

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, choisir la façon de nourrir son bébé est un geste imprégné de sens, d'histoire, de culture, de valeur et de souvenir.

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

L'allaitement maternel

Le lait maternel est l'alimentation naturelle des enfants et allaiter est une vraie richesse pour votre enfant, pour vous, pour votre relation.

L'allaitement est naturel (au sens physiologique) car le corps s'y prépare spontanément pendant la grossesse.

Toutes les femmes peuvent allaiter quelles que soient la taille et la forme de leurs seins.

Le projet d'allaiter peut-être un choix de couple. Prenez connaissance ensemble de ce livret, vous pourrez y réfléchir à deux.

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 ».

Les bienfaits de l'allaitement maternel

- Le contact intime entre la mère et l'enfant prolonge le lien physique établi pendant les neuf mois de grossesse et offre une **transition en douceur**.
- L'allaitement maternel **favorise l'attachement**. Grâce à la proximité, la mère et le bébé s'accordent plus vite.
- Le lait maternel est **parfaitement adapté aux besoins** du bébé. Il apporte à votre bébé tout ce qu'il lui faut pour bien grandir.
- Votre bébé n'ayant pas encore **un système de défense immunitaire** suffisamment efficace, il profite du votre, grâce à votre lait.
- 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**.
- Le **risque d'obésité est réduit** chez les enfants ayant bénéficié d'un allaitement maternel (fonction de la durée).
- **Pratique** : gratuit, prêt à l'emploi, à température idéale et ne nécessite pas de nettoyage.
- Lorsque le bébé tète, le corps secrète des hormones qui favorisent les contractions de l'utérus et son retour à sa taille initiale.
- L'allaitement permet une diminution des risques de cancer du sein, des ovaires et d'ostéoporose de la mère.

A la naissance

Le « peau à peau » sera proposé quel que soit le mode d'alimentation de votre enfant.

Dès la naissance, si tout va bien et que vous êtes d'accord, le bébé est installé en "peau à peau".

Cette prise de contact précoce a de nombreux bénéfices pour vous, votre bébé et vos interactions.

- ✓ Le bébé retrouve des **sensations** de sa vie intra-utérine (odeur maternelle, battement cardiaque maternel...)
- ✓ Il diminue ses dépenses énergétiques en maintenant une bonne **température**.
- ✓ Cette proximité facilite les interactions et favorise **le lien**. C'est un moment privilégié pour faire connaissance.

Le « peau à peau » peut être fait avec le papa si vous ne pouvez pas le faire (en cas de césarienne ou de séparation).

**Vous souhaitez Allaiter
ou
Uniquement faire une Tétée d'Accueil**

Votre bébé a un réflexe de succion inné. Pendant ses 2 premières heures de vie, ce réflexe est à son maximum.

Cette première tétée va faciliter le démarrage de l'allaitement.

Parfois, votre enfant ne sera pas prêt ; vous pourrez alors attendre d'être dans votre chambre pour le remettre contre vous et le laisser chercher le sein

Le colostrum

C'est le premier lait qui évolue vers un lait plus mature au bout de quelques jours.

Il est produit en petite quantité et est parfaitement adapté au système digestif de votre enfant.

De couleur orangé, ce liquide est très riche en protéines et en anticorps, et salé pour lutter contre la déshydratation.

Il a également un effet laxatif qui va l'aider à éliminer les premières selles ou « méconium ».

Vous pouvez le donner sans restriction.

La tétée d'accueil ou colostrale

Il s'agit d'une mise au sein dans les heures qui suivent la naissance de bébé. Elle s'adresse aux mamans qui ne souhaitent pas allaiter mais veulent donner leur colostrum au moins une fois.

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.

Vous souhaitez nourrir votre bébé au Biberon

Si votre choix se porte vers l'alimentation au biberon 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.



Accompagnement de la montée de lait physiologique :

Suite aux dernières recommandations sur la prise en charge de la montée de lait chez les femmes ne souhaitant pas allaiter, il vous sera proposé un traitement HOMEOPATIQUE.

Vous allez sûrement avoir 24 à 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 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.

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 régulièrement.

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

Préparation d'un biberon

Se laver soigneusement les mains avant chaque préparation de biberon.

Vous pouvez utiliser

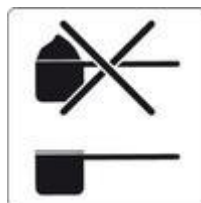
- L'eau courante : eau froide uniquement, pas d'eau filtré ou adoucie. Laisser couler 1 minute et faire attention de ne pas toucher le goulot du biberon avec le robinet.

Si votre habitation a été construite avant 1948 attentions aux canalisations potentiellement en plomb. Renseigner vous en Mairie.

- Ou 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.

Diluer **1 mesure de poudre de lait rase pour 30 ml d'eau** (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

Remuer en faisant tourner le biberon pour mélanger l'eau et la poudre
Vérifier l'absence de grumeaux ou de poudre non dilué.

Il peut se donner à température ambiante ou tiédi à 37 °.
Attention au 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.



Un biberon à température ambiante se garde 1h et un biberon tiédit 1/2h.

/! Ne pas réchauffer un biberon déjà chauffé, jetez ce qui n'a pas été consommé.

Nettoyage

1. Il n'est pas nécessaire de stériliser le biberon, comme cela a longtemps été préconisé. Il suffit de le laver soigneusement, dès que votre enfant a fini sa tétée, selon les étapes suivantes :
2. Rincez-le à l'eau froide.
3. Nettoyez le biberon avec de l'eau chaude, du liquide vaisselle et un écouvillon, ou "goupillon" (brosse allongée, montée sur un long manche).
4. Lavez de même la tétine, la bague et le capuchon, en enlevant bien les résidus de lait (en particulier dans les rainures de la bague et l'extrémité de la tétine).
5. Rincez abondamment.
6. Pour faire sécher le biberon, placez-le sur un égouttoir à l'air libre, démonté et tête en bas. N'utilisez pas de torchon, afin d'éviter le dépôt de microbes sur les différents éléments.
7. Lavez et rincez l'écouvillon, puis laissez-le sécher à l'air libre également, brosse vers le haut, dans un endroit propre.
8. Vous pouvez aussi nettoyer au lave-vaisselle le biberon et sa tétine en silicone (si elle est en caoutchouc, elle doit être lavée à la main). Dans ce cas :
 - Rincez bien les différents éléments, afin d'ôter toute trace de lait.
 - Utilisez un cycle complet, avec une température de lavage d'au moins 65 °C et un séchage (cette dernière étape est indispensable).

<https://www.ameli.fr/var/assure/sante/themes/alimentation-0-3-ans/preparer-biberon>

Vous souhaitez Allaiter

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. Il a besoin d'être porté car cela lui rappelle le bercement in utero.

Quand proposer le sein :

Laisser votre enfant téter aussi souvent qu'il le désire. Proposer lui le sein dès les premiers signes d'éveil sans attendre les pleurs. Il sera plus compétent pour s'alimenter.

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.

L'installation pour la tétée :

Privilégiez une **atmosphère calme** : lumière tamisée, télévision éteinte, téléphone portable à distance, 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.

Comment :

Proposez-lui **un sein, tant que sa succion est nutritive (déglutition) et puis le second.**

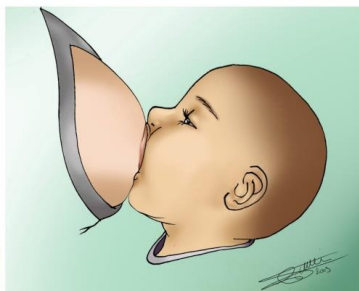
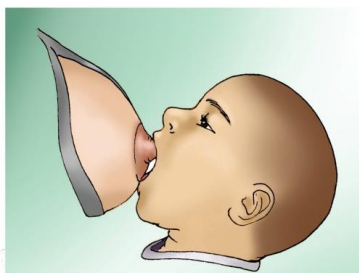
Il peut ne téter que sur un sein. A la tétée suivante commencez par le sein qu'il n'a pas pris.

Les positions d'allaitement :

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

- Le bébé face à vous, Ventre contre ventre, bien soutenu
- Le nez à la hauteur du mamelon, tête légèrement penchée vers l'arrière.
- La bouche du bébé grande ouverte, le menton collé au sein. Le bébé ne doit pas pincer le mamelon.
- L'oreille, l'épaule et la hanche du bébé sont alignés
- Evitez d'appuyer sur votre sein pour dégager le nez de bébé, les crevasses sont favorisées par ce geste.



LES DIFFÉRENTES POSITIONS D'ALLAITEMENT



POSITION DU BERCEAU
OU DE LA MADONE



POSITION DE LA
MADONE INVERSÉE



POSITION
"BALLON DE RUGBY"



POSITION ALLONGÉE
SUR LE CÔTÉ



POSITION À CALIFOURCHON



POSITION BIOLOGIQUE

Le rythme des tétées :

Plus le bébé tète de façon efficace et souvent, plus vous fabriquerez le lait dont il a besoin. 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).

Il n'y a **pas de limite de temps** à une tétée (avec une succion nutritive efficace).

La succion nutritive efficace :

- Bébé bien éveillé, concentré
- Rythme de tétée ample, régulière, longues séries de suctions entrecoupées de courtes pauses sans lâcher le sein
- Déglutition régulière
- Mouvement de la tempe et des oreilles

La succion non nutritive :

Aussi appelées tétouillage. Le mouvement est un peu plus rapide et les déglutitions sont plus rares ou absentes.

La douleur :

Au cours des 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. Cela peut entraîner l'apparition de crevasses.

N'hésitez pas à nous demander des conseils pour améliorer la position.

La Montée de lait :

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

- Augmentation du volume des seins entraînant une sensation d'inconfort plus ou moins importante selon chacune. L'équipe vous accompagnera pour la gérer.
- Sensibilité accrue du mamelon
- Modification du lait : il devient plus blanc, plus opaque, plus fluide.
- La déglutition du bébé va devenir régulière et plus facile à entendre.
- 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 durant **le premier mois**.

Pendant cette période les seins, progressivement, vont produire la quantité de lait nécessaire à votre bébé.

L'hygiène :

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.

Se laver les mains avant chaque tétée dans la mesure du possible et laver tout objet entrant en contact avec la bouche du bébé et vos seins.

Vous pouvez, à la fin de la tétée, étaler sur le mamelon et l'aréole un peu de colostrum ou de lait. Ils favorisent la cicatrisation et limite les infections.

Conseils :

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.

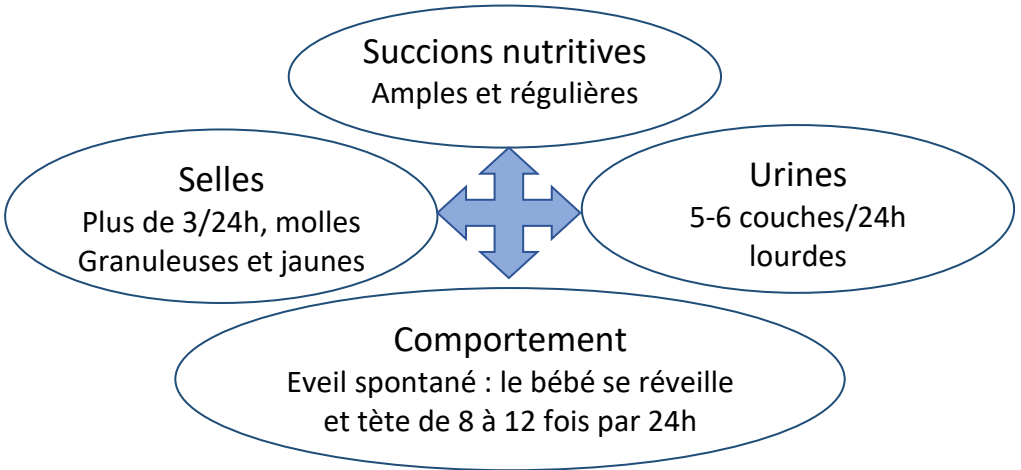
Le besoin de succion d'un tout petit est très important les premières semaines.

L'utilisation de sucette ou tétine n'est pas recommandée. Elle peut créer une confusion pour le bébé car la succion est très différente de celle du sein. C'est la même chose avec les biberons.

Si des compléments sont prescrit par le pédiatre ils seront donnés préférentiellement avec une seringue ou à la tasse

Si vous rencontrez des difficultés dans la mise en place de votre allaitement n'hésitez à solliciter l'équipe de la maternité.

Les signes d'un allaitement efficace après le retour à la maison :



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.

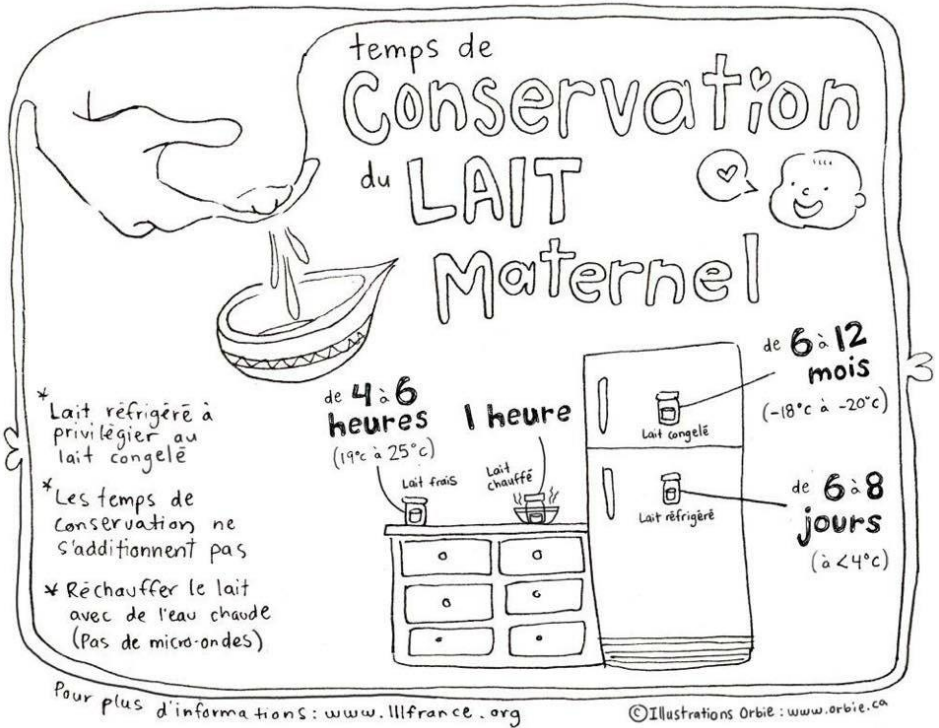
Les accessoires d'allaitement :

Les coussinets d'allaitement : ils permettent d'éviter de tacher vos vêtements. Lessivables ou jetables, ils doivent être changé régulièrement.

Les coquilles : servent à recueillir l'excès de lait. A utiliser en début d'allaitement avec modération, pas la nuit. Les nettoyer régulièrement. (Risque d'engorgement)

Le bout de sein en silicone : s'utilise en cas de problème ; Crevasse, seins ombiliqués, difficulté de mise au sein. Attention il peut entrainer une diminution de la stimulation des seins, favoriser les engorgements, ne pas améliorer la succion de votre bébé. Demander conseils à un professionnel compétent.

La conservation du lait maternel :



Le soutien à l'allaitement à la maternité de Gassin

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

Sur rendez-vous via Doctolib (Centre hospitalier de Saint Tropez) ou au 04.98.12.51.03

Une Consultation spécialisée d'allaitement (Sage-femme consultante en lactation)

Sur rendez-vous via Doctolib ou au 04.98.12.51.03

Les Associations de soutien dans le Var

- Allaitement 83 - 83000 Toulon.
- SOS Préma & bébés hospitalisés - 83910 Pourrières.
- Allaitement Votre - 83170 Brignoles.
- Bébé en conscience - 83600 Fréjus.

Les Associations de soutien au niveau national

- Allaitement Votre (association de parents bénévoles)
06 25 91 03 46
- Leche league France / www.llfFrance.org(répondeur national)
01 39 58 45 84
- Réseau solidarilait / www.solidarilait.org(répondeur national)
01 40 44 70 70

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 Association (Information Allaitement)

www.lllfrance.org (Leche league)

www.cofam-allaitement.org (Coordination Française pour l'Allaitement Maternel)

www.santeallaitementmaternel.org

Ressources :

Le Guide de l'allaitement maternel /Santé publique

Améli

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.