



# RYTHMES ET BESOINS DU NOUVEAU-NE

Maternité Notre-Dame de Bon Secours

*Maternité  
Notre-Dame  
de Bon Secours*

GRUPE   
HOSPITALIER  
 PARIS  
SAINT-JOSEPH

# Pendant votre grossesse l'équipe de la maternité propose...

## Des séances de préparation sur :

- La grossesse
- L'accouchement et comment gérer la douleur de manière non médicamenteuse
- Les suites de naissance

## Et aussi...

- Des séances de préparation à l'accouchement en piscine
- Des cours de sophrologie

→ Rapprochez-vous du secrétariat si vous souhaitez plus d'informations



Parce que bien vivre son accouchement, c'est favoriser un rétablissement plus rapide et faciliter la rencontre avec son enfant

# Quelques moyens non médicamenteux d'aide à l'accouchement et pour soulager la douleur



- Préparation
- Atmosphère
- Respiration
- Mobilité
- Accompagnement





# Salle de naissance



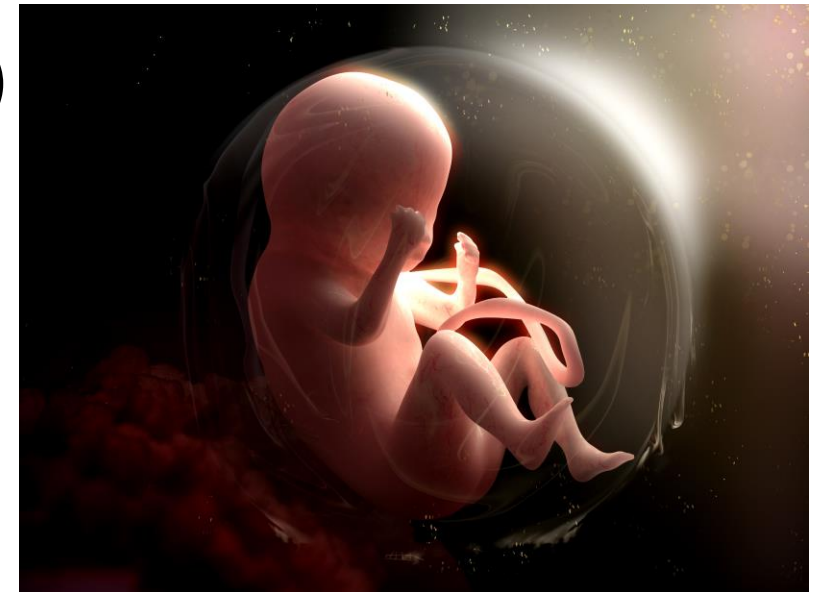
Ce dont nous allons parler aujourd'hui

# Les rythmes et les besoins du nouveau-né

# La naissance est un grand bouleversement pour votre enfant

## Pendant la grossesse ses sens se développent :

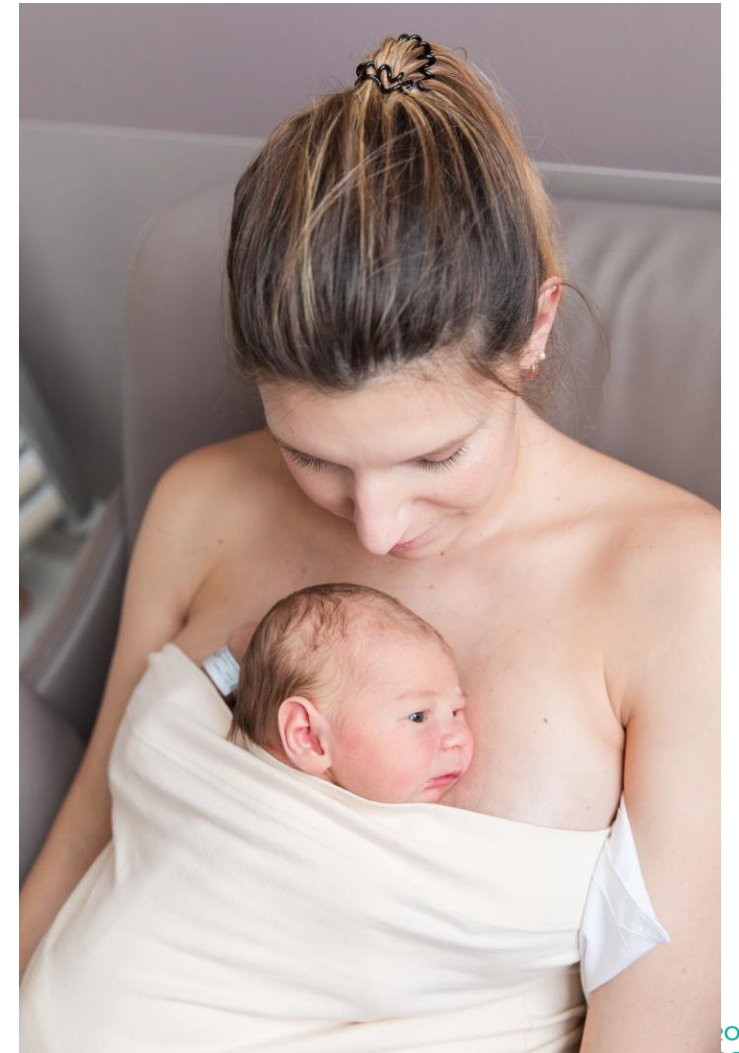
- Le toucher (il est contenu par les parois de l'utérus)
- Le goût (il tète et déglutit le liquide amniotique)
- L'odorat
- L'ouïe (il entend les bruits de sa mère et ceux de l'extérieur de façon assourdie)
- Il est bercé et réchauffé par sa mère
- La vue (peu de lumière passe in utéro, pas encore de distinction jour/nuit)



# La naissance est un grand bouleversement pour votre enfant

## A la naissance :

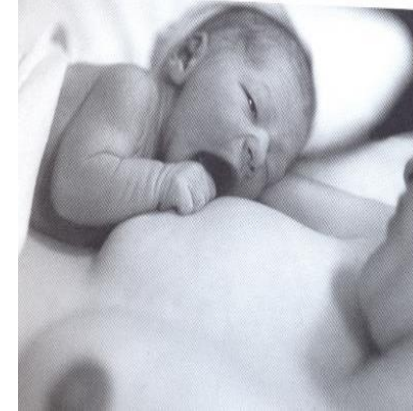
- Il a une tendance naturelle au regroupement et recherche la sécurité en étant contenu
- Il apprend à réguler sa température
- Il voit lorsqu'on se place près de son visage et reconnaît les contours du visage de sa mère dès le deuxième jour
- Il est sensible aux lumières fortes
- Il distingue les odeurs (peau maternelle, lait maternel)
- Il entend et écoute. Il réagit aux voix surtout celles de ses parents. Certains bruits peuvent lui paraître agressifs
- Il a le sens du goût et distingue le sucré du salé



# Le Peau à Peau

## Pourquoi ?

- La continuité sensorielle entre la vie foétale et la vie extra-utérine
- Là où ses besoins sont satisfaits
- Eviter au nouveau-né de se refroidir
- Limiter les pertes d'énergie
- Effet antidouleur et apaisant
- Favoriser la rencontre et les interactions précoces entre parents et enfant
- Partager la flore bactérienne « familiale »
- Favoriser la première tétée efficace et les suivantes



La magie du nouveau-né – Klaus 2000

Newborn behaviour to locate the breast when skin-to-skin: a possible method for enabling early self-regulation. [A-M Widström](#), [G Lilja](#), [P Aaltomaa-Michalios](#), [A Dahllöf](#), [M Lintula](#), [E Nissen](#). Acta Paediatr 2011 Jan;100(1):79-85.

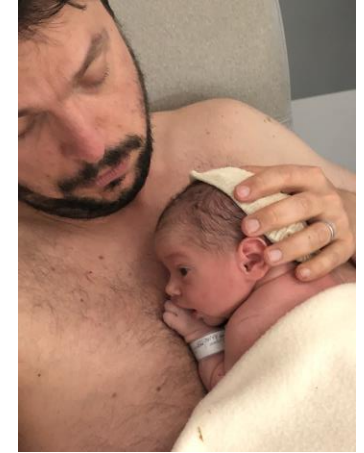
The effect of mother-infant skin to skin contact on success and duration of first breastfeeding: A systematic review and meta-analysis. [Fatemeh Zahra Karimi](#), [Ramin Sadeghi](#), [Talat Khadivzadeh](#) Taiwan J Obstet Gynecol. 2019 Jan;58(1):1-9.



# Le Peau à Peau



Pour qui ?



- Dès la naissance, il est proposé à toutes les mères et tous les nouveau-nés qui ne nécessitent pas de surveillance particulière.
- Il est possible au bloc opératoire en cas de césarienne.
- Si ce n'est pas possible avec la mère nous le proposons au coparent.
- Et quand le peau à peau n'est pas possible immédiatement?

[https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-01/fiche\\_memo\\_nouveau\\_ne\\_v3.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-01/fiche_memo_nouveau_ne_v3.pdf)



# Pour une transition plus douce : Le Peau à Peau en salle de naissance

## Comment ?

- Mère légèrement redressée (pas à plat dos)
- Bébé à plat ventre contre sa mère
- Tête de l'enfant tournée sur le côté
- Visage bien visible, non enfoui
- Nez et bouche bien dégagés
- Cou non fléchi
- Une couverture sur le dos
- Présence **obligatoire** et **attentive** d'un accompagnant, sinon l'enfant est placé dans son berceau



[https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-01/fiche\\_memo\\_nouveau\\_ne\\_v3.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-01/fiche_memo_nouveau_ne_v3.pdf)

# Le Peau à Peau en suites de naissance

## Comment ?

- Il faut une installation correcte du bébé et de sa maman (ou du conjoint)
- Vous êtes légèrement redressée, en position semi-assise, vous n'êtes pas à plat
- Installez votre bébé en couche sur le ventre
- Sa tête est tournée sur le côté et le sommet de son crâne est « à hauteur de bisous »
- Son visage est bien visible et non enfoui
- Son nez et sa bouche sont toujours bien dégagés, non recouverts
- Son cou est non fléchi
- Recouvrez-le d'une couverture
- Vous pouvez utiliser un bandeau ou débardeur, glissez votre bébé jusqu'à la hauteur de ses épaules
- Ne pas s'endormir avec votre bébé en peau à peau, le replacer dans son berceau





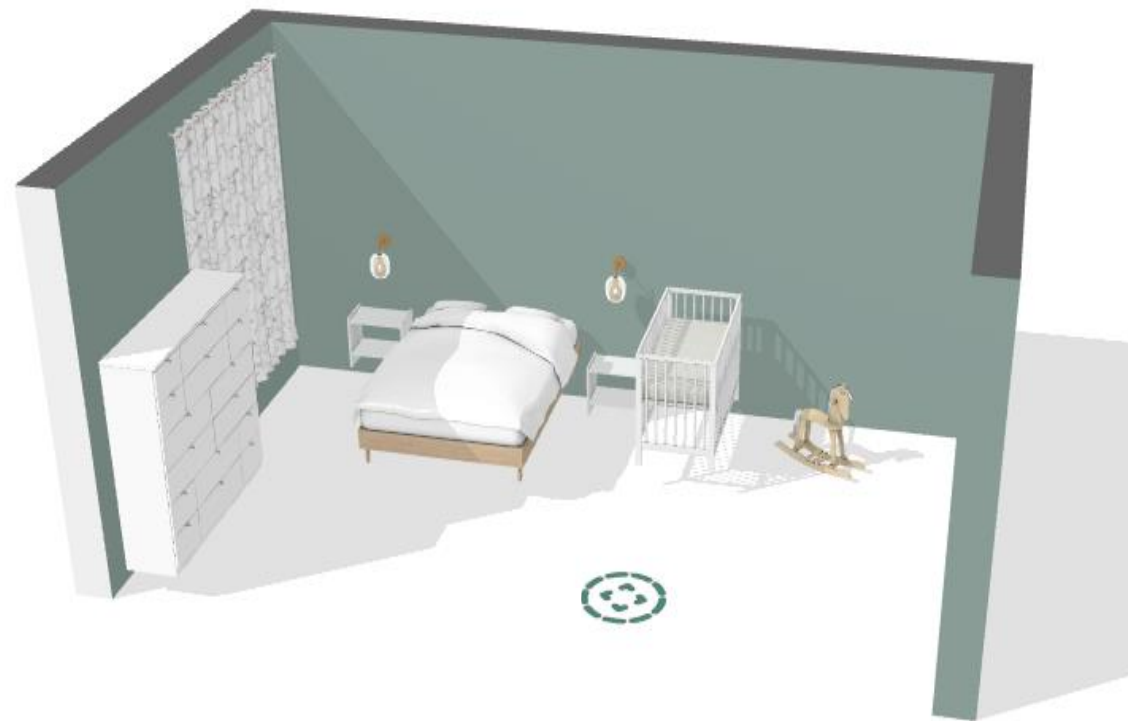
# Favoriser la cohabitation

La cohabitation, c'est partager la même pièce de vie le jour ET la nuit

Cette proximité permet :

- De diminuer les pleurs de votre enfant
- D'augmenter le nombre de tétées et de favoriser la lactation
- De diminuer le risque de mort inattendue du nouveau-né (recommandation cohabitation pendant 6 mois)

Sans influencer sur le temps de sommeil de la maman dans les premiers mois



# Dormir dans la même chambre mais pas dans le même lit

## Le couchage en sécurité

- Température de la chambre entre 18 et 20°C
- Lit à barreaux sans tour de lit
- Couchage sur le dos, à plat, sur un matelas ferme (ne pas surélever la tête du lit)
- « Turbulette » ou « gigoteuse » adaptée et fermée
- Pas d'oreiller, pas de couverture, pas de couette, pas de doudou, pas de collier, pas de nid d'ange, ni de bonnet
- Pas de cale-bébé, pas d'oreiller anti tête plate
- Pas de matelas à mémoire de forme
- Pas d'ajout de matelas dans un lit transportable ( parapluie)



**La température de la chambre**  
La température de la chambre de votre bébé doit être comprise entre 18 °C et 20 °C.

**Le couchage**  
Après la naissance, couchez votre bébé sur le dos, à plat, dans son propre lit, dans une « turbulette » ou une « gigoteuse » adaptée à sa taille.

**No le couchez jamais sur le ventre, ni sur le côté, même s'il réurgente.**

Utilisez un lit à barreaux sans tour de lit, avec un matelas ferme recouvert d'un drap-housse bien fixé. N'utilisez pas d'oreiller, de couverture, ni de couette. Dans un lit parapluie, il est dangereux d'ajouter un matelas.

Les lits d'adultes, fauteuils, canapés, poufs ne sont pas adaptés pour le sommeil des nourissons, y compris pour une courte sieste.

**Respectez son rythme de sommeil.**  
Ne donnez jamais à votre bébé de médicaments pour dormir.  
Ne l'habituez pas à s'endormir avec son biberon.  
Laissez votre bébé bouger dans son lit.

**Les objets mous qui risquent de couvrir sa tête ou son visage sont dangereux** (oreiller, cale-bébé, cale-tête, coussin d'allaitement, etc.).  
Il est préférable, si cela est possible, de placer le lit de votre bébé dans votre chambre pour les 6 premiers mois au minimum.  
Ne dormez pas avec votre bébé dans vos bras.

**Le lit à barreaux permet de réduire le risque de mort inattendue**

**Sa santé**  
**Pour limiter la transmission des infections :**  
• lavez-vous bien les mains avant de vous occuper de votre bébé, et après ;  
• évitez qu'un membre se pose sur le visage et les mains, surtout si la personne est malade ou enrhumée ;  
• évitez, si possible, les lieux publics très fréquentés (centres commerciaux, transports en commun, etc.), particulièrement en période d'épidémie de bronchite.

**Ne lui donnez pas de médicament sans avis médical.**

**Sa sécurité**  
**Ne laissez jamais votre bébé seul :**  
• dans son bain, sur la table à langer ;  
• à la maison, dans la voiture ;  
• à la garde d'un autre enfant ;  
• dans une pièce avec un animal, même très familier.  
Évitez les nouveaux animaux de compagnie (NAC) (notamment tortues et autres reptiles) afin de limiter le risque d'infections graves pouvant être transmises par ces animaux.  
Évitez les chaînes, cordons et colliers d'ambre autour du cou. Dans tous les cas, pensez à les retirer quand vous couchez votre enfant.  
Ne le laissez pas boire son biberon seul.  
Vérifiez à ce que le matériel utilisé (siège, lit, jouets, etc.) soit récent, homologué (NF ou CE) et adapté à son âge.

**En voiture**, attachez votre bébé dans un dispositif adapté à son poids et homologué par la Sécurité routière.  
Pendant les promenades en charpente, installez votre bébé en position assise et à l'arrière.

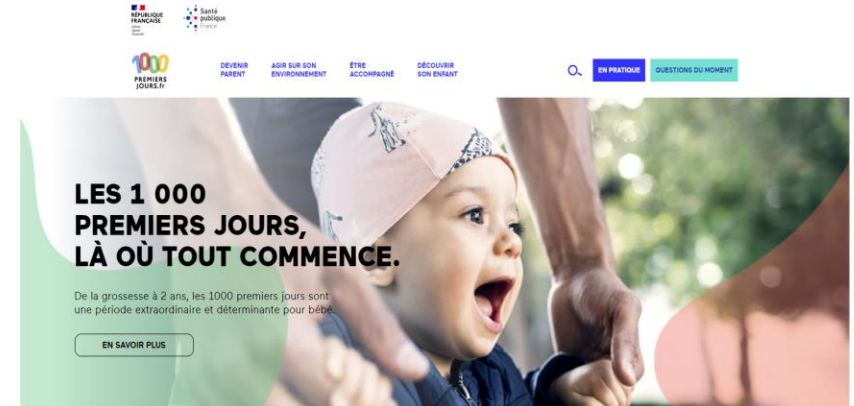
**Desinfester l'habitat**

Source : « Carnet de Santé »

# Le Sac des 1000 premiers jours

## Sac de bienvenue dans la parentalité

- 5 objets du quotidien (une turbulette, un savon naturel, un bavoir, un album jeunesse, une crème hydratante)
- Invitations à adopter des pratiques bénéfiques à la sécurité, à la santé et au développement de l'enfant ainsi qu'au bien-être maternel.



# Les rythmes du bébé et ses signes d'éveil

- Les bébés dorment par petites périodes
- Ils ont des cycles de sommeil plus courts avec des phases de **sommeil profond de 20 minutes**
- Ils sont plutôt éveillés **en fin de journée** jusqu'en **milieu de nuit**
- Leur rythme jour/nuit s'installera au fil des mois

La cohabitation permet de repérer **les signes d'éveil** montrant que votre bébé est prêt à manger

- Il **bouge** les bras et les jambes
- Fait des **mouvements de langue, de bouche**
- Tente de sucer ses doigts
- S'il pleure ou est agité, il devra retrouver son **calme** avant de téter

La tétine peut interférer dans la reconnaissance des signes d'éveil

## Votre bébé est-il prêt à téter ?



**SOMMEIL PROFOND**  
« je n'ai pas envie de téter »



*Il dort profondément*

**SOMMEIL AGITÉ**  
« si tu me proposes le sein je peux téter »



*Il dort d'un sommeil agité*

**EVEIL CALME**  
Les premiers signes  
« j'ai envie de téter »



*Il bouge*



*Il ouvre la bouche*



*Il tourne la tête, cherche*

**EVEIL CALME**  
Les signes clairs  
« j'ai vraiment très envie de téter »



*Il s'étire*



*Ses mouvements sont plus vifs*



*Il met la main à la bouche*

**SIGNES TARDIFS**  
« je dois retrouver mon calme avant de téter »



*Il pleure*



*Il est agité*



*Sa peau rougit*

Juin 2020



# Votre bébé est-il prêt à téter ?

**SOMMEIL PROFOND**  
« je n'ai pas envie de téter »



*Il dort profondément*

**SOMMEIL AGITE**  
« si tu me proposes le sein je peux téter »



*Il dort d'un sommeil agité*

**EVEIL CALME**  
Les premiers signes  
« j'ai envie de téter »



*Il bouge*



*Il ouvre la bouche*



*Il tourne la tête, cherche*

**EVEIL CALME**  
Les signes clairs  
« j'ai vraiment très envie de téter »



*Il s'étire*



*Ses mouvements sont plus vifs*



*Il met la main à la bouche*

**SIGNES TARDIFS**  
« je dois retrouver mon calme avant de téter »



*Il pleure*



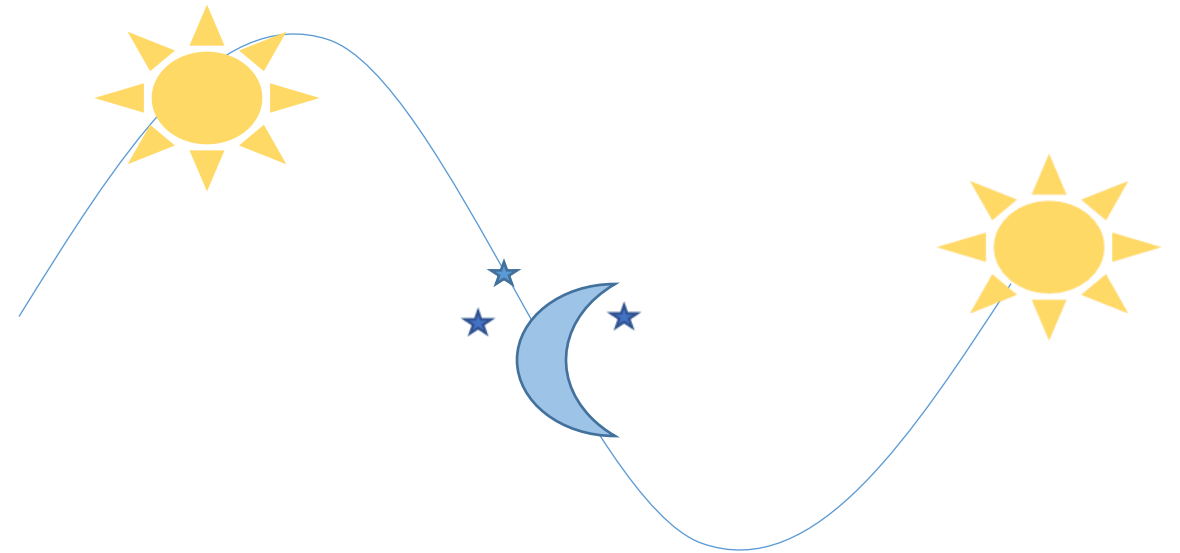
*Il est agité*



*Sa peau rougit*

# Pendant le séjour en suites de naissance

- Limiter les visites de vos proches pour favoriser le repos et la rencontre avec votre enfant
- Seules les chambres individuelles sont équipées d'un lit d'appoint supplémentaire. Le coparent peut rester la nuit à la maternité et être un relai pour la maman pendant son séjour



**Les nouveau-nés sont plus éveillés en fin de journée jusqu'en milieu de nuit**

# Le coparent



# L'entourage



# A la maison

- Aménagez-vous des endroits confortables pour nourrir votre enfant
- N'hésitez pas à solliciter l'aide de votre entourage pour vous reposer
- Votre famille ou vos amis peuvent vous rendre service en faisant vos courses ou en vous préparant des repas  
(exemples de bons "cadeau utile" en fin de diaporama)
- Evitez les visites de toute personne malade ou non à jour de ses vaccinations



# Son alimentation

Deux types d'alimentation sont envisageables à la naissance pour votre enfant

**L'OMS recommande l'allaitement maternel jusqu'au 6 mois de l'enfant pour couvrir l'ensemble de ses besoins nutritionnels.**

**L'allaitement reste important jusqu'à 2 ans et au-delà, associé à une diversification adaptée.**

Voici quelques éléments, pour approfondir ce sujet, vous avez la possibilité d'assister à une séance "découverte de l'allaitement", hors parcours de préparation, à la maternité

## Les bénéfices santé de l'allaitement maternel pour l'enfant

- ↘ Risque d'infection (otite, infection respiratoire haute, gastro-entérite)
- ↘ Risque d'hospitalisation pour diarrhées aiguës
- Diminuerait le risque d'allergies dont le risque d'IPLV
- Effet protecteur transitoire pour l'asthme et l'eczéma surtout pour les enfants à risque
- Favorise le développement d'un microbiote intestinal en faveur d'une protection contre les affections inflammatoires chroniques digestives
- ↘ Risque de surpoids, d'obésité et de diabète de type 2 débutant dès l'enfance
- Influe sur le développement neuro-cognitif

Ces effets sont dose-dépendants et encore plus importants chez les enfants nés prématurés



**Organisation  
mondiale de la Santé**

*Réf. Lancet Victoria CG et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms and lifelong effect. 2016; 387: 475-90*

# L'allaitement maternel et la mère

## Les bénéfices santé de l'allaitement maternel pour la mère

- ↘ Risques cardiovasculaires
- ↘ Risque de dépression du post-partum
- Réduirait le risque de certains cancers du sein
- Contribue à l'attachement mère-enfant
- Pendant l'allaitement le sommeil est plus réparateur

Ces effets sont dose-dépendants

### Autres avantages :

- économique,
- sans impact environnemental,
- l'opportunité de rendre un service immense aux plus fragiles en donnant son lait au lactarium



Le lactarium régional d'Île-de-France a besoin de lait maternel. Il est vital pour nourrir les prématurés.

PARTAGER

## Don de lait

**CONSEILS ALLAITEMENT**  
Lactarium régional d'Île-de-France  
Hôpital Necker-Enfants malades - Pôle mère-enfant Laennec - 1<sup>er</sup> sous-sol  
149 rue de Sévres - 75015 Paris  
01 71 19 60 47 - lactarium.idf@nck.aphp.fr  
lactarium-idf.aphp.fr

Ouvert du lundi au vendredi  
de 8 h 30 à 16 h 00, sauf jours fériés

Ref. Lancet Victoria CG et al. Breastfeeding in the 21th century : epidemiology, mechanisms and lifelong effect. 2016; 387 : 475-90

# La mise en route de l'alimentation

- Les premiers jours, le colostrum est fabriqué en petite quantité mais suffit aux besoins de l'enfant
- Les enfants perdent physiologiquement du poids avec l'émission d'urines et de méconium (premières selles)
- Le volume de lait produit est déterminé au cours du premier mois, au-delà les variations sont faibles. Il dépend de la qualité de la succion et de la fréquence des tétées (idéalement tétées débutées le plus tôt possible après la naissance avec au moins 8 à 10 tétées sur 24h)



A 1 jour



A 3 jours



A 1 semaine

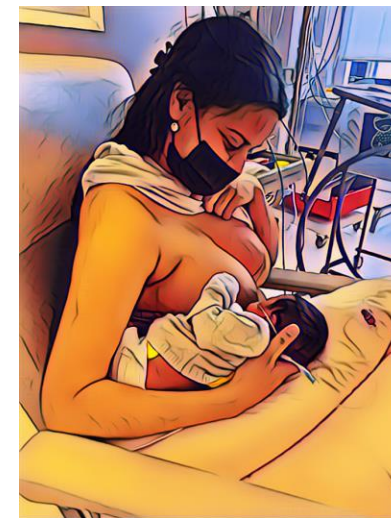
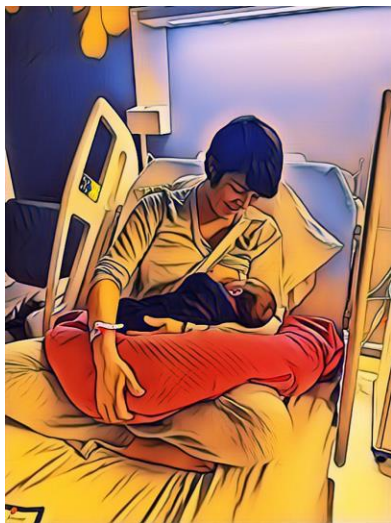


A 1 mois

Le nouveau-né a un petit estomac



# S'installer confortablement pour nourrir son bébé



# Focus frein de langue



ACTUALITÉS AFPA AFPA DPC

## SECTION DE FREINS DE LANGUE CHEZ LES NOURRISSONS ET LES ENFANTS. ALERTE SUR DES PRATIQUES ABUSIVES

Publié le 17.01.2022

COMMUNIQUÉ DE PRESSE



COMMUNIQUE DE PRESSE DU 25/01/2021

Section de freins de langues chez les nourrissons et les enfants : un collectif de professionnels de santé alerte sur des pratiques abusives

# Arrivée à la maison

- Les enfants n'ont pas de rythme Jour/Nuit
- Ils sont généralement plus éveillés en fin de journée et en première partie de nuit
- Les pleurs de votre enfant peuvent être calmés par le portage, le bercement, la musique
- Ils ne font pas de caprice, ils ont besoin de sécurité
- Si vous vous sentez dépassé, posez votre enfant et sollicitez de l'aide
- Le contact est un de leurs besoins essentiels
- Même si votre enfant ne pleure pas, il est important de le porter fréquemment pour éviter les appuis trop durables sur la tête responsables de plagiocéphalie (tête plate)



Le visage de votre bébé doit toujours être bien dégagé et à l'air libre

Il existe des ateliers de portage en ville

# Les professionnels à votre écoute



**Réseau de Santé Périnatale Parisien**  
Des professionnels ensemble  
au service des mères et des enfants



**SOS ALLAITEMENT IDF**  
**0 800 800 315** Service & appel gratuits

- En semaine : 19h - 22h
- Week-end et jours fériés : 10h - 13h et 18h - 21h




Les médecins  
Les pédiatres



Les consultant(e)s  
en allaitement

**CPTS Paris 14**  
Groupes "parole de mamans" et  
"être et devenir papa"



**PMI Paris**  
**CONNAISSEZ-VOUS VOTRE CENTRE DE PMI?**  
Un espace d'accueil et de soins, gratuit pour les enfants de 0 à 6 ans et leurs parents

- Un lieu d'accueil
- Des groupes de futurs parents
- Des conseils aux femmes enceintes
- Des consultations médicales et vaccinations
- Des conseils et pesées
- Des entretiens individuels avec interprète selon les besoins
- Des ateliers parents enfants
- visite à domicile

RETROUVEZ LES ADRESSES DES CENTRES DE PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE SUR PARIS14

Centre de protection maternelle et infantile (PMI) - Paris 14e arrondissement - Brune

**Allo ParentsBébé**  
**0 800 00 3456**  
APPEL ANONYME ET GRATUIT DEPUIS UN FIXE



CPBB : Centre de Psychopathologie périnatale



**ATTENTION PAS D'URGENCES PÉDIATRIQUES A SAINT-JOSEPH**

28

Maternité  
Notre-Dame  
de Bon Secours

GRUPE  
HOSPITALIER  
PARIS  
SAINT-JOSEPH

# Quelques livres



# Quelques sites internet



Site de la maternité



GRUPE HOSPITALIER PARIS SAINT-JOSEPH

# Quelques podcasts et appli



Podcast



Appli "bébé at home"

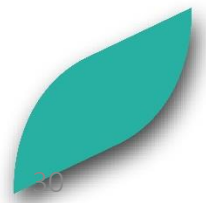


L'équipe de la maternité vous accompagnera dans votre parentalité en respectant vos choix



Maternité  
Notre-Dame  
de Bon Secours

GRUPE HOSPITALIER  
PARIS  
SAINT-JOSEPH



# LE PEAU A PEAU POUR TOUS A SAINT-JO



# Exemples de bons "cadeau utile" à proposer à votre entourage

Maternité Notre-Dame de Bon Secours PARIS SAINT-JOSEPH GROUPE HOSPITALIER

Bon pour un cadeau précieux

Déposer ou aller chercher les aînés à l'école



DE LA PART DE:

Maternité Notre-Dame de Bon Secours PARIS SAINT-JOSEPH GROUPE HOSPITALIER

Bon pour un cadeau précieux

Un atelier de portage avec une monitrice

Pour que tu puisses essayer différents moyens de portage, choisir celui qui te convient le mieux et apprendre à porter bébé en toute sécurité



DE LA PART DE:

Maternité Notre-Dame de Bon Secours PARIS SAINT-JOSEPH GROUPE HOSPITALIER

Bon pour un cadeau précieux

- Une livraison de courses
- Récupérer un drive



DE LA PART DE:

Maternité Notre-Dame de Bon Secours PARIS SAINT-JOSEPH GROUPE HOSPITALIER

Bon pour un cadeau précieux

De bons petits plats à réchauffer



DE LA PART DE:

Maternité Notre-Dame de Bon Secours PARIS SAINT-JOSEPH GROUPE HOSPITALIER

Bon pour un cadeau précieux

- Une heure de ménage
- Du repassage
- Une lessive



DE LA PART DE:


Maternité Notre-Dame de Bon Secours PARIS SAINT-JOSEPH GROUPE HOSPITALIER

Bon pour un cadeau précieux

.....

.....

.....



DE LA PART DE: