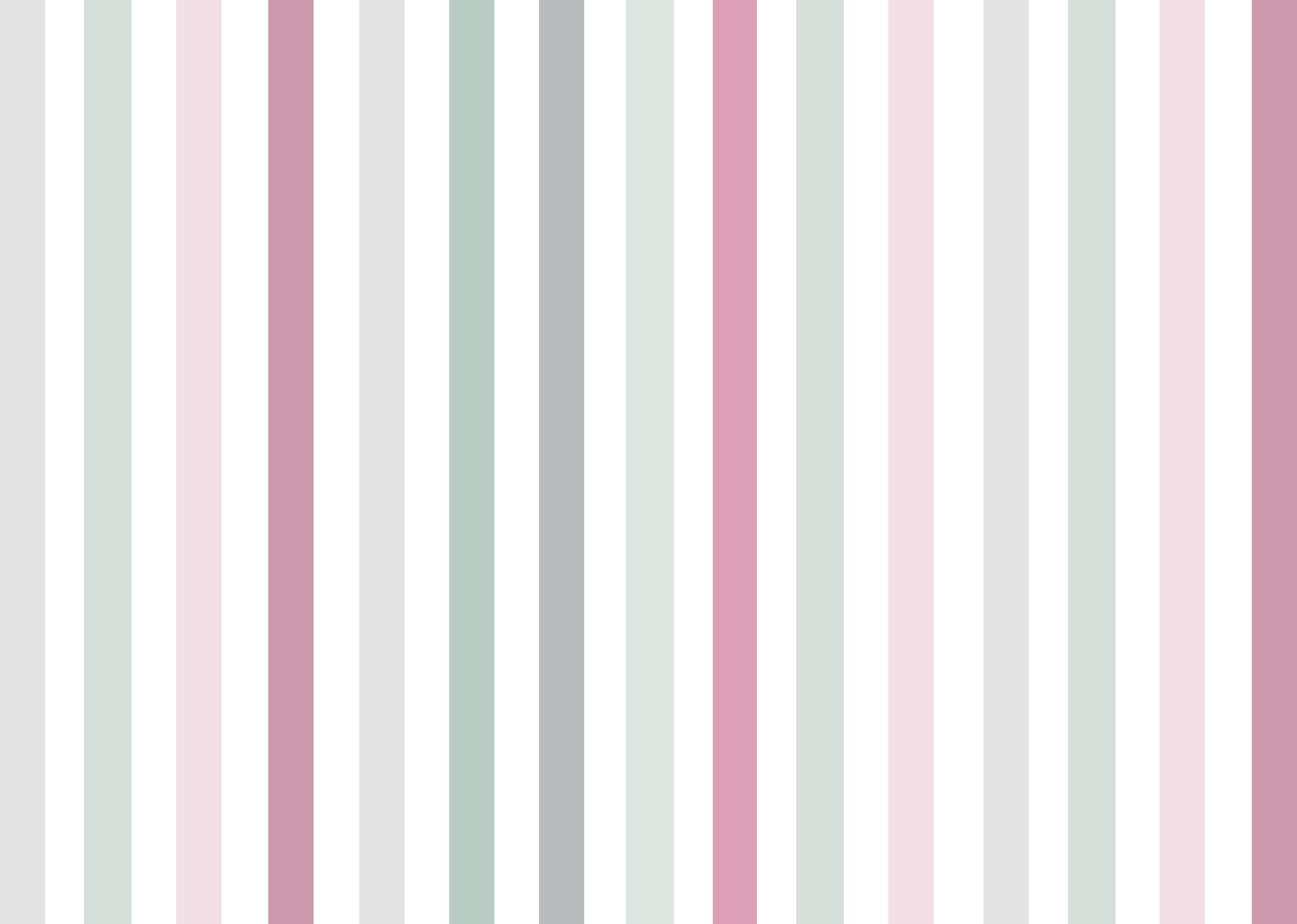


Maternité Victor Pauchet

---

*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 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 Victor PAUCHET à l'attention des futurs parents.

Nous vous en souhaitons une bonne lecture.

Nous vous remercions pour votre confiance.

Stéphan de BUTLER  
Président du Conseil  
d'Administration



Julien WALLOIS  
Directeur  
de la Clinique



La vie commence avec nous

<http://maternite.pauchet.com>



*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.

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 ».

Pour toi aussi,  
maman,  
le peau à peau  
est un

*moment  
formidable.*

---



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



### 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.

---

Le lait maternel protège les bébés à risque contre l'asthme et l'eczéma.

---

Le lait maternel se digère plus facilement.

---

Le lait maternel favorise les interactions.

## 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 de l'ovaire.

---

L'allaitement pourrait protéger contre le risque d'ostéoporose après la ménopause.

# 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.

Les bébés nourris au lait maternel sont moins souvent et moins gravement malades (cela vaut tout le temps de l'allaitement et jusque 3 mois après son arrêt).

Ils sont moins sujets aux gastro-entérites, aux otites, aux infections respiratoires ou encore aux infections urinaires.

Plus la durée de votre allaitement sera prolongée, plus votre bébé sera protégé contre les infections.

Les bienfaits de l'allaitement sur la santé de votre bébé sont manifestes si vous allaitez exclusivement au moins trois mois.



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.



## Le lait maternel protège les bébés à risque contre l'asthme et l'eczéma.

Le lait maternel contribue à réduire la fréquence de certaines allergies (eczéma et asthme uniquement) chez les «enfants à risque» à condition que l'allaitement soit exclusif pendant au moins 3 mois. Il ne s'agit pas d'une protection à 100 % mais d'une diminution du risque de survenue des allergies.

Un enfant est prédisposé aux allergies quand sa mère, son père ou encore son grand frère ou sa grande sœur sont eux-mêmes allergiques. Le lait maternel ne protège cependant contre le risque d'allergies que jusqu'à 2 ou 3 ans.

## 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 fesse 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 permet une meilleure santé à l'âge adulte.

Les enfants allaités présentent moins de risques d'obésité, de maladies chroniques (Maladie de Crohn, diabète et leucémie).



« 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 donne confiance en soi, 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 de l'ovaire notamment).

L'allaitement pourrait protéger contre le risque d'ostéoporose après la ménopause.



# l'allaitement à l'éveil

## Repérer les signes d'éveil

La sage-femme vous aidera 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.





**NOTE**

LES COMPLÉMENTS DE LAITS ARTIFICIELS NON MÉDICALEMENT JUSTIFIÉS PRÉSENTENT DES INCONVENIENTS.

**1**

Ils diminuent la lactation.

**2**

Ils introduisent une protéine étrangère.

**3**

La préférence succion sein / tétine peut se faire.

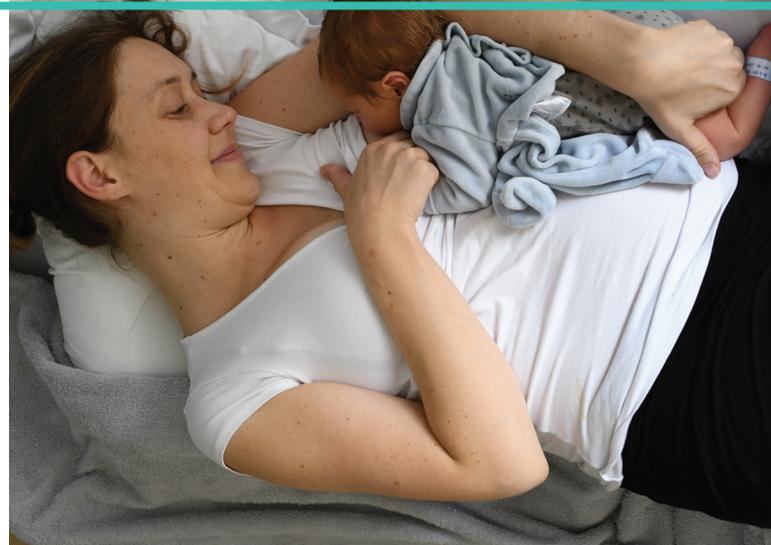
**4**

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 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 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 biologique 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 sont bien retroussées sur le sein et font un effet de ventouse.



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  
Victor Pauchet  
est labellisée

Hôpital Ami  
des Bébéés  
depuis décembre  
2019.

# le label ami des bébés

La maternité Victor Pauchet est labellisée IHAB (Initiative Hospital Ami des Bébés) depuis décembre 2019.

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 HAB 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 ETABLISSEMENTS 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

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

- ♦ l'atelier rythmes et besoins du nouveau-né
- ♦ l'atelier découverte de l'allaitement
- ♦ l'atelier projet de naissance
- ♦ l'atelier des pères.

Nous vous recommandons également 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

- ❖ Ne pas 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 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,
- ❖ Ne pas obstruer les grilles d'aération.
- ❖ 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 (coloration, laque, parfum, vernis à ongles, huiles essentielles)
- ❖ Limiter le nombre de produits, surtout ceux en spray et sans rinçage.
- ❖ Pour hydrater votre peau, portez votre choix sur les crèmes labellisées naturelle ou biologique, ou à l'huile végétale.
- ❖ Ne pas dépasser la date de conservation indiquée sur l'emballage.
- ❖ Utiliser de l'eau et du savon pour changer bébé (éviter les lingettes jetables).

## 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, lotte, daurade.

La maternité organise un atelier  
«Pour un cocon sans pollution  
et une future maman et un bébé  
en bonne santé»,



*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.

# 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, protège les bébés à risque contre l'asthme et l'eczéma (si allaitement exclusif pendant 3 mois), 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 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.

# heure

### 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'ueil (bébé prêt à téter), favorise les échanges entre la mère et le bébé, favorise la mise en route de l'allaitement maternel.

5

*proximité* mère-bébé favorisée 24h/24

Respecter rythme naturel veille/sommeil, 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



10

Pendant la *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.

maternys

La Maternité a le label du CNGOF (Collège National des Gynécologues Obstétriciens Français) et vous fait bénéficier de la plateforme de vidéos MATERNYS.



les ressources

## Les associations pour le soutien à l'allaitement

### La boîte à outils de la famille / BAO

L'association BAO soutient et accompagne l'allaitement maternel, la parentalité de la famille de la grossesse jusqu'à l'adolescence, en passant par le bien-être de l'enfant et des parents.

[www.bao-famille.com](http://www.bao-famille.com)  
[assobao80@gmail.com](mailto:assobao80@gmail.com) - Tél : 06 51 30 62 84



### La leche league France

[www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org) - Tél : 01 39 58 45 84

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



## Autres ressources

Mpedia (conseils et vidéos).  
[www.mpedia.fr](http://www.mpedia.fr)



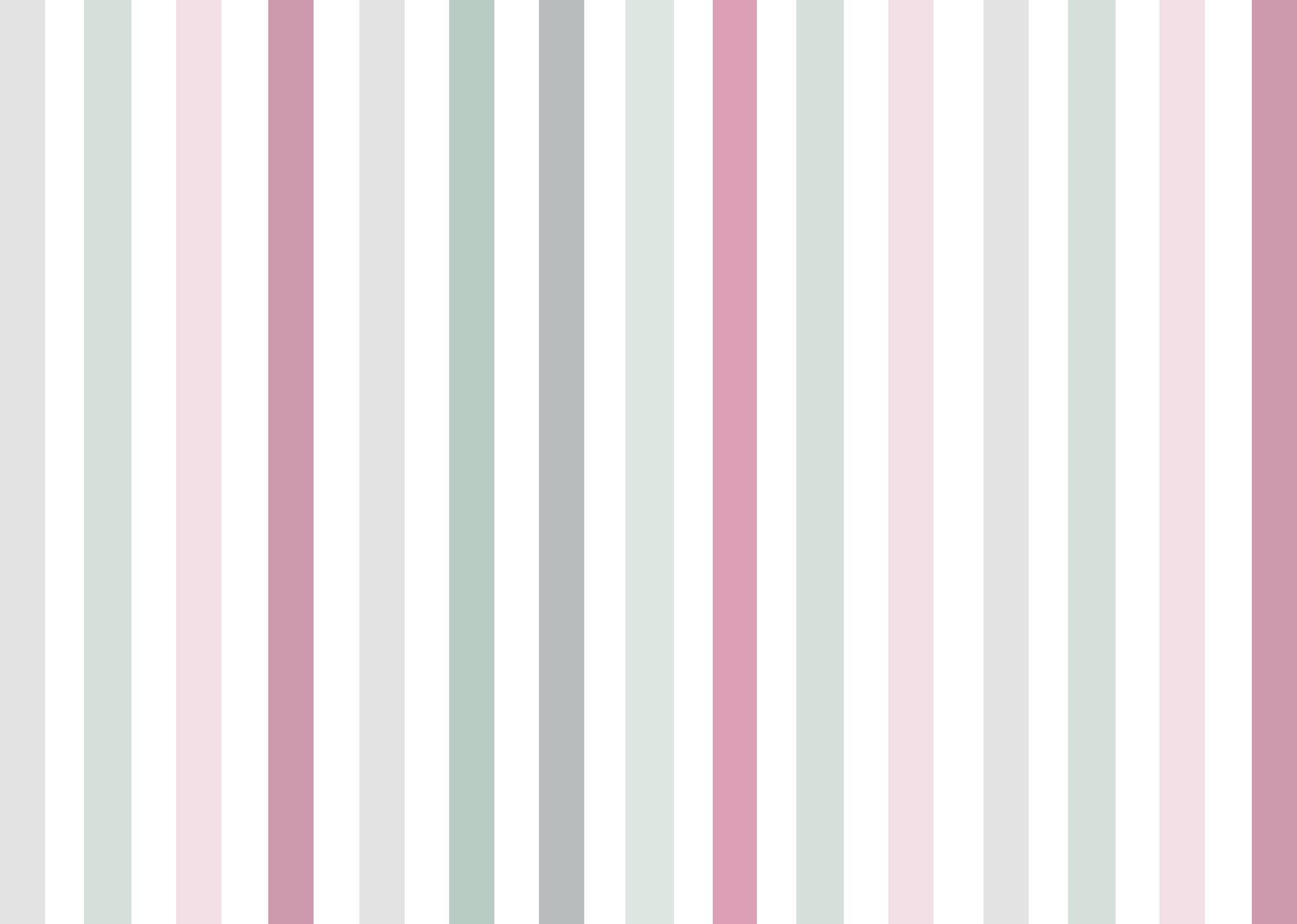
Initiative Hôpital Ami des Bébes  
<http://amis-des-bebes.fr>



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

Création :  
La maternité Victor Pauchet

Novembre 2021





La vie  
commence avec nous.



**Maternité Victor Pauchet**

61 rue Alexandre Dumas, 80090 Amiens

<http://maternite.pauchet.com>

Tél : 03 22 33 71 00