



## Allaitement maternel Le sommeil de la mère et de l'enfant, une relation parfois difficile ...

Les professionnels de santé intervenant autour de la maternité (sages-femmes, médecins, puéricultrices, auxiliaires de puériculture...) sont souvent sollicités par de jeunes mères en détresse, leur exposant leur état de fatigue, voire d'épuisement.

Dans de nombreux cas, quand ces mères allaitent, leur entourage familial et parfois même leur entourage sanitaire attribue cette fatigue à l'allaitement. Qu'en est-il vraiment ? Y-a-t'il un lien entre l'allaitement, le sommeil de l'enfant et le sommeil de la mère ? Comment pouvons-nous soutenir ces mères ?

### Nos ambitions

Notre rôle en tant que professionnel de santé consiste à promouvoir la santé publique et à soutenir les parents et les enfants dans les moments difficiles. Il s'agit en premier lieu d'informer les familles de manière claire et objective et en toute connaissance des notions scientifiquement validées.

Or, il n'est pas rare que dans ce domaine, les informations véhiculées soient empruntées à des croyances culturelles et des expériences personnelles parfois bien éloignées de ce que les études scientifiques démontrent.

### Des méthodes éprouvées

Notre équipe développe depuis 14 ans ses compétences dans une démarche permanente de veille technique et d'observation des enfants allaités ou non.

#### ■ Un accompagnement des familles

Nous vous proposons une synthèse de nos recherches et des outils pratiques dans le cadre de notre formation «**Le sommeil de la mère et de l'enfant**». Cette formation a pour objectif l'amélioration des connaissances de la physiologie du sommeil de la mère allaitante et de l'enfant allaité ainsi que des relations entre allaitement et sommeil de la mère et de l'enfant.

#### ■ À l'écoute des chercheurs et de la profession

- OMS: Données scientifiques relatives aux dix conditions pour le succès de l'allaitement...
- Ball Helen: Department of Anthropology, Durham University, Parent-Infant Sleep Lab – 2002, 2006, 2010
- Jacqueline M.T. Henderson: Department of Psychology, University of Canterbury, New Zealand; Sleep Medicine Reviews – 2013...

## Professionnels concernés

Tout professionnel de santé intervenant dans l'accompagnement du processus de la maternité : Sage-femme, médecin, généraliste, gynécologue-obstétricien, pédiatre, infirmier (ère), puériculteur (trice), auxiliaire de puériculture ...

**Durée :** 1 journée – **Coût :** 200€ par personne (prise en charge possible FIF PL)

## Programme

### ☑ Sommeil de la mère allaitante

- Quelques notions de physiologie de la lactation
- Le sommeil de la mère allaitante
- Surmenage post-natal : Quel lien avec l'allaitement ? Comment réduire le risque ?

### ☑ Sommeil de l'enfant allaité

- Rythmes et besoins physiologiques du nouveau-né allaité et du nourrisson
- Différences entre le sommeil de l'enfant et le sommeil de l'adulte

- Quelques considérations concernant le sommeil de l'enfant : apprentissage du sommeil et stress, partage du lit, position de sommeil,...

### ☑ Accompagner et soutenir les mères en difficulté

- communication et éthique
- Quels liens existent-ils entre le mode d'alimentation de l'enfant et son sommeil ?

## Pédagogie de type participatif

Nous privilégions l'alternance de techniques de formations de type participatif, pour optimiser l'acquisition des connaissances :

- supports écrits visuels : diaporamas, fiches de synthèse, fiches d'évaluation, fiches résumé, vidéos, pour les apports de connaissance théoriques ou pratiques
- activités ludiques et interactives permettant de renforcer les acquisitions et de vérifier la progression des stagiaires
- échanges et discussions pour enrichir la formation des expériences pratiques des professionnels présents.

## Respect des recommandations nationales

Notre démarche de promotion de la santé publique est conforme aux recommandations nationales de la Haute Autorité de santé et de l'Institut de veille sanitaire, décrites notamment dans le Plan National de Nutrition Santé.



### Céline Dalla Lana

- ☑ Sage-femme libérale depuis octobre 2001
- ☑ Diplômée d'État – Faculté de médecine de Grenoble
- ☑ Consultante en lactation IBCLC – 2010
- ☑ DESU de gynécologie de prévention et contraception – 2015
- ☑ Monitrice de portage en écharpe depuis 2002
- ☑ Mémoire : Les femmes et l'allaitement Primé - Prix Evian (meilleurs mémoires de sages-femmes)
- ☑ Accompagnement global de la mère et de l'enfant, de la grossesse au suivi pédiatrique de l'enfant jusqu'à trois ans
- ☑ Organisation de conférences pour le grand public et les professionnels de santé
- ☑ Auteur du livre : Allaiter tout simplement : <http://www.souffledor.fr/editions/index.ph>