



L'alimentation aux signes d'éveil

“ *Eveil Calme : Bébé prêt à téter* ”



INITIATIVE HÔPITAL
AMI DES
BÉBÉS

Qu'est-ce que le label IHAB

C'est un **engagement** des équipes du pôle femme & enfant pour accompagner les familles dès la grossesse et pendant leur séjour en encourageant la proximité parents enfant.

C'est informer les parents que le repas est un temps précieux d'échange avec leur bébé, quel que soit le mode d'alimentation.

Ce sont des professionnels formés, des personnes ressources qui apportent un soutien permettant aux parents d'expérimenter et découvrir cette nouvelle famille.

C'est prendre en compte les rythmes et besoins de l'enfant, les projets de sa famille, en toute sécurité (physique et émotionnelle).

C'est créer un environnement favorable à un accueil serein, pour que les parents puissent exploiter leurs compétences et progresser vers l'autonomie.

C'est s'assurer que les parents sont suffisamment en confiance pour un retour à la maison, et qu'ils connaissent les acteurs du réseau de proximité susceptibles de prendre le **relai à leurs** côtés.

C'est un label international basé sur des recommandations scientifiques mis en œuvre dans le monde entier et à ce jour dans **56 maternités françaises**.

Sommaire..

Dans les jours suivant la naissance	p. 4
Le sommeil sur 24 heures	p. 5
Sommeil Profond.....	p. 6
Sommeil léger	p. 8
Eveil calme	p. 10
Eveil agité	p. 12
Repérer les signes d'éveil.....	p. 14
Spécificités des 48 premières heures	p. 15
Pourquoi l'alimentation aux signes d'éveil	p. 16
Les pleurs	p. 17
Particularités du bébé prématuré.	p. 18
Remerciements	p. 19
Bibliographie	p. 19
Charte	p. 20
Contact	p. 20

Dans les jours suivant la naissance...



Le bébé enchaîne les périodes d'éveil et de sommeil selon ses propres rythmes.



Chaque état de veille ou de sommeil répond aux besoins du bébé. Ses compétences évoluent selon son état de veille ou de sommeil.



Les parents apprennent à repérer les signaux de l'enfant selon les phases d'éveil ou de sommeil et à adapter leurs soins à ses besoins.

Le sommeil sur 24 heures



Le nouveau-né dort en moyenne 16h sur 24h,
mais il existe des petits dormeurs (14h)



Il s'endort en sommeil agité



Les périodes d'éveil sont indépendantes de l'alimentation (Par exemple les enfants prématurés nourris en continu se réveillent aussi fréquemment)



Le nouveau-né n'a pas de rythme jour / nuit.
Ce rythme va progressivement s'installer dans les premiers mois.



Les cycles de sommeil sont courts : 50 à 60 minutes
(sommeil agité + sommeil calme avec des phases de transition)

Sommeil Profond



Chuuuut ! Je dors...



Le nouveau-né est immobile, pas de mouvement en dehors de quelques sursauts



Tonus musculaire important, il peut dormir avec les bras ramenés en chandelier, bras et jambes sont fléchis.



Visage pâle, peu expressif, pas de mimique.



Les yeux sont fermés, ne bougent pas



La respiration est lente et régulière

Besoins du bébé : Se reposer, grandir
Ce qu'on peut faire pour lui : Ne pas le déranger



Sommeil léger



Je ne dors que d'un oeil...



En phase de sommeil léger, le bébé est en transition entre sommeil et éveil. Il peut se rendormir ou s'éveiller et se préparer à téter.

Ses **yeux bougent** sous les paupières fermées, petits **mouvements de succion**, légères **mimiques**, **mouvements** des **bras** et des **jambes**...

Besoins du bébé : Rêver, se préparer
Ce qu'on peut faire pour lui : L'observer et si les signes d'éveil persistent, lui proposer une tétée.

Ne dort que d'un oeil !

Les yeux bougent
sous les paupières

Petits mouvements de
suction probables



Eveil calme



Je découvre le monde...



En phase d'éveil calme, le bébé observe le monde autour de lui, il est éveillé. Le bébé, calme et attentif, est déjà dans de bonnes conditions pour téter.



Assez bref : 3 à 5 minutes

Besoins du bébé :

C'est un très bon moment pour lui pour rentrer en relation, communiquer avec son entourage, observer.

C'est aussi le meilleur moment pour se nourrir efficacement.

Ce qu'on peut faire pour lui :

Entrer en relation, communiquer, le nourrir.



Auto-apaisement

**Prêt à entrer
en relation**

Veille agitée



En phase d'éveil agité, il porte ses mains à la bouche, il tourne la tête à la recherche du sein :

Le bébé montre activement qu'il a faim et sa demande est facile à percevoir.



Sans réponse de l'adulte, il s'agitiera de plus en plus jusqu'aux pleurs voire aux cris. ce sera trop tard pour le nourrir, on l'apaisera alors avant de lui donner son repas.



On l'apaisera alors...

...avant de lui donner son repas

Besoins du bébé :

Il a peut-être faim (on n'a pas repéré l'éveil calme), mais il a peut-être aussi et surtout envie de relations, de câlins, de portage.

Ce qu'on peut faire pour lui :

S'il est très agité, il est préférable de prendre le temps de l'apaiser avant de lui proposer à manger.



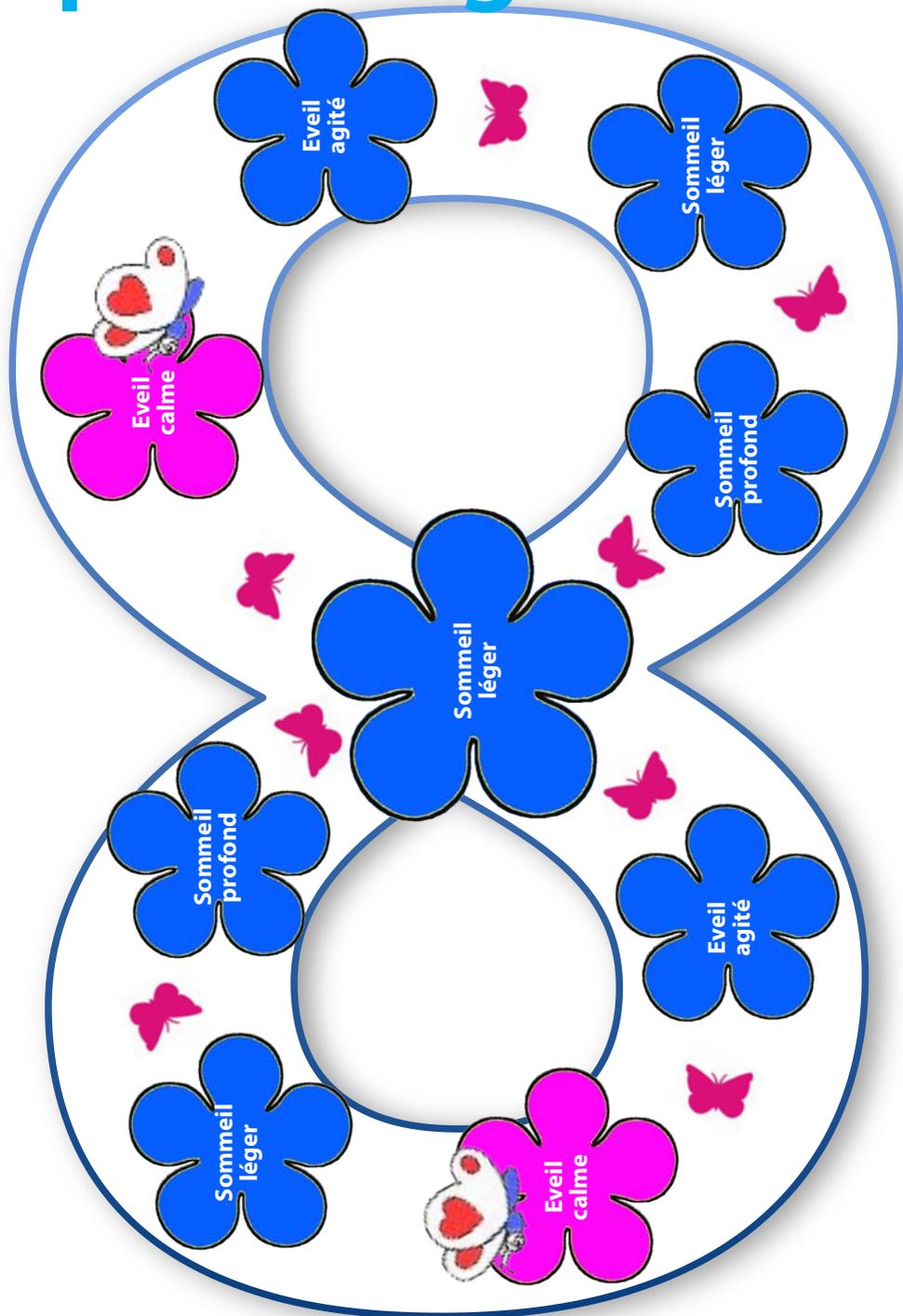
Yeux souvent ouverts

Porte ses mains à la bouche

Ouvre grand la bouche

Mouvements des membres :
« pédale »

Repérer les signes d'éveil



Spécificités des 48 premières heures

Durant cette période, le bébé dort beaucoup.

Il est placé au maximum en peau à peau.

La maman lui propose souvent de téter de petites quantités.



L'enfant allaité au sein

En peau à peau, il accède facilement au sein et bénéficie du colostrum même s'il n'est pas réellement éveillé.

Il ne réalise pas forcément de réelles tétées, mais les quelques gouttes de colostrum qu'il absorbe (en tétant, en léchant le sein) lui sont précieuses et suffisantes.



L'enfant allaité aux substituts de lait maternel

En peau à peau, la maman repère facilement les premiers signes d'éveil.

La maman propose à son bébé, dès qu'il s'éveille, de petites quantités de substituts de lait maternel.



Pourquoi l'alimentation aux signes d'éveil ?

Cela permet de combler tous les besoins du bébé : Nutrition, Contact, Succion. Si le bébé est installé sans précipitation, cela permet d'attendre qu'il ouvre la bouche et qu'il soit disposé à téter.



L'enfant allaité au sein

Cela favorise la lactation (stimulation, prévention de l'engorgement).

La maman prend le temps de s'installer sans précipitation. Une bonne position prévient la formation de crevasses.

Les tétées fréquentes diminuent les risques de jaunisse du bébé et engendrent des contractions qui favorisent la remise en place de l'utérus.

Pour l'enfant prématuré, les tétées sont débutées dès que l'enfant est stable (sans limite de poids ni d'âge).

L'estomac du bébé est tout petit à la naissance.

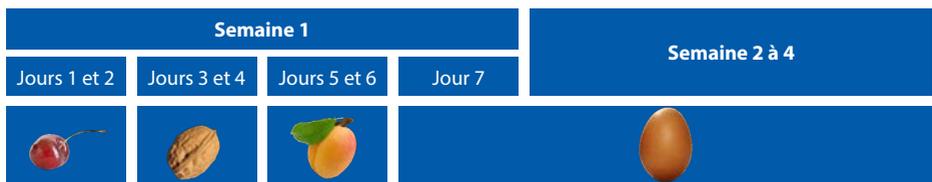
Pour se nourrir, il a besoin de manger souvent en petites quantités. A mesure que l'estomac grossit, le bébé boit des quantités variables selon ses besoins (sa soif, sa faim) et à son rythme.



L'enfant nourri autrement qu'au sein

et toutes les situations où il doit être réveillé pour ne pas faire de fausse route.

La maman prend le temps de s'installer sans précipitation pour que le bébé soit lui aussi confortable pour téter. Seul le bébé éveillé peut gérer son rythme de tétée et de déglutition.



Evolution de la taille de l'estomac du nouveau-né

Les pleurs



Votre bébé peut pleurer, s'il est inconfortable, s'il se sent seul ou s'il a faim.



Les pleurs constituent le seul moyen pour les nouveau-nés de communiquer leurs besoins aux autres, il y a peu de temps tous ces besoins étaient satisfaits dans votre ventre.



Lorsque votre bébé pleure, il agite vigoureusement ses bras et ses jambes et son visage devient rouge et il grimace.



Vous pouvez facilement le consoler en le prenant en appui contre votre épaule. L'installation en position fœtale (jambes fléchies, bras contenus) est rassurante pour le bébé.



Contrairement à ce que peuvent vous dire vos amis et vos parents, vous ne pouvez pas trop gâter un nouveau-né lorsque vous répondez à ses pleurs. Un nouveau né ne fait pas de caprice.



Bien au contraire, lorsque vous calmez les pleurs de votre bébé, vous lui démontrez qu'il est en sécurité, car vous êtes là pour prendre soin de lui.



Particularités du bébé prématuré



La bébé prématuré a besoin de temps pour arriver à téter efficacement et avaler de manière coordonnée.



Le bébé prématuré est le plus souvent en état de sommeil léger : petits bruits, mouvements, et quasiment jamais d'éveil calme.



Vers 36 Semaines : Apparaissent de toutes petites périodes d'état d'éveil calme et la proportion de sommeil agité plus importante que chez le nouveau né à terme



Le rythme d'éveil/sommeil se met en place à l'approche du terme.



Remerciements

Nous remercions chaleureusement toutes les familles et Christine, photographe, qui nous ont permis de réaliser ce livret, témoin de l'amitié relayée au sein du pôle.

Sources et Bibliographie

Challamel, M. -J. (s.d.) « Les rythmes veille- sommeil chez le nouveau né », repéré en décembre 2015 à <https://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/rythmes/print.php>

Thirion, M. & Challamel, M.-J. (s.d.) « Le sommeil du nouveau né et du premier mois de la vie », Repéré en décembre 2015 à <https://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/.../premiermois.php>

Feuillets de LLL France (mis à jour en février 2009) « Allaitement à la demande, allaitement aux signes d'éveil », Repéré en décembre 2015 à <http://www.lllfrance.org/998-allaitement-aux-signes-deveil-allaitement-a-la-demande>

Delormas, F. & Locard, E. (s.d.) « Comment dort-il ? Le sommeil de 0 à 4 ans » repéré en avril 2016 sur le site Périnat-France.org à <http://www.perinat-france.org/portail-grand-public/bebe/sommeil-de-bebe/comment-dort-il/le-sommeil-de-a-ans-93-125.html>

Site de naître et grandir, repéré en avril 2016 à http://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=naître-grandir-bebe-sommeil-dodo

Association lait tendre à <http://www.lait-tendre.com>

Co Naître

Nugent, K. & Morell, A. (photographe) (2011). Your Baby Is Speaking to You. A visual guide to the amazing behaviors of your newborn and growing baby. New York : Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company. Kevin Nugent est le référent « Brazelton » aux USA. Ce livre s'adresse aux parents. Ce sont des photos de bébés accompagnées d'un commentaire explicatif en anglais. Traduit en 2012 en italien « Cosa dice il moi bebè ».

Charte d'accueil du nouveau-né et de sa famille

Le personnel du pôle femme-parents-enfant s'engage à adopter des pratiques qui vous garantissent la sécurité et une organisation des soins centrés sur les rythmes et besoins de votre nouvelle famille dans un climat d'écoute et de bienveillance.

Dès la grossesse, nous vous proposons d'**échanger** autour des pratiques favorisant une naissance physiologique, un accueil bienveillant de votre bébé.

Que ce soit par la lecture de nos documents ou lors des consultations ou entretiens de préparation à la naissance, votre conjoint est toujours le bienvenu. Nous accueillons votre **projet de naissance**.

Le personnel de nos équipes suit régulièrement des **formations** pour assurer une qualité des soins. Il est aussi en contact avec **les professionnels du réseau** : sages-femmes libérales, professionnels de la PML... ainsi qu'avec les associations de soutien, dont les coordonnées vous seront transmises

La présence du second parent ou d'une personne de votre choix est encouragée pour vous permettre de découvrir ensemble votre bébé et de **prendre confiance** dans votre rôle dès les premiers instants.

Horaires libres, couchettes, chambres parentales permettent à chacun de trouver sa place.

Pour protéger les familles des pressions commerciales, **aucune publicité** n'est faite pour les substituts du lait maternel, selon le code OMS.

Conformément aux recommandations scientifiques de l'OMS, nous encourageons l'**allaitement maternel** exclusif pendant 6 mois et sa poursuite en complément de la diversification jusqu'à 2 ans ou plus, en raison de ses nombreux bénéfices santé. Pour favoriser un bon démarrage à la maternité, votre bébé pourra **téter précocement** dès la 1ère heure et rester **près de vous 24H/24** pour être allaité fréquemment **selon son rythme d'éveil**. Il ne recevra **ni sucettes ni de supplément de lait artificiel** sauf si une indication médicale le justifie.

Le **choix d'alimentation** du nouveau-né est respecté. L'équipe accompagne les familles qui nourrissent leur bébé au biberon et celui-ci bénéficie de votre proximité, du soin peau à peau et de vos câlins.

Depuis plus de 20 ans à la maternité de Lons-le-Saunier, les nouveau-nés sont placés en **peau à peau** dès la naissance. Pour rien au monde, nous n'aimerions que vous soyez privés de ce moment tant il apporte au bébé et à ses parents.

Chaleur, sécurité, confiance, réflexe de succion...
des bénéfices qui vous encouragent à pratiquer le peau à peau également en suites de naissance.

Tout ce qui est valable pour un nouveau-né à terme et en bonne santé l'est encore plus pour les **bébé fragiles** comme les prématurés.

Le service de néonatalogie dispose de 5 **chambres mère-enfant** pour vous accueillir. Apport de votre **lait maternel et peau à peau** sont des soins que seuls vous, parents, pouvez lui prodiguer.

Pôle Femme & Enfant

55, rue du Dr Jean Michel - CS 50364
39016 Lons-le-Saunier Cedex
Tél. : 03 84 35 60 00