



Chers parents,

L'équipe de la Maternité de Beaumont-sur-Oise vous accompagne tout au long de la grossesse : consultations prénatales, échographies, suivi psychologique, éducation thérapeutique en cas de diabète gestationnel. Nous vous proposons différents types d'accompagnement en préparation à la naissance:

- préparation classique
- sophrologie
- préparation en piscine
- hypnose

Nous aurons un contact privilégié pendant cette période, mais vous pouvez aussi retrouver les informations plus générales sur notre site web à la rubrique Maternité ou sur la page facebook de la Maternité de Beaumont-sur-Oise.

Nous vous souhaitons une excellente grossesse.



Notre site
Internet



Notre page
Facebook

Hôpital NOVO
Site de Beaumont-sur-Oise

25 rue Edmond Turcq - 95260 Beaumont-sur-Oise
Tél : 01 39 37 15 20



Siège social
6 avenue de l'Île-de-France - CS 90079 Pontoise
95303 Cergy-Pontoise Cedex



“On t’attend...”

Se préparer à l'arrivée de bébé

Des questions ?

Sage-femme : 01 39 37 14 84
(de 13h30 à 16h30)

Secrétariat : 01 39 37 14 22

Urgences : 01 39 37 14 27

L'équipe de
la Maternité de
Beaumont-sur-Oise met
tout en œuvre
pour vous accompagner
dans le respect de votre
physiologie et de
votre projet.





Votre Maternité vous informe sur l'allaitement maternel

La maternité du site de Beaumont-sur-Oise de l'Hôpital NOVO a obtenu en 2023 le label « **Initiative Hôpital Amis des Bébés** » et vous informe sur les pratiques physiologiques en lien avec l'allaitement maternel.

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.

En effet, le **lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins de votre bébé**. Il contient des anticorps et d'autres substances ayant des propriétés anti-infectieuses qui l'aideront à se protéger du monde extérieur (moins de diarrhées, gripes, rhume, infections ORL...). Sa composition varie en fonction de l'âge de votre enfant. **Les bienfaits de l'allaitement s'observent jusqu'à l'âge adulte** en diminuant le risque d'obésité et de diabète.

Pour la mère, **l'allaitement maternel permet la diminution des pertes sanguines en post-partum et une involution utérine plus rapide**. A long terme, on observe une diminution du risque de cancers, notamment ceux du sein, des ovaires et de l'utérus.



Le travail et l'accouchement

Nous vous encourageons à **rédiger un projet de naissance** afin que notre équipe puisse répondre au mieux à vos attentes et vos souhaits.

Nous favorisons la physiologie de l'accouchement afin que vous et votre bébé soyez les plus « alertes » possible au moment de la naissance, ce qui favorisera le démarrage de l'allaitement. Pour cela, diverses méthodes non médicamenteuses vous seront proposées pour soulager la douleur : douche, ballons, changements de positions, mobilisation. Certains membres de notre équipe sont formés à l'hypnose et vous apporteront un soutien supplémentaire pour la respiration et la visualisation.

L'accompagnant joue également un rôle primordial pour le soutien maternel. Ainsi vous pouvez vous faire accompagner par votre conjoint durant le travail et la totalité du séjour en maternité. Des lits accompagnants sont mis à disposition.

L'accueil de votre bébé en salle de naissance

Dès la naissance, votre bébé sera placé en **peau à peau**. Il favorise le maintien de la température, d'une glycémie normale, diminue les pleurs du bébé et permet d'aboutir à une tétée efficace.

Son passage de la vie intra à la vie extra utérine est alors plus doux et paisible. C'est le moment des premiers échanges de regard qui participeront à l'établissement du lien d'attachement.

La tétée précoce favorise un bon démarrage de l'allaitement. Elle est réalisée entre 45 min et 2h de vie, moment où le réflexe de succion du bébé est très développé. Le colostrum recueilli sera très riche en anticorps qui vont protéger le bébé des germes extérieurs.



Le retour à la maison

Lors du retour à domicile, votre bébé et vous-même pouvez être suivis par une sage-femme libérale. Dès 5 mois de grossesse, demandez-lui un **bilan prénatal**. Cela vous permettra de préparer avec elle l'accompagnement de votre retour à la maison voire de bénéficier d'une sortie anticipée.

Des questions ?

Pendant la grossesse, parlez-en avec

- votre gynécologue ou votre sage-femme.
- Une sage-femme libérale
- La PMI de votre secteur
- Votre médecin généraliste
- Votre pédiatre

Nous vous invitons à vous inscrire aux cours de préparation à l'allaitement auprès de notre secrétariat pour les cours à l'hôpital, auprès d'une sage-femme exerçant en cabinet, en PMI ou auprès d'une consultante en lactation.

Vous avez également la possibilité de participer à des réunions de soutien entre mères organisées par des associations (Leache League, solidarilait etc...) qui ont pour thématique l'allaitement.

SOS Allaitement IDF :

0 800 800 315 / appel gratuit

En semaine : 19h - 22h,

Week-ends et jours fériés : 10h - 13h puis 18h - 21h

Leche league : ("Ligue du lait") :

www.lillefrance.org

Val-d'Oise : 01 39 58 45 84

Oise : 03 44 90 97 87

Solidarilait : 01 40 44 70 70

www.coordination.allaitement.org

www.allaitement-jumeaux.com

L'allaitement à la demande présente de nombreux autres avantages :

→ **Pour bébé :**

- Une **diminution de l'intensité des ictères** physiologiques (jaunisse),
- Une **perte de poids moins importante** dans les jours qui suivent la naissance.

→ **Pour maman :**

- **Moins d'engorgements.**

La cohabitation mère/bébé 24h/24h

Elle vous permet de **repérer les premiers signes d'éveil de votre bébé** qui indiquent qu'il est prêt à téter. Elle favorise donc le démarrage de l'allaitement et permet l'établissement d'une lactation à la demande.

A savoir que les bébés en cohabitation 24h/24 pleurent moins et présentent un taux de cortisol (hormone du stress) plus bas que les bébés séparés de leur mère.

Notre équipe est formée aux diverses techniques de portages, n'hésitez pas à nous solliciter.

L'allaitement à la demande

L'allaitement maternel répond à la **règle de « l'offre et de la demande »**, c'est-à-dire que plus le bébé tète fréquemment et efficacement, plus la production de lait sera importante.

Pratiquer un allaitement à la demande permet de **respecter le rythme de veille/sommeil de votre enfant** nécessaire à la croissance et la maturation cérébrale. Il pourra ainsi dormir plusieurs heures d'affilées et demander à téter plusieurs fois en peu de temps. C'est ce que l'on appelle les tétées groupées ou en grappe.

8 à 12 tétées/24h sont nécessaires. Les tétées de nuit sont très importantes pour le démarrage et le maintien de la lactation. **L'enfant adaptera la durée de la tétée en fonction de ses besoins** (de 5 à 40 min selon le nouveau-né).

Les positions d'allaitement et la prise du sein

Une position qui vous convient est une position confortable et qui assure un transfert de lait efficace au bébé.

→ **Confortable**, c'est-à-dire que votre dos et vos bras sont soutenus par des coussins ou oreillers. La tétée ne doit pas être douloureuse, à l'exception de sensibilités passagères au cours des premiers jours. Une tétée douloureuse est le signe d'une prise du sein inadaptée pouvant entraîner crevasses et douleurs de mamelons.

→ Concernant le **transfert de lait efficace**, les déglutitions audibles, la prise de poids et le suivi des selles et urines sont des paramètres observés permettant de s'assurer de l'efficacité du transfert de lait. A noter qu'une perte de poids durant les premiers jours de vie est physiologique.

Il est déconseillé d'utiliser des biberons et sucettes chez les bébés allaités.

L'usage de ces derniers pourrait perturber le mécanisme de succion inné. De plus, l'usage de la sucette pourrait diminuer le nombre de tétées/24h et donc avoir un impact négatif sur le démarrage de l'allaitement.

