

---

# • SE PRÉPARER À L'ALLAITEMENT

## Informations essentielles – Recommandations IHAB

(à partir de 34 semaines de grossesse)

---

### AVANT LA NAISSANCE

#### Comprendre pour mieux choisir

---

#### SE PRÉPARER À L'ALLAITEMENT

##### Informations essentielles – Recommandations IHAB

À partir de **34 semaines** de grossesse

- ♥ Une information claire, respectueuse et sans pression pour vous aider à faire des choix éclairés.
  - ♥ Des séances de préparation à l'allaitement sont possibles à HUB-ERASME
    - En semi-collectif max 5 mamans / couple
    - En séance individuelle avec une sage-femme ou consultante en lactation si cela vous semble plus adapté à votre situation ( pathologies, chirurgie mammaire , antécédents d'allaitement compliqué....)
    - Au Cocon : préparation collective 2 X par mois
- ⇒ **Pour prendre rdvs : secrétariat de gynécologie à l'EMC : 02 555 35 08 ou si suivi prénatal au Cocon :02 555 55 96**
- ♥ Des brochures à votre disposition sur le site internet de l'hôpital
    - **Site** Web :<https://www.Hubruxelles.be>
- ⇒ **Parlez-en à votre sage-femme et/ou en consultation prénatale.**



## Être accompagnée pendant la naissance

Être entourée d'une personne de confiance pendant le travail et l'accouchement :

- ♥ favorise le calme et la confiance
- ♥ aide à mieux vivre la naissance
- ♥ soutient le démarrage de l'allaitement

⇒ La présence d'un professionnel formé à l'allaitement est un soutien supplémentaire.

## Soulager la douleur autrement

Même si une péridurale est prévue, d'autres moyens peuvent aider :

- ♥ positions libres
- ♥ marche
- ♥ bain ou douche
- ♥ respiration, musique ....

Ces méthodes respectent la physiologie et peuvent faciliter le travail.

- ♥ Des séances de préparation à la naissance sont organisées au sein de l'hôpital par des sage-femmes et/ou l'équipe de kinésithérapeutes ;

⇒ **Parlez-en à votre sage-femme ou en consultation prénatale.**

⇒ **Pour prendre rdvs :**

- **sage-femme: secrétariat de gynécologie à l'EMC : 02 555 35 08**
- **l'équipe de kinésithérapie prénatale : 02 555 56 46 – 52 54**



## NAISSANCE & PREMIÈRES HEURES

### Naissance et allaitement

La façon dont se déroule la naissance influence le démarrage de l'allaitement.

Un bébé né dans de bonnes conditions est naturellement capable de :

- ♥ chercher le sein
- ♥ téter efficacement
- ♥ dans les **2 premières heures de vie**

Une séparation non nécessaire peut rendre les débuts plus difficiles.

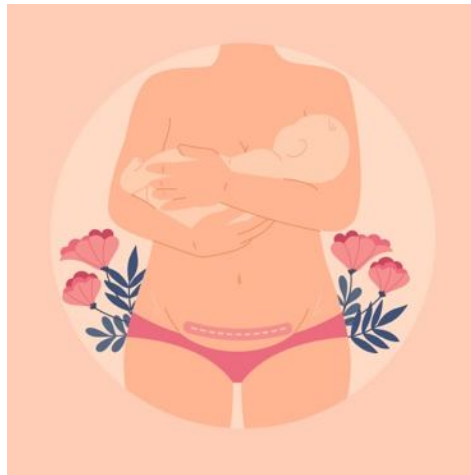
- ♥ **Nous favoriserons le zéro séparation et le peau à peau immédiat.**



### Peau à peau dès la naissance

Le peau à peau :

- ♥ favorise le lien parent-enfant
- ♥ apaise le bébé
- ♥ aide au démarrage spontané de l'allaitement
- ♥ régule la température et la glycémie
- ♥ soutient le développement du cerveau
  - ♥ L'habitat naturel du **nouveau-né est le corps de sa mère ou de son co-parent**



## LE PREMIER LAIT

### Le colostrum

Le colostrum est le premier lait, parfaitement adapté au nouveau-né. Il est produit sous forme de gouttes au départ ; de vrais perles d'Or .

Il permet :

- ♥ une protection immunitaire
- ♥ une bonne hydratation
- ♥ une digestion adaptée
- ♥ l'élimination du méconium
- ♥ de très petites quantités suffisent.

En préparation à l'allaitement et/ou en consultation prénatale , nous vous informerons comment pratiquer **l'expression manuelle de votre lait** .



⇒ N'hésitez pas à consulter la brochure sur le **site internet de l'hôpital**.

## LES PREMIERS JOURS

### Cohabitation mère-bébé 24h/24

Garder son bébé près de soi jour et nuit permet :

- ⇒ de reconnaître ses signes d'éveil
- ⇒ d'allaiter à la demande
- ⇒ d'harmoniser les rythmes mère-bébé

C'est une recommandation essentielle de **IHAB**.



### Compléments et sucette

Sans indication médicale, ils ne sont **pas recommandés**.

Ils peuvent :

- ♥ perturber la succion au sein
- ♥ diminuer la stimulation du sein
- ♥ réduire la production de lait

Pour apaiser un bébé : **présence, peau à peau, portage, tétée.**

## **L' Allaitement exclusif est recommandé jusqu'à 6 mois**

L'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois apporte un maximum de bénéfices pour la santé du bébé et de la mère.

Recommandations :

OMS – UNICEF – IHAB

- ♥ Il est important d'être bien accompagné lors de votre retour à domicile ; parlez-en à votre sage-femme ou en consultation prénatale. Nous pouvons vous aider dans vos recherches .

---

### **Information et respect des choix**

- ♥ Nous vous encourageons à faire un choix éclairé.  
Chaque choix parental est respecté, sans jugement ni pression.
- ♥ Nous vous souhaitons de merveilleux moments avec votre bébé et nous sommes là pour vous accompagner .
  - ♥ **L'équipe périnatale**

