

# la naissance

**Bienvenue. Vous trouverez ici des informations et des conseils pratiques sur la naissance et les premiers jours avec votre bébé.**

**Vous pouvez consulter, télécharger et imprimer ces documents pour vous-même ou pour le service dans lequel vous travaillez.**



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

# La "valise"

## Que faut-il prendre pour l'accouchement ?

Entre la **32e et la 34e semaine**, il est conseillé de préparer sa valise pour l'accouchement, afin d'être prête même en cas d'avance.

Avoir tout organisé aide à vivre plus sereinement **les derniers jours d'attente** et de se consacrer pleinement au moment de la rencontre.

**Mais qu'apporter? Voici la checklist!** Vérifiez toujours le site de la maternité choisie : il peut y avoir des demandes spécifiques.

### Documents

- Carte d'identité
- Carte de santé
- Dossier de grossesse avec examens et échographies récents

### Pour maman

- 2-3 chemises de nuit avec ouverture frontale pour l'allaitement
- Robe, chaussettes ou chaussons confortables
- Sous-vêtements post-partum (de préférence jetables)
- Absorbants spécifiques pour le post-partum
- Vêtements confortables pour la sortie

### Pour le bébé

- Bodys et pyjamas (1 à 2 changes complets par jour)
- Couches (parfois fournies par l'hôpital, mais il peut être utile d'en apporter une petite réserve)
- Un bonnet léger
- Une couverture pour le berceau

### Effets personnels

- Chargeur de téléphone
- Produits d'hygiène personnelle
- Snacks et aliments réconfortants pour le séjour



# allaitement

Un chemin qui se construit. L'allaitement peut être bénéfique pour la mère et le bébé. Ce n'est pas toujours facile au début. Il peut demander du temps, de la patience et de l'aide.

## Pour le bébé

- lait complet et facile à digérer
- soutient les défenses immunitaires
- peut réduire le risque d'infections
- favorise la croissance et le développement
- le contact pendant la tétée aide au calme et à la sécurité

## Pour la mère

- aide le corps après l'accouchement
- peut réduire le risque d'hémorragies post-partum
- favorise la proximité et la relation avec le bébé
- avec le temps, peut avoir des bénéfices pour la santé

## Petites attentions

Pendant l'allaitement :

- pas d'alcool
- pas de tabac
- moins d'écrans pendant la tétée
- alimentation simple et variée

## En cas de difficultés

Demander de l'aide est normal. Il est possible de s'adresser à :

- sage-femme
- centre de consultation
- pédiatre
- services gratuits du territoire

Adressez-vous aux services



## CHAQUE EXPÉRIENCE COMPTE

**Toutes les femmes ne peuvent ou ne souhaitent pas allaiter.** Lorsque l'allaitement n'est pas possible ou n'est pas choisi, avec les professionnels, il est possible de trouver la solution la plus adaptée. **Le bien-être de la mère et du bébé reste au centre.**

# 10 choses que personne ne vous dit sur l'allaitement

- \*1** **Cela ne commence pas toujours immédiatement.**  
Parfois oui. Parfois non.  
Et cela ne signifie pas que l'on fait quelque chose de mal.
- \*2** **« C'est naturel » ne veut pas dire « c'est automatique ».**  
Même les choses naturelles s'apprennent.  
Avec des essais, des ajustements et un peu de patience.
- \*3** **Allaiter peut être merveilleux... et aussi fatigant.**  
Les deux peuvent coexister.
- \*4** **Les premiers jours peuvent ressembler à un travail à temps plein.**  
Parce que, en réalité, c'est un peu le cas.
- \*5** **Le bébé n'arrive pas avec un mode d'emploi.**  
Et le sein non plus.  
Se comprendre prend du temps.
- \*6** **a douleur n'est pas « à supporter et basta ».**  
Si cela fait mal, si quelque chose ne va pas, s'il y a de la difficulté : demander de l'aide a du sens.
- \*7** **Parfois, une équipe est nécessaire.**  
Sage-femme, centre, pédiatre, partenaire, amie, quelqu'un qui apporte de l'eau et des biscuits.
- \*8** **La faim pendant l'allaitement est réelle. Très réelle.**  
Non, ce n'est pas de l'imagination.  
Oui, la collation compte.
- \*9** **Les écrans semblent être une compagnie... mais parfois ils distraient.**  
Pendant la tétée, moins d'écrans peut signifier plus de regards, plus de rythme, plus de présence.
- \*10** **Il n'existe pas une seule manière « correcte ».**  
Chaque allaitement est différent.  
Et quand ce n'est pas possible, que cela ne fonctionne pas ou que ce n'est pas choisi, une chose compte toujours : le bien-être de la mère et du bébé.



# berceuse sommeil sûr

De **petites attentions** au sommeil aident à réduire le risque d'événements soudains et inattendus au cours de la première année et **protègent** le bébé. Quelles sont-elles ?



**Dormir sur le dos.** Si le nouveau-né se retourne, il doit être remis en position dorsale.

**Surface de couchage ferme et stable,** sans coussins ni rembourrages mous.

**Lit sans** peluches, tours de lit, couvertures lourdes ou objets mous.

**Température de la pièce confortable,** en évitant la chaleur excessive.

Dans les premiers mois, le **room-sharing** peut être utile :

Le bébé dort dans la même chambre que les parents, dans un lit séparé.

Le partage du lit n'est généralement pas recommandé en cas de tabac, alcool ou grande fatigue.



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

## Mai 2026

© **2026 ATS Brianza**. Document réalisé dans le cadre d'un projet d'information publique, gratuit et à but non lucratif, confié à **Spazio Giovani Impresa Sociale**, qui a assuré la révision, l'adaptation et la traduction des contenus. Document diffusé sous licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 : consultation, téléchargement et partage à usage personnel et non commercial autorisés, avec attribution obligatoire et sans modification.

