

L'alimentation du nouveau-né



L'alimentation du nouveau-né fait partie des nombreux sujets auxquels vous devez réfléchir au cours de votre grossesse.

Aujourd'hui, le choix concernant la façon de nourrir son bébé n'est pas si facile, c'est un geste imprégné de sens, d'histoire, de culture, de valeur et de souvenir.

Notre but à travers ce livret est de vous fournir des informations pour faire votre choix en toute liberté.

L'allaitement maternel

Recommandation OMS :

« L'allaitement est le moyen idéal d'apporter aux nourrissons tous les nutriments dont ils ont besoin pour grandir et se développer en bonne santé. »

« L'allaitement exclusif au sein est recommandé jusqu'à l'âge de 6 mois. De 6 mois à 2 ans voire plus, l'allaitement peut se prolonger en complément d'une autre alimentation ».

L'allaitement est naturel (au sens physiologique) car le corps s'y prépare spontanément pendant la grossesse. La glande mammaire se modifie et commence à produire du "**colostrum**" à partir du 4^{ème} mois de grossesse (même s'il n'y a pas d'écoulement).

Aujourd'hui, donner le sein est un comportement fortement influencé par la société, l'entourage, et la confiance de la femme en ses capacités d'allaiter, confiance en celles de son bébé.

Rem : La taille des seins ne reflète en rien la capacité à allaiter.

Les bienfaits de l'allaitement maternel pour le bébé :

- Le contact intime qu'il instaure entre la mère et l'enfant prolonge le lien physique établi pendant les neuf mois de grossesse et offre une **transition en douceur**.
- C'est un aliment **parfaitement adapté aux besoins** du bébé
- Le lait maternel contient de nombreux **anticorps** : ils permettent une meilleure protection contre les infections respiratoires (bronchiolites), digestives (gastro-entérites) ou ORL (otites).
- Différents éléments contenus dans le lait maternel favorisent une meilleure maturation du **tube digestif** ainsi que le développement du **système nerveux** et **visuel** du bébé.
- On constate une **diminution** des risques **d'allergies et d'obésité** chez les enfants ayant bénéficié d'un allaitement maternel (fonction de la durée)

Les bienfaits pour la mère :

- **Pratique** : gratuit, prêt à l'emploi, à température idéale et écologique (pas de nettoyage).
- L'allaitement maternel **favorise l'attachement** car il s'inscrit dans la continuité de la grossesse. Grâce à la proximité la mère et le bébé s'accordent plus vite.
- Lorsque le bébé tète, le corps secrète des hormones qui favorisent les contractions de l'utérus et **diminuent** ainsi les risques **d'hémorragie** lors de la délivrance du placenta.
- L'allaitement permet une **diminution** des **risques de cancer du sein**, des **ovaires** et **d'ostéoporose**.
- La perte des kilos pris pendant la grossesse est facilitée car allaiter dépense des calories.

Le jour de la naissance : J0

Le « peau à peau »

Dès la naissance de l'enfant, si tout va bien et que la maman est d'accord, le bébé est installé en "peau à peau" avec un bonnet sur la tête et une couverture pour lui recouvrir le dos. Cette prise de contact précoce a de nombreux bénéfices pour l'enfant, la mère et pour leurs interactions. **Il sera proposé qu'importe le mode d'alimentation de votre enfant.**

- ✓ Le bébé retrouve des **repères** de sa vie intra-utérine ce qui lui permet une continuité sensorielle (odeur maternelle, battement cardiaque maternel...)
- ✓ Diminuer les dépenses énergétiques du bébé en maintenant une bonne **température**.
- ✓ Cette proximité favorise **le lien** en facilitant les interactions, c'est un moment privilégié pour faire connaissance

rem : Le « peau à peau » peut être fait avec le papa s'il le souhaite ou si la maman ne peut pas le faire (en cas de césarienne ou de séparation). Dans le cadre de l'allaitement maternel, le « peau à peau » permet d'observer bébé et d'apprendre à repérer les signes qui montrent qu'il est prêt à téter. Pendant les 2 premières heures de vie votre bébé sera dans une phase d'éveil exceptionnel où ses réflexes de (suction et fousissement) seront très présents et les hormones de l'accouchement permettent une excellente mémorisation. Tout cela aide à prendre un bon départ concernant l'allaitement maternel.

Rassurez-vous si le « peau à peau » n'a pas eu lieu ou si bébé ne tète pas dans les 2 premières heures, nous vous aiderons à réunir toutes les conditions favorables pour la mise en place de l'allaitement maternel durant votre séjour.

Le colostrum

C'est le lait qui est produit avant la montée de lait (jour 3). C'est un **concentré de « sucré »** (énergie) **« salé »** (aide à lutter contre la déshydratation) et de **« protéine »** (Anticorps). Il est produit en petite quantité et cela s'adapte parfaitement au système digestif de votre enfant qui démarre son travail. Ses propriétés chimiques en font un aliment hautement nutritif et suffisant pour les besoins de votre bébé. Il a également un effet laxatif qui va l'aider à éliminer les premières selles ou « méconium » et cela va favoriser une jaunisse de moindre intensité.

Les 2-3 premiers jours : (J1, 2 et 3)

- Plus le bébé tète souvent plus il stimule la production de lait. Dans les premiers jours il va **téter** fréquemment : **8 à 12 fois par 24h** et de **façon irrégulière** de jour comme de nuit (il ne connaît pas encore le rythme jour/nuit).
- N'attendez pas qu'il pleure, il risque d'être trop énerver et donc d'être moins compétent pour s'alimenter. **L'éveil calme** est le moment le plus favorable pour proposer le sein à bébé. C'est **l'allaitement "à l'éveil"**. Si votre bébé dort beaucoup, nous vous proposerons de le prendre en peau à peau afin de le stimuler. A l'inverse, si votre bébé est très énervé, pleure beaucoup et n'arrive pas à téter, le « peau à peau » peut l'aider à se rassurer et se calmer. **Profitez de dormir ou vous reposer quand bébé dort**. N'oubliez pas que chaque bébé est différent, certains sont plus demandeurs, d'autres plus calmes
- Il n'y a **pas de limite de temps** à une tétée.

- Proposez-lui **un sein jusqu'à ce qu'il lâche** de lui-même **puis le second**. Il peut ne prendre que sur un sein. A la tétée suivante commencez par le sein qu'il n'a pas pris. Au cours des 10 premiers jours le bout de vos seins peut être sensible au début des tétées. Si cette sensation dure toute la tétée, elle peut être le signe d'une mauvaise position du bébé ce qui peut entraîner l'apparition de crevasses. N'hésitez pas à nous demander des conseils pour améliorer la position.
- Pour favoriser une bonne mise en place de l'allaitement il est recommandé une **proximité 24h/24** avec votre bébé dans la chambre pour apprendre à reconnaître les besoins de votre tout petit. Votre présence (voix, odeur) est rassurante pour bébé. Les bébés ont besoin d'être portés car cela les rassure, leur rappelle le bercement in utero. Le lien se crée chaque minute, chaque heure et c'est primordial que vous repartiez chez vous confiante en vos capacités de mère car personne mieux que vous ne sait ce qui est bon pour votre bébé.

Vos seins n'ont pas besoin d'être lavés ni rincés avant ou après la tétée. **Une douche quotidienne suffit** afin de ne pas enlever l'odeur qui guide bébé vers votre sein. Lavez-vous les mains avant une tétée.

L'installation pour téter :

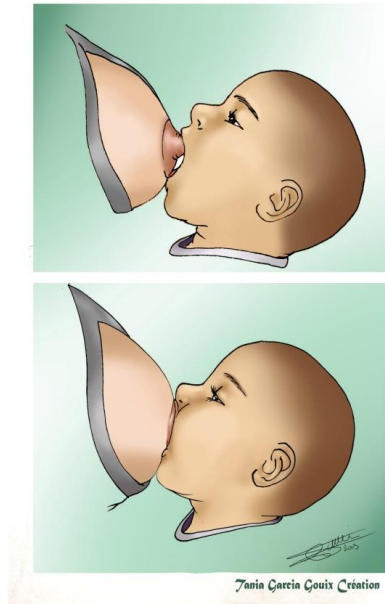


- ✓ Privilégiez une **atmosphère calme** : lumière tamisée, télévision éteinte, musique douce, pas trop de monde dans la chambre.
- ✓ Prenez le temps de vous **installer confortablement** : le dos bien calé, un coussin pour soutenir le bras, la tête, de l'eau à portée de main.



N'hésitez pas à varier les positions d'allaitement. Elles permettent de stimuler au mieux la glande mammaire et de limiter les crevasses.

- ✓ **La bonne position de bébé** est déterminante pour un allaitement en toute sérénité
 - Ventre contre ventre
 - Le nez à la hauteur du mamelon, tête légèrement penchée vers l'arrière.
 - Bouche grande ouverte avec une large partie de l'aréole en bouche (les lèvres inférieures sont retroussées, le bébé ne doit pas pincer le mamelon).
 - Évitez d'appuyer sur votre sein pour dégager le nez de bébé, les crevasses sont favorisées par ce geste.



Rem : l'utilisation de sucette ou tétine n'est pas recommandée. Leur utilisation peut rendre les tétées plus douloureuses.

Si vous rencontrez des difficultés dans la mise en place de votre allaitement, nous vous expliquerons comment exprimer manuellement votre lait. Votre lait peut être donné à votre bébé grâce à différentes méthodes (tasse, cuillère, seringue, DAL) permettant d'éviter l'utilisation d'une tétine.

Il est déconseillé de donner du lait artificiel au moment de la mise en place de l'allaitement. Si des compléments sont prescrits pour des raisons médicales, ils pourront être donnés à la tasse ou à la seringue.

Rem : allaiter est possible dans la plupart des cas mais il existe des situations particulières nécessitant un avis spécialisé (HIV, hépatite active chirurgie mammaire)

Rem : Il est recommandé d'arrêter de fumer à tout instant de la grossesse et de l'allaitement ; si pour vous cela n'a pas été possible la prise de la cigarette doit se faire après une tétée

Le 3ème jour

Environ 72h après l'accouchement, la **chute des hormones de la grossesse** provoque une augmentation **des hormones de la lactation** vont C'est la « **montée de lait** ».

- ✓ Augmentation du volume des seins
- ✓ Sensibilité accrue du mamelon
- ✓ Modification du lait : il devient plus jaune, plus opaque, plus fluide et plus nourrissant.
- ✓ La déglutition du bébé va devenir régulière et plus facile à entendre.

(Rem : Ce bouleversement hormonal est aussi à l'origine du fameux « **baby blues** » qui se traduit le plus souvent par une grande labilité émotionnelle.)

Ces changements physiques **sont plus ou moins importants selon les femmes et transitoires**. Ils durent **environ 24 à 48h**. Passé ce délai les seins sont moins tendus : la quantité de lait produite s'adapte aux besoins du bébé.

L'installation et la **calibration de la lactation** se fait essentiellement sur **le premier mois**. Pendant cette période le sein va petit à petit arriver au maximum possible de sa production. Pour tout le reste du temps d'allaitement la quantité de lait produite n'augmentera plus, c'est le corps de bébé qui l'utilisera mieux.

Nourrir son bébé au BIBERON

Si votre choix se porte vers le lait artificiel voici quelques conseils concernant votre séjour en maternité et votre retour à la maison.

Le meilleur choix est celui qui vous appartient une fois toutes les informations reçues. Le repas est moment privilégié où il est important d'alimenter son bébé dans le calme et la sérénité quel que soit votre choix.



La « tétée colostrale » : Il s'agit d'une mise au sein dans les heures qui suivent la naissance de bébé. Nous la proposons aux mamans qui ne souhaitent pas allaiter mais qui désirent partager un moment unique et sans engagement de continuer par la suite. Cela peut confirmer votre souhait de donner le biberon ou pourquoi pas vous donner envie de continuer, quoi qu'il en soit nous respecterons votre décision.

Accompagnement de la montée de lait physiologique :

Les recommandations actuelles de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament :

« INTERDICTION de donner du PARLODEL, BROMOKIN, DOSTINEX ou autres dérivés en suite de couche en raison de risques majeurs pour la santé de la mère ».

Il vous sera proposé pour accompagner la montée de lait un **traitement HOMEOPATIQUE**

Vous allez sûrement avoir 24-48h d'inconfort mais souvent cela reste gérable. N'hésitez pas à nous en informer si ce n'est pas le cas.

Comment évoluent les besoins alimentaires au biberon de bébé ?

Chaque bébé a des besoins différents. Il est important de tenir compte des spécificités de chacun.

Nous allons vous donner quelques repères mais n'oubliez pas que votre enfant est unique et il a ses besoins propres. Chaque jour il évolue et nous adapterons nos conseils régulièrement.

Les 24 premières heures : en moyenne les nouveau-nés prennent entre 5 à 30 ml environ 6 à 8 fois par 24h.

Les jours suivants : les besoins augmentent progressivement 10 à 20 ml environ par jour pour arriver entre 90 et 120 ml 6 fois par jour dans le premier mois.

Le lait artificiel se digère en 2 à 3h. Nous vous conseillerons donc d'attendre minimum 2h entre chaque biberon.

Les quantités sont données pour une majorité, des différences de prise de volumes par biberons sont observées. Nous le rappelons chaque bébé est différent, observez- le.

Notre équipe sera là pour vous donner des conseils adaptés à votre bébé.

A la maternité de Gassin les biberons sont fournis et « **prêts à l'emploi** » et **l'excédent se jette après 45 min**. Les marques délivrées alternent par période.

Nous vous conseillons pour le retour à la maison **un lait 1er âge (0-6mois) sans particularité** sans l'avis du pédiatre.

PREPARATION D'UN BIBERON

Choisir de l'**eau de source** (en bouteille qui convient à l'alimentation des bébés : peu minéralisée, réservée à bébé et conservée 24h au frigo après ouverture).

Toujours mettre l'eau avant la poudre dans le biberon (sinon cela concentre le biberon avec des risques de constipation !).

Se laver soigneusement les mains avant chaque préparation de biberon.

Diluer **1 mesure de poudre de lait rase pour 30 ml d'eau AGITER** (ex : 3 mesures pour un bib de 90ml)



Eau	Lait en poudre
90 ml	3 mesures rases de lait
120 ml	4 mesures rases de lait
150 ml	5 mesures rases de lait
180 ml	6 mesures rases de lait
210 ml	7 mesures rases de lait
240 ml	8 mesures rases de lait
270 ml	9 mesures rases de lait

Faites tiédir à 37°C !! ne pas utiliser le micro-onde (dénature les nutriments et risque de brûlure), préférer le **bain-marie ou chauffe-biberon**. Toujours **vérifier la température** avant de le servir à votre bébé.



⚠ Ne pas réchauffer un biberon déjà chauffé.

Conservation d'un biberon **max 45 minutes**, jetez ce qui n'a pas été consommé.

Nettoyage

Il n'est plus recommandé de stériliser les biberons et tétines ou sucettes.

Démonter chaque pièce

Nettoyer les minutieusement à l'eau chaude avec du liquide vaisselle, à l'aide d'un goupillon spécial biberon que vous changerez tous les mois.

Rincer à l'eau chaude et **laisser sécher** sur un support propre prévu à cet effet avant utilisation.

Où trouver davantage d'informations ?

- ✓ ***L'art de l'allaitement maternel.*** La Leche League
- ✓ ***Manuel très illustré d'allaitement .*** Caroline Guillot. Edition FI !
- ✓ ***Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille.*** Claude Suzanne Didierjean Jouveau
- ✓ **A propos du sevrage.** La Leche League Canada. Diane Bengson

Sites internet

www.info-allaitement.org

www.perinatat-France.org

www.lllfrance.org

www.reseau-mdam.org

www.coordination-allaitement.org

www.santeallaitementmaternel.org

Le cours sur l'Alimentation et les Besoins du nouveau-né (N°6) proposé par la maternité :

Sur rendez-vous via Doctolib ou au 04.98.12.50.35 / 04.98.12.51.03

Consultation d'allaitement à la maternité :

Sur rendez-vous via Doctolib ou au 04.98.12.50.35 / 04.98.12.51.03

Association de soutien à l'allaitement maternel :

Allaitement Votre (association de parents bénévoles)

06 25 91 03 46

Leche league France (répondeur national)

01 39 58 45 84

Réseau solidarilait (répondeur national)

01 40 44 70 70

Nous espérons que ce livret vous a apporté des informations vous permettant de faire votre choix en toute sérénité.

N'hésitez pas, à demander des conseils à notre équipe soignante à tout moment de votre grossesse et de votre séjour en maternité.

Un cours sur l'alimentation et les rythmes du nouveau-né est proposé chaque mois dans notre maternité ainsi que des consultations d'allaitement après la naissance.