



RYTHMES ET BESOINS DU NOUVEAU-NE

Maternité Notre-Dame de Bon Secours

Pendant votre grossesse vous avez accès à :

7 cours de préparation à la naissance remboursés par la sécurité sociale



A la maternité :

- Préparation à la naissance et au post partum théorique classique, sophrologique ou hypnose
- Cours Nutrition, Environnement et Santé
- APA (activité physique adaptée)
 - Consultations hypnose
- Cours Découverte de l'allaitement

Et à l'extérieur :

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

➔ Rapprochez-vous du secrétariat si vous souhaitez plus d'informations rdvmater@ghpsj.fr



Mon projet de naissance

Madame,

Actuellement enceinte, vous allez accoucher dans quelques mois et avez fait le choix de vous inscrire à la maternité Notre-Dame de Bon Secours de l'Hôpital Saint-Joseph.

Ce document, appelé projet de naissance que nous vous invitons à remplir, a pour but de nous aider à vous accompagner au mieux dans ce moment qui est l'accouchement. En le complétant, cela vous permettra de réfléchir à la façon dont vous souhaitez le vivre et accueillir votre nouveau-né. Ce projet peut être pensé et rédigé en plusieurs temps, au fil de votre grossesse, en fonction de vos lectures, des informations que vous pourrez obtenir lors des séances de préparation à la naissance, de vos réflexions et échanges avec l'équipe de la maternité et la personne qui vous accompagnera. Ce document reprend différents thèmes

au travers de questions, comme le suivi de grossesse, les cours de préparation à la naissance et à la parentalité, le déroulement du pré-partum et du travail, le moment de l'accouchement et l'accueil de votre bébé. Afin de vous guider dans cette démarche, nous vous proposons de répondre à quelques questions sur ces différentes thématiques mais également de vous exprimer librement.

Ce document a pour objectif d'ouvrir le dialogue avec les équipes médicales et paramédicales qui assurent votre suivi et vous accompagneront dans votre accouchement. Il ne constitue en rien un contrat entre la maternité et vous. Il pourra être discuté lors des rendez-vous prénatals permettant ainsi aux équipes de vous expliquer la possibilité ou non de certaines pratiques.

La communication avec nos équipes nous permet de comprendre vos attentes et ce document peut servir en ce sens pour vous accompagner au mieux. Par ailleurs, sachez que vos souhaits peuvent évoluer au fil du temps et du contexte de votre accouchement.

L'équipe de la maternité

Maternité
Notre-Dame
de Bon Secours

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
- Massages
- Eau chaude





Salle de naissance



Ce dont nous allons parler aujourd'hui

Les rythmes et les besoins du nouveau-né

Pendant la grossesse ses sens se développent :

- Il est bercé et réchauffé par sa mère
- 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)
- 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 :

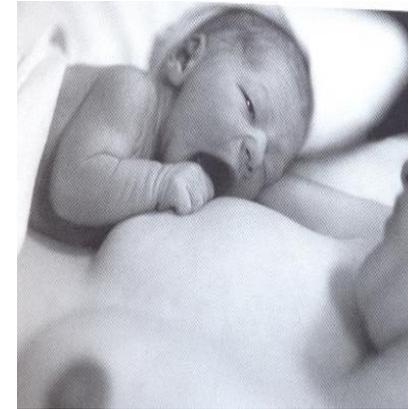
- Il a une tendance naturelle au regroupement et recherche la sécurité en étant contenu
- Il apprend à réguler sa température
- Il voit lorsqu'on se place près de son visage et reconnaît les contours du visage de sa mère dès le deuxième jour
- Il est sensible aux lumières fortes
- Il distingue les odeurs (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 en salle de naissance

Bénéfices

- La continuité sensorielle entre la vie fœtale 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-Michalias](#), [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 il est important de pouvoir le pratiquer dès que possible, les bénéfices restent très importants.



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

Sécurité

- 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



Le Peau à Peau en suites de naissance

Comment ?

Sécurité

- 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 ajusté, 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**



Le peau à peau prolongé en suites de naissance

Bénéfices

De nombreuses heures de peau à peau (le plus possible) les premiers jours permettent:

- D'assurer une continuité avec la vie foétale
- **De limiter les pertes d'énergie**
- **D'améliorer la prise de poids** et la thermorégulation
- De diminuer les pleurs, de **calmer bébé**
- Effet antidouleur
- De diminuer le stress du nouveau-né et du parent
- D'améliorer la stabilité cardio-respiratoire et glycémique
- **De faciliter l'alimentation**, permet d'augmenter le nombre de repas
- De favoriser la colonisation par la flore familiale
- De faciliter la mise en place du rythme jour/nuit



Favoriser la cohabitation

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

Cette proximité permet :

- De diminuer le risque de mort inattendue du nouveau-né (recommandation cohabitation pendant **6 mois au moins**)
- De diminuer les pleurs de votre enfant
- D'augmenter le nombre de tétées et de favoriser la lactation
- De participer à la mise en place du rythme jour/nuit

Sans influencer sur le temps de sommeil de la maman



Dormir dans la même chambre mais pas dans le même lit

Le couchage en sécurité

La chambre de votre bébé doit être maintenue à 18 °C et 20 °C.

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

Ne le couchez jamais sur le ventre, ni sur le côté, même s'il régate.

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 durée.

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 couvrent sa tête ou son visage sont dangereux (oreiller, cale-bébé, cale-lit, 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 couchez pas avec votre bébé dans vos bras.

Le fait de dormir dans un lit séparé 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'on l'embrasse sur le visage et les mains, surtout si la personne est malade ou infectée ;

• évitez, si possible, les lieux publics très fréquentés (centres commerciaux, transports en commun, etc.), particulièrement en période d'épidémie de bronchiolite.

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 le véhicule ;

• 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 câbles d'ambre autour du cou. Dans tous les cas, prenez à les retirer quand vous couchez votre enfant.

Ne le laissez pas boire son biberon seul.

Veillez à ce que le matériel utilisé (siège, soit récent, homologué (NF ou CE) et adapté à son poids et homologué par la Sécurité.

En voiture, attachez votre bébé dans un siège adapté à son poids et homologué par la Sécurité.

Pendant les promenades en trottinette ou poussette, installez votre bébé en position assise et à face avant.

Avant de donner un médicament à votre bébé :

- a la diarrhée (selles plus liquides et plus fréquentes) ; il peut se déshydrater rapidement, surtout s'il vomit. Donnez-lui une solution de réhydratation orale (SRO) tous les quarts d'heure, en petites quantités à la fois ;
- a de la fièvre (température rectale supérieure à 38 °C). Découvrez-le et donnez-lui à boire ;
- est génié pour respirer ;
- a un comportement inhabituel.

* Dépendre une ordonnance ou planifier un rendez-vous dans 20 minutes de votre médecin.



Source : « Carnet de Santé »

- Température de la chambre entre 18 et 20°C
- Lit à barreaux sans tour de lit ni réducteur de lit
- Couchage sur le dos, à plat, sur un matelas ferme (ne pas surélever la tête du lit)
- « Turbulette » ou « gigoteuse » de taille adaptée et fermée
- Pas d'oreiller, pas de couverture, pas de couette, pas de nid d'ange, pas de doudou, pas de "cocon" ni de bonnet
- Rien autour du cou (collier, bavoir), ni attache tétine
- Pas de cale-bébé, pas d'oreiller anti-tête plate
- Pas de ciel de lit, pas de linge sous la tête
- Pas de matelas à mémoire de forme
- Pas d'installation entravant les mouvements (emmaillotage)
- Pas d'ajout de matelas dans un lit transportable (parapluie)

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

Les signes d'éveil sont plus visibles en peau à peau

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

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

- 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

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

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

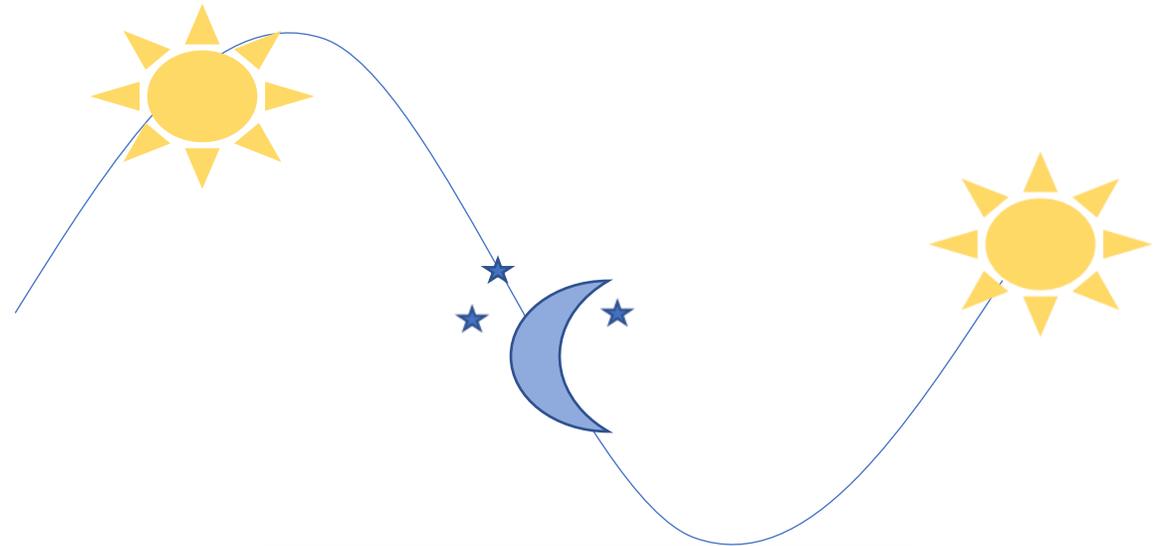


Sa peau rougit



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.
- La disponibilité des chambres seules ne peut pas être garantie à l'avance.
- En chambre double, le coparent ne peut pas rester la nuit.



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



Le coparent



Pour créer du lien et prendre le relai:

- Peau à peau
- Portage
- bercement
- Massages
- Chansons/histoires
- Change ...



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
- (des exemples de bons "cadeau utile" vous sont proposés en fin de diaporama)
- Evitez les visites de toute personne malade ou non à jour de ses vaccinations (coqueluche)



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**



L'allaitement maternel et la mère

Les bénéfices santé de l'allaitement maternel pour la mère

- ↘ Risques cardiovasculaires
- ↘ Risques diabète type 2
- ↘ Risque de dépression du post-partum
- Réduit 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^{er} 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

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 pour toute la durée de l'allaitement 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

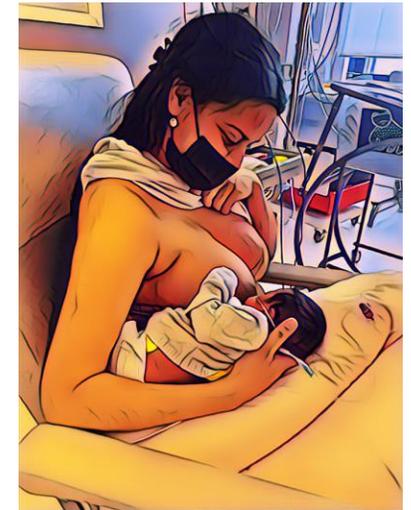


A 1 mois

Le nouveau-né a un petit estomac



S'installer confortablement pour nourrir son bébé



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, le peau à peau...
- Ils ne font pas de caprice, ils ont besoin de sécurité, le contact est un de leurs besoins essentiels
- Si vous vous sentez dépassé, posez votre enfant et sollicitez de l'aide. **Ne secouez jamais votre bébé.**
- 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 pour apprendre à porter en sécurité



Les professionnels à votre écoute



Réseau de Santé Périnatal 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



01 40 44 70 70



Les consultant(e)s
en allaitement

CPTS Paris 14

Groupes "parole de mamans" et
"être et devenir papa"



PMI
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 pesés
- 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 PARIS.FR

Centre de protection maternelle et infantile
(PMI)



Allo ParentsBébé
N°Vert 0 800 00 3456
APPEL ANONYME ET GRATUIT DEPUIS UN FIXE



CPBB : Centre de Psychopathologie périnatale



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

Les professionnels à votre écoute



Présente dans chaque ville (ou quartier pour Paris)

Les centres de protection maternelle et infantile (PMI) sont des lieux gratuits, ouverts à tous, qui accueillent les parents et les enfants de moins de 6 ans. Vous pouvez y faire suivre sa grossesse, et ensuite bénéficier de consultations après l'accouchement et du suivi médical de bébé ainsi que des consultations de puériculture et pesées. Vous pouvez aussi participer à des ateliers en groupe organisés à la PMI (massage bébé, atelier de portage...)

Dans un centre de PMI, vous rencontrez le plus souvent des auxiliaires de puériculture, des infirmières puéricultrices, des sage-femmes, des médecins : gynécologues, pédiatres et généralistes.

Il arrive aussi, en fonction des départements, qu'il y ait d'autres professionnels comme des assistants sociaux, des diététiciens, des psychologues, des éducatrices de jeunes enfants, des conseillers conjugaux ou encore des psychomotriciens.

Les professionnels à votre écoute

Le soutien psychologique



Numéro vert, service d'écoute animé par des psychologues et infirmières puéricultrices



Site non médical de soutien, d'écoute et de conseils dans le cadre de la difficulté maternelle. Propose groupes de paroles, forum référentes locales...



CPBB : Centre de Psychopathologie périnatale bd Brune
Accueil et consultations spécialisées

CPTS Paris 14

Groupes de parole: "parole de mamans" et "être et devenir papa"
(QR code pour inscription sur le site internet de la maternité)

Les professionnels à votre écoute

Le soutien à l'allaitement



SOS ALLAITEMENT IDF
0 800 800 315 Service & appel gratuits

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



Numéro vert (le soir, week-end et jour férié)
animé par professionnels formés en
allaitement



Association de soutien de mère à mère:
organisation de réunions et
référentes bénévoles formées
Permanences téléphoniques sur le site
internet



Les consultant(e)s en allaitement :
IBCLC ou DULHAM
A St Joseph (pour connaître les
disponibilités contactez le secrétariat
des consultations rdvmater@ghpsj.fr)
ou en libéral

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



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

Bon pour un cadeau précieux

Déposer ou aller chercher les aînés à l'école



DE LA PART DE

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

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 SAINT-JOSEPH GROUPE HOSPITALIER PARIS

Bon pour un cadeau précieux

- Une livraison de courses
- Récupérer un drive



DE LA PART DE:

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

Bon pour un cadeau précieux

De bons petits plats à réchauffer



DE LA PART DE:

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

Bon pour un cadeau précieux

- Une heure de ménage
- Du repassage
- Une lessive



DE LA PART DE

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

Bon pour un cadeau précieux

.....

.....

.....



DE LA PART DE

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