

# CARNET DE MATERNITE

« Bienvenue à la maternité du Pôle Santé Léonard de Vinci »



Pôle Santé  
LÉONARD DE VINCI



Pôle Maternité - Entrée EG  
1 avenue du Pr. Alexandre Minkowski  
37170 - Chambray-Lès-Tours  
02 47 222 111



# Chers parents,

Une grande et belle aventure commence....

Vous avez choisi de donner naissance à votre enfant dans notre structure. C'est pourquoi nous sommes désireux de vous accompagner au mieux lors de cette rencontre tant attendue et les jours qui la suivent.

Durant votre séjour, notre équipe sera à votre écoute. Elle vous aidera dans les soins quotidiens et le choix d'alimentation que vous avez fait pour votre enfant.

Ce livret est mis à votre disposition, vous y trouverez les informations nécessaires pour vous préparer au mieux à votre séjour.

- ✓ **Présentation de la maternité** ..... page 3
- ✓ **La préparation de votre séjour** ..... page 7
  - Les rendez-vous à ne pas manquer
  - Le trousseau
- ✓ **Votre accouchement** ..... page 11
  - Quand venir à la maternité ?
  - Vous devez accoucher par césarienne
  - Le peau à peau
  - Les premiers soins de votre bébé
- ✓ **Nourrir son enfant** ..... page 17
  - Je choisis le lait maternel
  - Je choisis le lait artificiel
  - Le rôle du papa
- ✓ **Rythme et comportement de votre bébé** ..... page 31
  - Les pleurs
  - Son sommeil
- ✓ **Votre séjour et votre retour à domicile**..... page 33
- ✓ **Conseils divers** ..... page 39



## La maternité

L'équipe est composée de :

- 11 gynécologues-obstétriciens dont 1 de garde 24/24h sur place
- 12 anesthésistes réanimateurs dont 1 de garde 24/24h sur place
- 3 pédiatres dont 1 d'astreinte 24/24h
- 2 échographistes
- 2 endocrinologues
- 1 généticienne

Ainsi que des sages-femmes, des puéricultrices, des auxiliaires de puériculture, des infirmières, des aide-soignantes, deux kinésithérapeutes, une psychologue et une assistante sociale.

D'autres médecins spécialistes exercent au Pôle Santé Léonard de Vinci et peuvent intervenir si besoin.

Les locaux :

- 6 salles d'accouchement
- 5 chambres de pré-travail dont une « nature »
- 1 unité de néonatalogie avec 6 lits (pour les bébés prématurés ou nécessitant une surveillance médicale)  
*En Néonatalogie, les parents sont impliqués dans la prise en charge de leur bébé : présence lors des soins et accompagnement par le personnel. Tout est organisé pour favoriser le lien Mère-Enfant 24h/24. Les visites sont libres pour les parents, de jour comme de nuit.*
- des lits de grossesses pathologiques
- 43 chambres seules dont 2 chambres Grand confort et 1 chambre Parentalité
- 3 chambres doubles
- Espace « famille »

Les numéros de téléphone à retenir :

- Urgences maternité joignable 24/24h : 02.47.22.21.10
- Consultations sages-femmes : 02.47.22.21.04

Le Pôle Santé Léonard de Vinci vous propose aussi :

- une boutique dans le hall principal : presse, petite restauration, cadeaux, produits d'hygiène...
- connexion Wifi dans les chambres
- prestations hôtelières

## Services proposés :

- Consultation Lactation pour vous accompagner dans la mise en œuvre de l'allaitement maternel après votre séjour (dates disponibles et inscriptions en ligne sur le site [www.pslv.fr](http://www.pslv.fr)). Il s'agit d'un rendez-vous individuel
- Atelier sur l'allaitement et les rythmes du nouveau-né pour les mamans et futures mamans (dates disponibles et inscriptions en ligne sur le site [www.pslv.fr](http://www.pslv.fr)) – 1 fois par semaine
- Rencontre avec les sage-femmes du PSLV en petit groupe afin d'échanger sur votre projet (rendez-vous à prendre au 02 47 22 21 04)
- Réunion de présentation de la maternité (dates disponibles sur le site [www.pslv.fr](http://www.pslv.fr)) – 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudi du mois
- Atelier sur le portage pour les mamans et futures mamans (dates disponibles et inscription en ligne sur le site [www.pslv.fr](http://www.pslv.fr)) – 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> mardi du mois
- Atelier Café, Maman, Blues : le quotidien avec bébé (dates disponibles et inscriptions en ligne sur le site [www.pslv.fr](http://www.pslv.fr))
- Séances de piscine animées par les sages-femmes de la clinique tous les mardis de 14h00 à 15h00 à l'Aguagym Club 33 rue Febvotte TOURS (prix de la séance : 12 € sans obligation d'abonnement – pas d'inscription préalable)

Pour votre préparation à l'accouchement, pendant la grossesse et lors de votre retour à domicile : nous travaillons en partenariat avec les sages-femmes libérales d'Indre-et-Loire (voir la liste en lien sur notre site internet) et la PMI...

Une permanences de l'état civil de la mairie de Chambray-les-Tours pour les déclarations de naissance se tient les lundis, les mercredis et vendredis matin de 9h30 à 11h30 (déclaration à faire dans les 5 jours).

*Vous pouvez visiter les locaux : salle d'accouchements, chambre d'hospitalisation... Lors d'une consultation au PSLV, adressez vous à l'hotesse de l'accueil Maternité, qui vous orientera.*



L'établissement et le service ont initié une démarche de reconnaissance des pratiques par le label « Initiative Hôpital Ami des Bébés ».

C'est une label de l'OMS-UNICEF qui garantit une qualité d'accueil du nouveau-né et de ses parents et qui repose sur trois principes :

- **une attitude de l'ensemble de l'équipe centrée sur les besoins individuels de la mère et du nouveau-né :**

- se centrer sur la mère elle-même et sa situation individuelle, avec douceur, compréhension et respect : un service « ami des bébés » encourage la prise de décision éclairée, respecte les valeurs et les projets de chaque mère, accepte et soutient sa décision, prend en compte ses besoins spécifiques et fournit des services individualisés et flexibles.

- se centrer sur les besoins du nouveau-né : un service « ami des bébés » comprend le comportement du nouveau-né, respecte son sommeil, tient compte de sa disponibilité avant et pendant tout soin (établir le contact avec lui et le garder, s'arrête si le nouveau-né pleure ou se met en retrait...) et amène les parents à faire de même.

- **un environnement et un accompagnement en adéquation avec la philosophie des soins centrés sur la famille**

Les valeurs fondamentales des soins centrés sur la famille sont la dignité et le respect de la personne, le partage de l'information, la participation et la collaboration.

Un service « ami des bébés » fournit aux parents un environnement soutenant qui leur permet de prendre totalement leur place de parents dès la naissance de leur enfant : possibilité pour les parents d'assumer et de participer à tous les soins de leur bébé, accueil des pères jour et nuit, les professionnels assurant une écoute et un soutien individualisés.

- **un travail en équipe et en réseau pour assurer la continuité des soins**

Un service « ami des bébés » travaille dans la cohérence entre équipes du même établissement, et en réseau, en pré, péri et post-natal. Cela comprend la collaboration entre les professionnels à chaque étape et avec les groupes de soutien de mères et de parents.





## La préparation de votre séjour

### Les rendez-vous à ne pas manquer :

- 1) A la consultation du 6<sup>ème</sup> mois, il vous sera demandé de faire votre pré-admission munie de votre carte d'identité, votre carte vitale et votre carte de mutuelle, à l'accueil Maternité.
- 2) Au cours du 8<sup>ème</sup> mois, la consultation d'anesthésie est obligatoire.
- 3) Quel que soit votre mode d'accouchement, il est recommandé de venir sans vernis à ongle ni bijou.**
- 4) N'oubliez pas de rapporter ce Carnet Maternité et la feuille « Préparation de votre séjour » complétée (feuille orange).

## Le trousseau :

### Pour le jour de l'accouchement :

#### 1) Prendre votre dossier :

- Suivi de grossesse selon médecin
- Consultation d'anesthésie
- Les résultats du bilan sanguin demandé par l'anesthésiste (sur papier)
- Carte de groupe sanguin complète
- Les résultats de tous vos examens demandés pendant votre grossesse

#### 2) Dans un petit sac :

- Pour la maman :
  - 1 brumisateur
  - 1 petite bouteille d'eau
  - 1 serviette de toilette
  - 1 culotte de rechange ou 1 slip jetable
  - 1 tee shirt ample, à grande encolure non fragile
- Pour le papa ou la personne accompagnante :
  - 1 collation
  - 1 appareil photo
  - CDs / enceintes bluetooth
  - Monnaie (pour distributeur de boissons, casiers ...)
- Pour le bébé, quelle que soit la saison : prenez des vêtements de taille naissance



- 1 bonnet chaud
- 1 body à manches longues
- 1 pyjama chaud
- 1 brassière en laine (gilet)
- 1 paire de chaussettes
- 1 turbulette ou gigoteuse
- 1 couverture polaire

## **Pour le séjour :**

- 1) **Pour maman** :
  - Coussin d'allaitement
  - Nécessaire de toilette
  - Serviettes éponges (même si prestation confort)
  - Gants de toilette
  - Vêtements pour la nuit
  - Slips en coton ou slips jetables
  - Soutien-gorge de maintien et/ou soutien-gorge d'allaitement
  - Tenues pour la journée
  - Chaussons
  - Savon de toilette intime
  - Traitement personnel
  - Bandeau pour le peau à peau
  
- 2) **Pour bébé** :
  - 2 bonnets en laine
  - 6 à 8 bodies de coton fin à manches longues
  - 2 brassières en laine
  - 6 à 8 pyjamas en coton épais
  - 3 paires de chaussettes
  - 6 bavoirs
  - 4 langes en tissu
  - 6 serviettes de toilette en éponge
  - 2 turbulettes ou gigoteuses
  - 1 couverture en polaire
  - 1 brosse à cheveux
  - 1 thermomètre classique pour bébé
  - 1 savon pour bébé hypoallergénique, à pH neutre, sans paraben, sans parfum
  - 1 paquet de couche 1er âge
  - Liniment oléocalcaire
  - Carrés de coton

Evitez d'emmener des objets de valeur (bijoux, argent...). L'établissement dégage toute responsabilité en cas de perte ou de vol.



# Votre accouchement

## Quand venir à la clinique ?

(entrée E6)

- Perte de liquide amniotique
- Contractions régulières et douloureuses
- Perte de sang rouge
- Diminution des mouvements du bébé
- Fièvre > 38°C après deux prises
- Chute ou traumatisme sur le ventre

Si doute ou autre motif, n'hésitez pas à appeler les urgences maternité :

**02.47.22.21.10**

Ou la sage femme de consultations : 02.47.22.21.04

Si vous le désirez, vous faire accompagner par une personne de votre choix durant tout le travail et l'accouchement vous sera d'une grande aide, physique et émotionnelle.

N'hésitez pas à faire part à l'équipe qui vous prend en charge de vos souhaits durant le travail et l'accouchement ( projet de naissance) :

- vous pouvez boire modérément pendant le travail en accord avec l'équipe médicale
- vous pouvez utiliser toute méthode non médicamenteuse pour soulager les douleurs, selon vos préférences : ballon, douche, déambulation ...
- une chambre de pré-travail « Nature » vous permet de profiter d'une baignoire, d'une suspension pour vous aider à gérer votre douleur le plus naturellement possible
- vous pouvez aussi avoir recours à une anesthésie péridurale si vous le souhaitez, 24h/24
- nous vous invitons à adopter la position de votre choix pour l'accouchement (l'équipe obstétricale est formée à la méthode APOR de B. de Gasquet)...

Si une complication imposait le recours à des procédures plus médicalisées, nous nous engageons à vous apporter toutes les explications nécessaires.

## Le Peau à Peau

Après 9 mois dans votre ventre, à la naissance votre bébé doit s'adapter à la vie extra-utérine. Il apprend à respirer, à téter, à réguler sa température, à réguler son taux de sucre dans le sang. Votre bébé a passé 9 mois dans votre ventre, c'est donc sur vous, en peau à peau, qu'il sera le mieux dès sa naissance. Ce peau à peau ininterrompu pendant la 1ère heure de vie peut être prolongé aussi longtemps que vous le souhaitez.



Les bébés qui font du peau à peau précoce et prolongé présentent une meilleure adaptation à la naissance pour le maintien de température, la fréquence cardiaque, l'oxygénation et la glycémie. En continuité sensorielle avec leur mère, ils sont plus apaisés, pleurent peu et tètent plus facilement.

Ce moment de Peau à Peau pourra aussi vous permettre de proposer une tétée d'accueil à votre bébé, si vous le désirez.

### **Comment faire du peau à peau en salle de naissance en toute sécurité ?**

Le bébé et la maman sont installés avec soin :

- mère légèrement redressée
  - bébé à plat ventre contre sa mère
  - la tête posée sur la zone ferme au-dessus des seins et tournée sur le côté
  - visage bien visible, non enfoui
  - cou non fléchi
  - nez et bouche bien dégagés, non recouverts
  - maman et bébé sont réchauffés par une couverture
- ➔ Surveillez régulièrement la couleur et le comportement de votre bébé. Papa ou accompagnant, ne laissez pas le bébé et sa maman seuls, si vous devez vous absenter, signalez-le à l'équipe.

## L'INSTINCT DE VOTRE BEBE EN PEAU A PEAU

Bébé crie

Il récupère

Il s'éveille

Il bouge : fuissement, redressement de la tête sans déplacement du corps

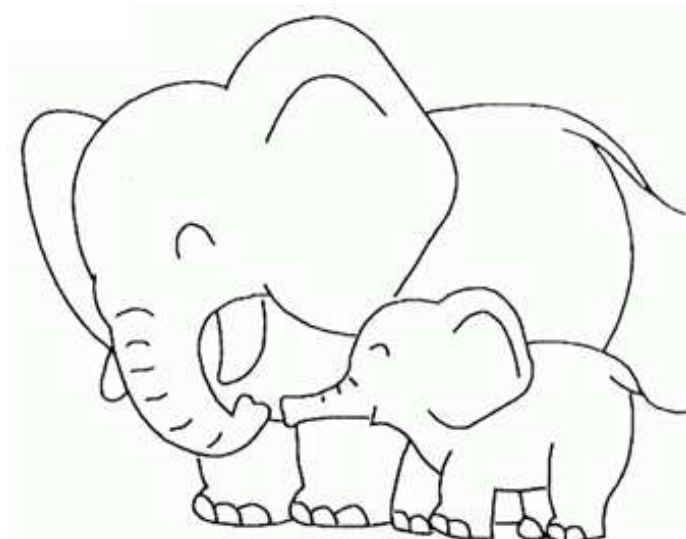
Il rampe : il pousse avec ses pieds vers le sein de sa maman

Il se repose, il se détend, il a des gestes de succion, il bouge ses mains et ses doigts

Il fait la découverte du sein et entre en contact avec le bout du sein

Il a un besoin de succion, il tâte

Il s'endort



## Les premiers soins de votre bébé

A la naissance, bien installé en peau à peau sur vous, votre bébé sera séché.

A 2 heures de vie, un collyre antibiotique sera mis dans ses yeux, il recevra une pipette de vitamine K1 et il sera pesé.

La mesure de la taille à la naissance n'étant pas indispensable (ni fiable), il n'est pas nécessaire de déranger bébé pour prendre cette mesure. Il sera mesuré au cours de séjour.

Un examen par le pédiatre sera effectué dans les 24 premières heures.

On attendra le 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> jour avant de lui donner son premier bain : bébé naît avec une protection naturelle sur sa peau qu'il est important de ne pas retirer (l'adaptation à la vie extra-utérine nécessite ces 3 jours). Cela n'exclut pas les soins d'hygiène quotidiens (change, cordon, visage).

Le peau à peau peut être renouvelé **sans modération**, en cours de séjour et même à votre retour à domicile. Il peut aussi vous être recommandé dans certaines situations (bébé a froid, bébé pleure, pour encourager votre bébé à téter...)

Avant votre sortie, deux tests de dépistage seront pratiqués avec votre accord : dépistage de surdité et test de Guthrie.

## Vous devez accoucher par césarienne

Lors de votre arrivée à la clinique, vous serez attendue auprès du bureau des admissions du 2<sup>ème</sup>  tage (entrée E1) pour valider votre entrée.

Vous serez accompagnée dans votre chambre par l'équipe qui vous expliquera le déroulement de la journée (monitoring, préparation).

Vous devez être à jeûn (ni manger, ni boire, ni fumer) et avoir retiré vos éventuels bijoux (dont piercing) et vernis à ongles.

Il vous sera possible de recueillir un peu de votre colostrum qui sera donné à votre bébé à la naissance.

Dès votre césarienne, le peau à peau durera tout le temps de l'intervention, puis le papa pourra le prolonger s'il le désire, pendant les 2 heures de surveillance qui suivent la césarienne dans le service de néonatalogie. Dès que possible, vous pourrez reprendre votre bébé en peau à peau.

Le conjoint peut assister à la naissance lors d'une césarienne, avec accord de l'équipe médicale.

Une photo de famille avec votre bébé pourra être faite au moment de la naissance et vous sera remise immédiatement.







## Nourrir son enfant

Durant votre séjour, le personnel vous accompagne en respectant votre choix pour l'alimentation de votre bébé.

Observer votre bébé, reconnaître quand il est prêt à boire... nous sommes là pour vous soutenir. Sachez qu'il appréciera une atmosphère calme (ne pas hésiter à limiter les visites, éteindre la télévision et les téléphones pour apprécier ce moment d'intimité). *Cf annexe*

### Je choisis le lait maternel

Les avantages de l'allaitement maternel sont très nombreux pour l'enfant et sa mère. Le lait maternel est l'aliment parfaitement adapté aux besoins et à la croissance du bébé, qui lui suffit (sans autre boisson ni aliment) jusqu'à ses 6 mois.

Le lait maternel :

- couvre tous les besoins de votre nouveau-né et évolue constamment avec votre bébé
- favorise la bonne digestion de votre bébé
- protège contre les infections grâce à vos anticorps
- prévient les allergies
- prévient l'obésité et le diabète insulino-dépendant
- a un avantage économique et pratique
- est particulièrement important pour l'enfant prématuré. Ses qualités en font l'aliment le plus adapté et le mieux toléré : meilleure tolérance et maturation digestives, réduction du risque de complications digestives et infectieuses, développement cognitif et visuel optimisé, meilleure stabilité physiologique au sein. Un pédiatre vous apportera toutes les informations nécessaires sur les bienfaits du lait maternel et le déroulement de l'allaitement en cas de risque d'accouchement prématuré.

Le personnel de la clinique sera présent pour vous guider :

- à la mise au sein le plus tôt possible après la naissance dès que votre bébé montre qu'il est prêt à téter
- et dès le retour en chambre pour les césariennes. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi recueillir du colostrum dans les heures précédant votre césarienne,
- votre enfant bénéficiera ainsi de votre colostrum (1er lait en petite quantité mais plus jaune et plus épais et très riche), parfaitement adapté aux besoins des 1<sup>ers</sup> jours de bébé
- pour repérer les premiers signes d'éveil (petits mouvements avec ses yeux et ses lèvres, tête ses poings...) et nourrir votre enfant à la demande.
- pour vous aider à vous installer confortablement pour les mises au sein (plusieurs positions possibles) *cf. annexe*
- et vous montrer comment positionner correctement bébé
- pour faire de l'expression manuelle
- comment savoir que votre bébé est bien nourri.

Les 1<sup>ers</sup> jours, votre bébé peut être très demandeur tant dans la durée que dans la fréquence des tétées (8 à 12 tétées par 24h la première semaine). Votre montée de lait n'en sera que plus rapide (elle apparaît entre le 3<sup>ème</sup> et le 6<sup>ème</sup> jour).

Faites-vous confiance, ainsi qu'à votre bébé, il saura vous guider.

Durant ses deux premiers jours de vie, votre bébé éliminera le méconium (premières selles vertes foncées) et mouillera peu de couches. Après la montée de lait, il urinera plus et les selles seront plus fréquentes et jaunes d'or, ce qui vous permet de savoir que bébé reçoit tout le lait dont il a besoin.

Parfois, certains désagréments peuvent apparaître dans les premiers jours, mais ils seront vite oubliés une fois l'allaitement mis en route :

- 1<sup>ers</sup> jours de la montée de lait : seins plus tendus, lourds, chauds, sensibles, parfois accompagnés de fièvre modérée.
- crevasses : elles peuvent être dues à une mauvaise position. N'hésitez pas à solliciter le personnel. Si néanmoins elles apparaissent, vous pouvez les soulager en appliquant une compresse imbibée de lait maternel récupéré en faisant de l'expression manuelle. *cf. annexe*

Si une séparation est nécessaire pour raison médicale, nous vous accompagnons pour que votre allaitement se poursuive dans les meilleures conditions. Cela ne remet pas en cause votre allaitement maternel.







L'expression manuelle, ainsi qu'un tire-lait (fourni), vous permettront d'entretenir la lactation, ainsi que de recueillir votre lait. Ce recueil doit débiter le plus tôt possible après la naissance et être renouvelé 8 fois / 24h.

La tétine est déconseillée pour la bonne mise en route de l'allaitement maternel. De même que les substituts de lait maternel (sauf prescription médicale). La succion est très différente et cela peut vous empêcher de reconnaître les signes de faim.

Dès votre arrivée en maternité, le guide de l'allaitement maternel (Inpes) vous sera remis. Vous trouverez en annexe un annuaire des personnes relais en allaitement maternel (annexe 2).



Si votre lait est abondant, sachez que vous pouvez en faire don au lactarium de Tours, afin qu'il puisse bénéficier aux enfants prématurés. Contactez le lactarium pour tout renseignement au 06.30.51.44.54.

<i>Le lait maternel est...</i>		 Température ambiante	 Réfrigérateur	 Congélateur
	Fraîchement exprimé	4H	48H	4 mois
	Décongelé et non chauffé	1H	24H	Ne pas recongeler
	Décongelé et chauffé	1H	24H	Ne pas recongeler
	Un reste de biberon	Dans la 1/2H	À jeter	À jeter

## Je choisis le lait artificiel

Une tétée d'accueil vous sera proposée en salle de naissance dès la 1<sup>ère</sup> heure de vie.

Sinon, vous donnerez le premier biberon à votre bébé en salle de naissance, lorsqu'il sera en peau à peau contre vous, quand il montrera qu'il est prêt à téter.

Le personnel de la clinique sera présent pour vous guider pour :

- le repérage des premiers signes d'éveil (petits mouvements avec ses yeux et ses lèvres, tête ses poings...) pour nourrir votre enfant à la demande, même si un intervalle de 2h est recommandé pour lui permettre de digérer
- le nombre de biberons et la quantité de lait remis quotidiennement par le personnel de la maternité seront adaptés aux besoins de votre bébé
- la position de votre bébé : vous devez être à l'aise pour nourrir votre enfant. Lui doit être en position semi assise dans vos bras. Approchez doucement le biberon vers sa bouche et caressez ses lèvres. Quand il ouvre la bouche, la tétine doit venir contre son palais. Ne pas le forcer à finir le biberon
- le rot : quand votre bébé a bu environ la moitié de son biberon, retirez lui doucement de la bouche pour lui faire faire un rot. Pour cela installez le contre vous en position verticale et n'hésitez pas à marcher : cela peut prendre quelques minutes

La préparation d'un biberon avec du lait en poudre vous sera proposée pendant votre séjour.

### **Nettoyage du matériel :**

- Se laver les mains
- Utiliser un goupillon prévu exclusivement à cet effet
- Eau chaude et liquide vaisselle
- Rincer
- Laisser sécher sur linge propre sans essuyer
- La stérilisation n'est pas nécessaire.

### **Reconstitution du lait :**

- se laver les mains
- 1 mesurette de poudre arasée pour 30 ml d'eau préférentiellement embouteillée (eau de source ou eau minérale naturelle qui comporte la mention « convient pour la préparation des aliments des nourissons »)
- utiliser une bouteille d'eau ouverte depuis moins de 24 heures
- ne pas préparer de biberon à l'avance. Une fois préparé, il doit être bu dans l'heure
- le donner à température ambiante

Il n'est plus délivré de médicament pour couper la montée de lait, suite aux signalements d'effets indésirables cardiovasculaires graves et neuropsychiatriques. Si vous êtes confrontée à des douleurs aux seins, vous pouvez en parler au personnel, il vous conseillera (homéopathie, expression manuelle, choux, persil, verre d'eau chaude, douche chaude, soutien-gorge adapté à fort maintien...).

### **Le rôle du papa ou de la personne accompagnante**

Quel que soit le mode d'alimentation, le conjoint est là pour vous soutenir et rester auprès de vous 24 heures sur 24 (lit accompagnant).

Il peut le caliner, le changer et faire du Peau à Peau.

Plus un bébé est rassuré petit, plus il sera autonome plus tard.







# Conseils pratiques



## LES SIGNES QUI MONTRENT QUE VOTRE BEBE A ENVIE DE TETER

### PREMIERS SIGNES - " J'ai faim "



- S'étire



- Ouvre la bouche



- Tourne la tête
- Recherche / Fouissement

### SIGNES INTERMEDIAIRES - " J'ai vraiment faim "



- S'étire



- Bouge plus



- Porte les mains à la bouche

### SIGNES TARDIFS - " Calmez-moi puis faites-moi téter "



- Pleure



- S'agite beaucoup



- Son teint vire au rouge

Pour calmer votre bébé qui pleure :

- bercez-le
- mettez-le en peau à peau
- parlez-lui
- caressez-le





# Les différentes positions d'allaitement



La position  
couchée

La position  
"madone"  
debout



La position  
ballon de rugby

La position  
"à califourchon"



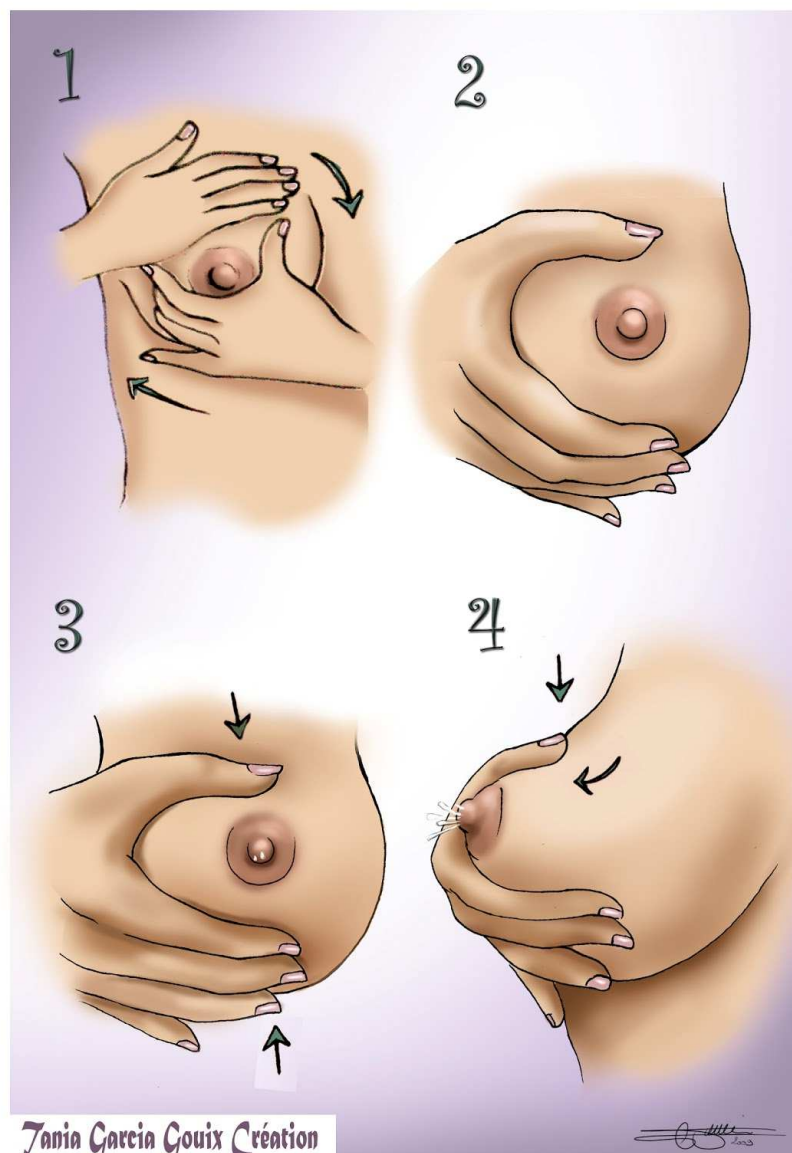
La position  
"madone"  
assise



# L'expression manuelle

Cette pratique est utilisée pour :

- Exprimer du colostrum dans les premières heures de vie du bébé, quand il ne peut téter directement au sein (mère et bébé séparés...)
- Exprimer un peu de colostrum après la tétée et l'étaler pour protéger les mamelons
- Aider un bébé qui a encore un peu de mal à prendre le sein et à téter en lançant les flux
- Recueillir du lait tant que le bébé n'est pas capable de téter directement au sein
- Maintenir la lactation quand la mère est séparée de son bébé
- Recueillir du lait de façon indolore lors de lésions du mamelon
- Soigner un engorgement
- Exprimer du lait en alternance avec un tire-lait pour obtenir un plus grand volume de lait
- Obtenir un lait plus gras qu'avec un tire-lait
- Faire des réserves de lait quand la mère souhaite confier son bébé



## Les différents rythmes de veille et sommeil de votre enfant



### Sommeil calme

Durant cette phase, votre bébé est parfaitement immobile.  
Ses paupières ne bougent pas,  
Il n'a aucune mimique.  
Cette phase de sommeil ne dure que quelques minutes



### Sommeil agité

Durant cette phase, votre bébé bouge beaucoup.  
Il y a de nombreuses mimiques et une agitation apparente.  
Cependant, il dort bel et bien, il est en sommeil superficiel



### Eveil calme

Durant cette phase, votre bébé est attentif, détendu.  
C'est un moment privilégié lors duquel le contact est possible. Cette phase ne dure que quelques minutes et se répète plusieurs fois chaque jour.



### Eveil agité

Durant cette phase, votre bébé pleure, s'agite.  
Le prendre alors dans vos bras, l'installer en peau à peau lui permet de se réconforter et s'apaiser.



# Rythme et comportement de votre bébé

## Son sommeil

Dès la naissance et durant votre séjour, votre bébé sera à vos côtés dans votre chambre 24h sur 24.

Avoir bébé tout près de vous vous permet de repérer les petits signes qui montrent qu'il est prêt à boire (petits mouvements avec ses yeux et ses lèvres, tête ses poings...). Ne pas attendre les pleurs rendra la tétée beaucoup plus agréable et efficace pour vous deux.

Un nouveau-né dort en moyenne 18 à 20h par jour. Il lui faudra quelques semaines pour différencier le jour de la nuit.

Il est important de respecter son rythme de sommeil dans un lieu calme et apaisant. La limitation des visites favorisera la mise en place de ce rythme. C'est avec papa et maman que bébé sera le mieux : il n'aime pas passer de bras en bras.

## Les pleurs

Si bébé pleure, c'est sa façon de s'exprimer. Bébé n'est pas capricieux. Les pleurs traduisent un besoin de sécurité affective et c'est vous qui le calmez le mieux. Les pleurs font partis du développement normal, seul moyen de communication de bébé.

Après 9 mois dans votre ventre, à la naissance votre bébé doit s'adapter à la vie extra-utérine. Il apprend à respirer, à téter, à réguler sa température, à réguler son taux de sucre dans le sang, à déglutir et à digérer. Votre bébé trouvera son rythme dans l'alimentation, l'élimination et le sommeil. Vous découvrirez les différents pleurs de votre bébé.

La 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> nuit (appelée « java de la 2<sup>ème</sup> nuit ») est une phase de transition et peut vous paraître un peu difficile car votre bébé peut pleurer plus. Ne vous découragez pas, ce n'est que passager. N'hésitez pas à renouveler le peau à peau, à lui proposer le sein (si allaitement maternel).

Papa peut prendre le relais (peau à peau...) pour soulager Maman afin qu'elle se repose. Aussi, limitez les visites.

Votre bébé a avant tout besoin de sécurité affective. En le prenant en peau à peau le plus souvent possible soit sur maman soit sur papa, en le gardant auprès de vous 24h/24, vous lui apporterez tout le réconfort dont il a besoin.



## Votre séjour et votre retour

### Votre séjour

Votre repos est aussi important que celui de votre bébé. N'hésitez pas à dormir en même temps que lui la nuit comme la journée. Profitez de ces quelques jours à la clinique pour découvrir votre bébé et apprendre à vous connaître.

Le conjoint peut rester au près de vous 24h/24. **Seuls les frères et sœurs du bébé** sont acceptés durant le séjour. Les visites sont limitées à 2 personnes en même temps.

Il est préférable de limiter les visites de vos proches durant votre séjour : ces visites fatiguent votre bébé et risquent d'augmenter les pleurs de fin de journée et de nuit. N'hésitez pas à les reporter à plus tard.

Le séjour à la maternité dure entre 3 et 5 jours sans compter le jour de la naissance. Il vous permet de faire connaissance avec votre bébé et de surveiller son adaptation, d'assurer la surveillance quotidienne de votre examen clinique et la mise en place de l'alimentation... Les soins quotidiens s'adaptent au rythme de bébé. La sortie n'est possible qu'après l'approbation du gynécologue et l'accord du pédiatre après l'examen de votre bébé.

Si votre bébé a besoin d'une surveillance particulière, des soins spécifiques seront mis en place, en respectant la proximité Mère-Enfant (néonatalogie, chambre kangourou).

Durant votre séjour ou lors de votre retour à la maison, les modifications hormonales peuvent entraîner un babyblues (petite déprime, pleurs spontanés). Ceci est sans gravité et passager mais nécessite toutefois l'accompagnement de vos proches.

## Le suivi de votre bébé après le retour à la maison

Il est conseillé (par la Haute Autorité de Santé) d'effectuer une visite d'un professionnel dans la semaine qui suit votre sortie (aide et conseils sur l'alimentation et les soins de votre bébé) : sage-femme libérale de votre choix (à prévenir dès votre accouchement), médecin généraliste, pédiatre, PMI ( Protection Maternelle et Infantile)

Certains professionnels peuvent se rendre à votre domicile pour peser votre bébé et répondre à vos questions (sages-femmes libérales, puéricultrices de la Protection Maternelle et Infantile).

La liste des sages-femmes libérales en Indre-et-Loire est disponible en lien sur notre site internet : n'hésitez pas à prendre contact avec une sage-femme en cours de grossesse.

Vous pouvez choisir de faire le suivi de votre enfant par un pédiatre ou votre médecin généraliste. La première visite se fait entre 7 à 10 jours après la naissance.

Pour vous, la visite post-natale se fait chez votre gynécologue 6 à 8 semaines après votre accouchement.

Des associations de parents sont présentes en Indre et Loire, elles permettent de rompre l'isolement des jeunes parents et d'échanger autour de thèmes communs (jumeaux et plus à Saint Pierre Des Corps, grandir près du cœur, bébé<sup>2</sup>, SOS préma...).

- Association Choisir Naître et Grandir : [contact.cng37@gmail.com](mailto:contact.cng37@gmail.com) / [www.asso-cng37.org](http://www.asso-cng37.org) / 06.32.63.11.83
- Leche League : [Christelll2010@yahoo.fr](mailto:Christelll2010@yahoo.fr) / 02.34.53.90.20/ [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)
- Association Maman blues
- Allaiter en Sud Touraine
- Allo Sage-femme
- Lactarium
- PMI
- [Info-allaitement.org](http://Info-allaitement.org)
- [solidarilait.org](http://solidarilait.org)
- [allaitement-jumeaux.com](http://allaitement-jumeaux.com)
- [consultants-lactation.org](http://consultants-lactation.org)
- [Amis-des-bébés.fr](http://Amis-des-bébés.fr)
- [Sosprema.com](http://Sosprema.com)

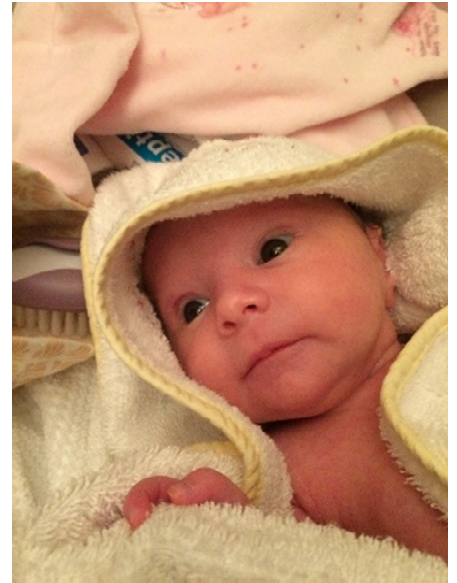
## Votre bébé est à la maison

Vous voici enfin chez vous avec votre bébé ! Profitez de ces moments sereinement.

### **La toilette**

C'est un moment privilégié de rencontre, d'échanges, de plaisir entre vous et votre enfant. Prenez votre temps. Parlez-lui, jouez avec lui. Choisissez un moment où il est éveillé et calme, et où il n'a pas faim.

Pour le bain, réchauffez votre salle de bain à 22-24°C. Préparez le linge et le nécessaire de toilette. Faites d'abord couler l'eau du bain en vérifiant la température (36,5°C) avec un thermomètre de bain. Le savonnage peut se faire soit sur le tapis de change, soit dans le bain, en commençant par la tête et en terminant par les fesses, avec un savon hypoallergénique à pH neutre sans paraben. Rincez votre bébé délicatement dans l'eau. Séchez-le soigneusement par tamponnement, surtout dans les plis.



Pour les soins du visage, habillez d'abord votre bébé pour qu'il n'ait pas froid. Nettoyez son visage à l'eau et au coton.

Si le nez est propre, il n'est pas nécessaire d'y toucher. Sinon, utilisez un coton imbibé de sérum physiologique et roulé entre les doigts en changeant de coton pour chaque narine. Par contre, si le nez est encombré, faites une instillation de sérum physiologique avec une bonne pression dans chaque narine, en installant votre bébé soit sur le côté soit sur le ventre.

Pour les oreilles, évitez les coton-tiges et utilisez un coton sec.

Nettoyez les yeux avec une compresse imbibée de sérum physiologique.

Pour le cordon ombilical, nous vous recommandons de le nettoyer à l'eau et au savon, de le rincer puis de le sécher, et de le désinfecter à la Biseptine® une à deux fois par jour jusqu'à cicatrisation. La chute du cordon ombilical a lieu en général avant 1 mois.

## **Les changes**

Changez la couche de votre bébé dès que nécessaire, et avant chaque repas, mais ne le réveillez pas pour cela. Vous pouvez nettoyer les fesses de votre enfant avec de l'eau et du savon, mais en rinçant soigneusement, ou au liniment oléocalcaire sans rincer.

En cas d'érythème fessier, préférez le liniment oléocalcaire et appliquez une pâte à l'eau disponible en parapharmacie à chaque change.

## **Le peau à peau**

A renouveler sans modération à la maison.

## **Les vitamines**

Le jour de la sortie de maternité, le pédiatre vous remettra une ordonnance :

- de vitamine D à donner chaque jour à votre bébé (prévention du rachitisme)
- de vitamine K1 si vous allaitez à donner à 1 mois à votre enfant.

## **Le couchage**

Afin de prévenir la mort inattendue du nourrisson, il est recommandé :

- de coucher votre bébé dans votre chambre durant les 6 premiers mois
- dans son lit (ou couffin), sur un matelas ferme, sans tour de lit
- en turbulette (pas de couette, ni d'oreiller, ni de couverture) et sans peluche
- sur le dos, en alternant 1 jour sur 2 la tête à droite et la tête à gauche
- avec une température de la chambre de 19-20°C et bien aérée chaque jour

## **Les promenades**

Elles seront les bienvenues dès la sortie de maternité, si le temps le permet. Choisissez l'heure de la journée la plus ensoleillée l'hiver et évitez la forte chaleur l'été. Evitez les supermarchés.

## **Le linge**

Nous vous conseillons une lessive hypoallergénique sans assouplissant.

## **Et si votre bébé a de la fièvre**

On parle de fièvre à partir d'une température rectale égale ou supérieure à 38°C. Découvrez votre bébé, donnez-lui à boire. Avant l'âge d'un mois, consultez un médecin sans attendre.



## Prenez soin de vous

### **Les pertes de sang**

Elles sont normales pendant environ un mois et diminuent jour après jour. Consultez un médecin si elles deviennent abondantes, malodorantes, ou en cas de douleur importante dans le ventre ou de fièvre.

Le retour de couches se fera :

- à la fin de la 1<sup>ère</sup> plaquette si vous prenez une pilule oestroprogestative
- 5 à 6 semaines après l'accouchement en l'absence de contraception orale parfois de façon retardée en cas d'allaitement maternel

### **Vos soins**

Evitez bain, piscine, et tampons pendant 1 mois.

En cas d'épisiotomie, continuez les soins 4 fois par jour environ 10-15 jours avec un savon doux.

En cas de césarienne, lavez votre cicatrice à l'eau et au savon, rincez et séchez tous les jours.

Vous pouvez masser vos cicatrices pour éviter les adhérences et les assouplir.

### **Fatigue et baby blues**

Reposez-vous dans la journée, dormez en même temps que votre bébé.

Ayez une alimentation équilibrée.

Le baby blues (variations d'humeur, pleurs, insomnies) peut apparaître dans les 3 à 4 jours qui suivent l'accouchement : n'hésitez pas à en parler.

## **La sexualité**

Vous reprendrez vos relations intimes quand vous vous sentirez prête.

En cas d'épisiotomie (10-15 jours) ou de césarienne (1 mois), il est conseillé d'attendre la fin de la cicatrisation.

Il peut exister une sécheresse vaginale transitoire, n'hésitez pas à vous procurer un gel lubrifiant.

## **La rééducation périnéale**

Les hormones de la grossesse rendent le périnée moins tonique, d'où l'importance d'une rééducation périnéale, même en cas de césarienne.

Elle pourra être débutée vers 6 à 8 semaines après l'accouchement.

Afin de protéger votre périnée, veillez dans les semaines qui suivent votre accouchement à :

- ne pas porter de charges lourdes
- éviter les stations debout prolongées
- éviter le sport
- contracter le périnée lors de tout effort abdominal (toux, rire, éternuement...)
- prévenir la constipation

## **L'activité sportive**

La reprise d'une activité sportive n'est pas envisageable avant 1 mois / 1 mois et demi et ce seulement après avoir effectué la rééducation périnéale (si prescrite).



## Conseils divers

- ❖ Donnez l'exclusivité à votre bébé, un appel téléphonique peut toujours se différer.
- ❖ De plus en plus pratiqué, le portage en écharpe a de nombreux avantages (rassure votre bébé, diminue ses pleurs, favorise l'endormissement...).
- ❖ Une psychologue peut vous rencontrer durant votre séjour en cas de besoin ou si vous le souhaitez.
- ❖ Ma contraception après l'accouchement : je choisis mon mode de contraception en accord avec mon gynécologue, médecin ou sage-femme qui connaît mon état de santé et mes antécédents, parce qu'une contraception choisie est une contraception plus efficace !
  - a. J'allaite mon enfant au sein :
    - La pilule micro-progestative
    - L'implant
    - Le dispositif intra-utérin (stérilet)
    - Les préservatifs masculins ou féminins
  - b. Je donne le biberon à mon enfant :
    - La pilule combinée ou micro-progestative
    - L'implant
    - Le dispositif intra-utérin (stérilet)
    - L'anneau
    - Le patch
    - Le diaphragme ou cape vaginale
    - Les méthodes locales : spermicides et préservatifs

❖ Recommandations pour la coqueluche :

Depuis quelques années, il est constaté une augmentation du nombre de cas de Coqueluche. Cette maladie pouvant être grave chez le nouveau-né et le nourrisson, le Conseil Supérieur d'Hygiène Publique de France recommande de vacciner les membres du foyer à l'occasion d'une grossesse (adulte qui n'a pas reçu de vaccination contre la coqueluche au cours des dix dernières années, enfant qui n'est pas à jour pour cette vaccination).

Cette vaccination est nécessaire (à conserver à 4°C):

- pour le père, les enfants et les proches : durant la grossesse
- pour la mère : le plus tôt possible après l'accouchement.

Une ordonnance vous est remise pour cette vaccination. Vous effectuerez l'injection chez votre médecin traitant, chez une infirmière diplômée d'état ou directement à la clinique durant votre séjour si vous apportez le vaccin.

❖ Recommandations pour la rougeole

❖ Visites : Pas de visites le matin

Horaires de 13h à 20h.

Pas d'enfant de moins de 12 ans (sauf la fratrie).

❖ Si vous devez vous absentez de la chambre, vous ne devez pas laisser votre enfant seul.



*Nous espérons que ce livret d'accueil a répondu à vos attentes. Le personnel de la maternité peut à tout moment vous apporter un complément d'information. Nous vous souhaitons un agréable séjour.*

*L'équipe de maternité*



*Pôle Santé*  
LÉONARD DE VINCI



Versions 7 – Aout 2019