

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 (gastro-entérites, otites moyennes aiguës et infections respiratoires basiques)
- Risque plus faible d'asthme dans l'enfance
- Lait maternel plus digeste
- Favorise les interactions
- Facteur protecteur de l'obésité dans l'enfance
- Meilleure santé à l'âge adulte (semble réduire le risque de maladies chroniques et inflammatoires de l'intestin (le diabète de type I, la maladie coeliaque, la leucémie).

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.
- Réduit le risque de diabète de type 2 et de maladies cardio-vasculaires.

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^{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 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 rythmes 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
- Préférence 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.