

## L'ALLAITEMENT MATERNEL

Les avantages de l'allaitement maternel sont incontestables, à la fois pour la santé et le développement de votre bébé, mais aussi pour les aspects pratiques et relationnels qui y sont associés.

De nombreux conseils vous ont été donnés durant votre séjour en maternité. Vous avez également reçu plusieurs brochures explicatives. Si vous avez des questions concernant l'allaitement ou si vous rencontrez des difficultés pour l'alimentation de votre bébé, n'hésitez pas à faire appel à votre pédiatre ou aux sages-femmes consultantes en allaitement de notre institution.

**Par ailleurs, vous pouvez également obtenir du soutien par l'intermédiaire :**

- du personnel de la consultation ONE proche de chez vous ;
- d'Info allaitement (02 242 99 33 – [infor-allaitement.be](mailto:infor-allaitement.be)) ;
- de la Leche League (02 268 85 80 – [llbelgique.org](http://llbelgique.org)).

### A LA MATERNITÉ, VOUS AVEZ RENCONTRÉ...

LE 1<sup>ER</sup> JOUR, LE DR

LORS DE VOTRE SORTIE, LE DR

### CONSULTEZ NOTRE PAGE WEB



[chuuclnamur.be/services/pediatric](http://chuuclnamur.be/services/pediatric)

## INFOS

### Service de Pédiatrie

Site de Dinant (Saint-Vincent)

Rue Saint-Jacques, 501 - 5500 Dinant

✦ Consultation : +32 82 21 23 23

✦ Consultation : +32 82 21 26 56

Site de Sainte-Elisabeth

Place Louise Godin, 15 - 5000 Namur

✦ Consultation : +32 81 72 05 05

### Sages-femmes consultantes en allaitement

Site de Dinant (Saint-Vincent)

✦ Consultation : +32 82 21 27 64

Site de Sainte-Elisabeth

✦ Permanence : +32 81 72 04 94

✦ Consultation : +32 81 72 05 97

### Urgences pédiatriques

24/24 via le service des Urgences

Site de Dinant (Saint-Vincent)

+32 82 21 26 21

Site de Sainte-Elisabeth

+32 81 72 04 09

© CHU UCL NAMUR | E.R. : B. Libert, Direction générale | Av. Dr.G. Thérassé, 1 - 5530 Yvoir | BE 0641733885 - RPM Namur

15/05/2022 | com-015-03



[chuuclnamur.be](http://chuuclnamur.be)



CHU  
UCL  
NAMUR

[chuuclnamur.be](http://chuuclnamur.be)

Service de Pédiatrie

## VOUS RENTREZ À LA MAISON AVEC VOTRE BÉBÉ

L'allaitement maternel :  
quelques conseils  
pour un retour serein

📍 Dinant & Sainte-Elisabeth



CHU  
UCL  
NAMUR

## LES VITAMINES

La vitamine D est importante au bon fonctionnement de l'organisme.

### En Belgique

Il est recommandé de donner un supplément de vitamine D à tous les enfants, jusqu'à l'âge de deux ans minimum ((D-Cure 10 gouttes par jour - 600 unités ou 15 microgrammes de vitamine D par jour).

Les enfants nourris exclusivement au sein doivent également recevoir des suppléments de vitamine K (Konakion : 1 ampoule par semaine tant que dure l'allaitement et jusqu'à 1 mois maximum).

### En France

Il est recommandé de donner un supplément de vitamine D à tous les enfants jusqu'à l'âge de deux ans minimum (Zyma D 150, 4 gouttes par jour - 600 UI).

Les enfants nourris exclusivement au sein doivent également recevoir des suppléments de vitamine K (Vitamine K1 : 1 ampoule par semaine pendant 5 semaines).

## LES SOINS DU CORDON

Il n'y a pas de soins spécifiques à apporter au cordon ombilical. Il doit être lavé et savonné lors du bain puis bien séché. Si la base du cordon devient rouge, purulente ou suintante, il est important de montrer votre bébé à un médecin.

## LA FIÈVRE, SIGNE D'ALERTE

Prenez la température de votre bébé de façon régulière pendant les premières semaines. La température normale mesurée en intra-rectal est située entre 36,5 et 37,5°C. Si la température est de 38°C ou plus, on parle de fièvre.

**Toute fièvre chez un enfant de moins de 3 mois peut être le signe d'une infection sévère et doit motiver une consultation en urgence chez un pédiatre.**

## MAIS IL EST ÉGALEMENT IMPORTANT DE CONSULTER RAPIDEMENT UN PÉDIATRE...

- Si votre bébé ne prend pas bien du poids (idéalement votre enfant doit prendre 150 à 200gr/semaine) ou s'il présente **une couleur anormale** (pâleur, jaunisse importante).
- Si vous observez des **anomalies durant le sommeil** (pâleur, transpiration importante, difficultés respiratoires).
- Si votre bébé présente des **difficultés d'alimentation** (refus de boire, essoufflement, vomissements répétés, sang dans les selles, etc.).

Par contre, les régurgitations juste après la tétée, éternuements, hoquets et les pleurs sont relativement banals chez les tout-petits. Pour chaque bébé, il existe des astuces pour le rassurer et le soulager.

## LA SÉCURITÉ DU SOMMEIL

Le sommeil de votre bébé est très important pour son développement. Pour lui assurer un maximum de sécurité, voici quelques conseils :

- position sur le dos pour le sommeil (jouer sur le ventre à l'éveil pour prévenir les déformations de la tête, retenez « dodo sur le dos et éveillé sur le ventre ») ;
- matelas ferme ;
- pas de coussin, d'oreiller, de doudou, de couette ou autre objet dans le lit pouvant l'empêcher de respirer librement ;
- éviter tout contact avec la fumée de cigarette ;
- température de 18 à 20°C dans la chambre.

## LE SUIVI

Les sages-femmes de la maternité viendront en visite à domicile 1 à 3 jours après votre retour. L'ONE peut assurer un suivi de votre enfant à proximité de votre domicile. N'hésitez pas à prendre contact avec la personne de référence mentionnée dans le carnet de santé qui vous a été remis à la maternité.

Une consultation pédiatrique rapide (retour précoce) peut vous être proposée dans les jours qui suivent votre retour.

La première visite chez le pédiatre est généralement prévue vers 1 mois et les premiers vaccins débutent à 2 mois.

## LES SORTIES

Il est recommandé d'aller régulièrement prendre l'air avec votre bébé quelques jours après votre retour à la maison.

Faites cependant bien attention à :

- éviter le temps humide ou venteux ;
- couvrir votre bébé de façon adéquate en fonction de la température extérieure ;
- **éviter les lieux où il y a beaucoup de monde et les contacts rapprochés avec les personnes malades ;**
- respecter le rythme et le sommeil de votre enfant ;
- éviter les situations stressantes.