

CARNET DE MATERNITÉ

Bienvenue à la maternité
du Pôle Santé Léonard de Vinci



SOMMAIRE

<u>Présentation de la maternité</u>	Page 3
<u>La préparation de votre séjour</u>	Page 8
▪ Les rendez-vous à ne pas manquer	
▪ Les visites	
▪ Le trousseau	
<u>Votre accouchement</u>	Page 13
▪ Quand venir à la maternité ?	
▪ Les première heures : la naissance et les premiers soins de votre bébé	
<u>Votre enfant</u>	Page 19
▪ Nourrir son enfant	
▪ Comprendre son enfant	
<u>Votre retour à domicile</u>	Page 25
<u>Conseils pratique</u>	Page 31
<u>Notes personnelles</u>	Page 36

Bienvenue à la maternité du Pôle Santé Léonard de Vinci

Vous avez choisi d'accoucher dans notre maternité, labellisée IHAB (Initiative Hôpital Amis des Bébé(s)).

Nous avons à cœur de vous accompagner au mieux dans le respect de votre bien-être, de vos souhaits, tout en veillant à assurer votre sécurité ainsi que celle de votre/vos enfant(s).

Afin de bien préparer votre grossesse, votre accouchement et votre séjour à la maternité, nous vous invitons à lire attentivement ce carnet de maternité où sont indiqués nos pratiques professionnelles et de nombreux conseils qui vous aideront dans vos premiers pas avec votre bébé.

Si le carnet de maternité ne répond pas entièrement à vos attentes, envies ou questionnements, nous vous invitons à en discuter avec votre obstétricien et les sage-femmes.



Nous sommes soucieux de vous accompagner tout au long d'un travail physiologique même si parfois des événements nous obligent à médicaliser le travail.

La confiance et le respect mutuel entre l'équipe et les futurs parents permettront de garantir un accouchement serein.

Conscients de partager un moment unique, une bonne communication nous aidera, ensemble, à accueillir votre enfant dans une ambiance paisible.

L'équipe de la maternité



La maternité

L'équipe est composée de :

- 9 gynécologues-obstétriciens dont 1 de garde 24/24h sur place
- 15 anesthésistes réanimateurs dont 1 de garde 24/24h sur place
- 2 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, une kinésithérapeute, une psychologue et une assistante sociale.

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

La maternité est constituée de :

- 5 chambres de pré-travail pour vous aider à gérer votre douleur le plus naturellement possible, dont une chambre « nature » (composée d'une baignoire, d'une suspension)



- 6 salles d'accouchement
- 1 unité de néonatalogie avec 3 incubateurs (pour les bébés nécessitant une surveillance médicale renforcée)
- 45 chambres* adaptables en chambre « kangourou » (pour les bébés prématurés ou nécessitant une surveillance médicale), dont

- Suite Parentale (lit double avec salon)



- Chambre Grand Confort



- Chambre double
- Des lits de grossesses pathologiques

- 1 espace « famille »

Nos locaux sont conçus de façon à ce que les parents soient impliqués le plus possible 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.

Les numéros de téléphone à retenir :

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

Les ateliers et services :

- Consultation Lactation (rendez-vous individuel) pour vous accompagner dans la mise en œuvre de l'allaitement maternel après votre séjour
- Atelier sur l'allaitement et les rythmes du nouveau-né (1 fois par semaine)
- Atelier « préparons la naissance » pour les futures mamans (1 fois par semaine)
- Atelier sur le portage pour les mamans et futures mamans (2 fois par mois)

Dates et inscriptions aux ateliers sur notre site internet (www.pslv.fr), dans l'onglet offres de soins / **La maternité - fertilité**, lien « les Ateliers de la maternité ».



- Séances de piscine animées par les sages-femmes de la clinique tous les mardis de 13h30-14h30 au club « **Les Océades** » 33 rue Febvotte TOURS (prix de la séance : 12 € sans obligation d'abonnement – pas d'inscription préalable)

Pour votre préparation à l'accouchement, et lors de votre retour à domicile : nous travaillons en partenariat avec les sages-femmes libérales d'Indre-et-Loire.

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





L'établissement et le service ont obtenu le label «Initiative Hôpital Ami des Bébés» en 2019. Ce label a été renouvelé en 2023.

C'est un 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'arrêter si le nouveau-né pleure ou se mettre 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 (sages-femmes, infirmières, aides soignantes, puéricultrices...) à chaque étape, avec les professionnels libéraux 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^{ème} 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^{ème} 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 de Maternité et la feuille de « Préparation de votre séjour » complétée (feuille orange).

Vidéo de préparation à la parentalité (consultable également sur le site de la maternité).



Les 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 (1 dose pour les moins de 25 ans si la vaccination date de plus de 5 ans et pour les plus de 25 ans si vaccination est supérieure ou égale à 10 ans).

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.

Déroulement :

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 (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.

Une psychologue peut vous rencontrer durant votre séjour en cas de besoin ou si vous le souhaitez.

Les visites :

Pour le bien être de bébé et le repos de maman, les visites ne sont pas recommandées. Cependant, si vous en ressentez le besoin, vous pouvez demander à notre équipe médicale qui pourra accorder le droit de visite.

Pas de visite le matin.

Horaires de visite : de 13h à 20h.

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

Le co-parent peut rester auprès de vous 24h/24 (possibilité de lit accompagnant*)

*Voir notre flyer sur les prestations hôtelières

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 imprimés de tous vos examens demandés pendant votre grossesse

2) Dans un petit sac :

▪ Pour 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 co-parent ou la personne accompagnante :

- ☐ 1 collation
- ☐ CD / enceinte bluetooth
- ☐ Monnaie (pour distributeur de boissons, ...)

▪ Pour bébé, quelle que soit la saison : prenez des vêtements de taille naissance et/ou 1 mois :



- ☐ 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 :

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
- ☐ Soutiens-gorge de maintien et/ou soutiens-gorge d'allaitement
- ☐ Tenues pour la journée
- ☐ Chaussons
- ☐ Savon de toilette intime
- ☐ Traitement personnel
- ☐ Bandeau pour le peau à peau

Pour bébé :

- ☐ 1 petite cuillère plate (de préférence silicone) pour donner les vitamines
- ☐ 2 bonnets en laine
- ☐ 6 bodys de coton fin à manches longues
- ☐ 2 brassières en laine
- ☐ 6 pyjamas en coton épais
- ☐ 3 paires de chaussettes
- ☐ 6 bavoirs
- ☐ 4 langes en tissu
- ☐ 4 serviettes-éponges
- ☐ 2 turbulettes ou gigoteuses
- ☐ 1 couverture en polaire
- ☐ 1 brosse à cheveux
- ☐ 1 thermomètre classique pour bébé
- ☐ 1 savon pour bébé hypoallergénique, à pH physiologique, sans paraben, sans parfum
- ☐ 1 paquet de couche 1^{er} âge
- ☐ Carrés de coton

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

En cas de nécessité vos affaires de valeur peuvent être remises à l'équipe et déposées dans **un coffre**



Votre accouchement

Quand venir à la maternité ?

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

Entrée E6 Urgences maternité

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

- Les urgences maternité au **02.47.22.21.10**
- La sage femme de consultations au **02.47.22.21.04**

Si vous le désirez, **faites-vous accompagner** par la personne de votre choix durant tout le travail et l'accouchement. Sa présence 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)...

Le projet de naissance pourrait ne pas être respecté pour des raisons de sécurité (mise en danger de la vie de bébé et/ou de la maman). Si une complication imposait le recours à des procédures plus médicalisées, nous nous engageons à vous apporter toutes les explications nécessaires.

Si vous devez accoucher par césarienne :

Lors de votre arrivée à la clinique, vous serez attendue au bureau des admissions du rez-de-chaussée (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 depuis 6 heures (ni manger, ni boire, ni fumer) et avoir retiré vos éventuels bijoux (dont piercing) et vernis à ongles.

Avec l'accord de l'équipe médicale, votre conjoint pourra assister à la naissance de votre bébé et être présent en salle de réveil.

La naissance :

Que vous ayez accouché par voie naturelle ou par césarienne, l'équipe vous proposera de mettre votre bébé en **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 ou le co-parent, en peau à peau, qu'il sera le mieux dès sa naissance.



Les bébés qui font du peau à peau précoce et prolongé présentent une meilleure adaptation à la naissance pour le maintien de la température, de la fréquence cardiaque, de l'oxygénation et de la glycémie.

En continuité sensorielle avec leur mère, ils sont plus apaisés, pleurent peu et tètent plus facilement.

Ainsi, ce peau à peau sera ininterrompu pendant la 1^{ère} heure de vie et pourra être prolongé aussi longtemps que vous le souhaitez.

En cas de césarienne, le peau à peau peut aussi se faire dès la naissance et pourra être prolongé, pendant les 2 heures de surveillance qui suivent la césarienne dans la salle de réveil.

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. Co-parent ou accompagnant : ne laissez pas le bébé et sa maman seuls, si vous devez vous absenter, signalez-le à l'équipe.

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 du séjour.

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

On attendra le 2^{ème} ou 3^{ème} 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...).

La prévention des chutes chez le bébé :

La vigilance des parents contribue grandement à diminuer le risque de chutes, pouvant survenir dans les cas suivants :

- Absence de surveillance sur la table à langer
- Positionnement de bébé sur le lit des parents
- Mauvaise installation du cododo
- Endormissement des parents avec bébé dans les bras ou en peau à peau

Les tests de dépistage :

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

Qu'est-ce-que le test de Guthrie ?

Il s'agit d'un prélèvement sanguin fait au nourrisson. Ce prélèvement est ensuite envoyé à un laboratoire spécialisé (à ce jour 13 centres en France) pour y rechercher la présence de 11 maladies dont la phénylcétonurie, l'hyperplasie congénitale des surrénales, l'hypothyroïdie, la mucoviscidose et la drépanocytose.



Votre enfant

Nourrir son enfant :

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

Quel que soit le mode d'alimentation, le conjoint est là pour vous soutenir et rester auprès de vous.

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).

Voir la fiche conseil pratique en annexe : les signes qui montrent que votre bébé a envie de téter.

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 en évitant l'utilisation des biberons ou sucettes quand cela est possible.

- 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.

Les 1^{ers} 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^{ème} et le 6^{ème} 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^{ers} 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.

Le personnel de la clinique sera présent pour vous guider :

- A la mise au sein le plus tôt possible après la naissance, dès que votre bébé montre qu'il est prêt à téter. Votre enfant bénéficiera ainsi de votre colostrum (1^{er} lait en petite quantité mais plus jaune, plus épais et très riche), parfaitement adapté aux besoins des 1^{ers} jours de bébé
- A repérer les premiers signes d'éveil (petits mouvements avec ses yeux et ses lèvres, tête ses poings...) et nourrir votre enfant à la demande.
- A vous installer confortablement pour les mises au sein (plusieurs positions possibles) et vous montrer comment positionner correctement bébé.

Voir la fiche conseil pratique en annexe : les différentes positions de l'allaitement

- A évaluer que votre bébé est bien nourri.
- A faire de l'expression manuelle

Voir la fiche conseil pratique en annexe : expression manuelle

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 débuter 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.

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		1H	À jeter	À jeter

Je choisis le lait artificiel :

Une tétée d'accueil vous sera proposée en salle de naissance dès la 1^{ère} 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
- La bonne position pour nourrir votre bébé
- Le nombre de biberons et la quantité de lait qui seront remis quotidiennement par le personnel de la maternité et de façon adaptée aux besoins de votre bébé

La montée de lait :

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...).



Comprendre son enfant :

Le 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, tète ses poings...). Ne pas attendre les pleurs rendra la tétée beaucoup plus agréable et efficace pour vous deux.

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 ses parents 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, c'est le 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^{ème} ou 3^{ème} nuit (appelée « java de la 2^{ème} 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).

Le co-parent 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, en le gardant auprès de vous 24h/24, vous lui apporterez tout le réconfort dont il a besoin.

*Voir la fiche conseil pratique en annexe : **rythme et comportement de votre bébé***



Votre retour à domicile



Sortie précoce :

Il est possible, avec l'accord du pédiatre et du gynécologue, d'organiser une sortie précoce. Cette sortie peut se faire entre 48h et 72h après un accouchement voie basse ou entre 72h et 96h après une césarienne, et à condition qu'un suivi puisse être fait par une sage-femme libérale dans les 24h suivant la sortie.

Le suivi « médical » de votre bébé :

Il est conseillé par la Haute Autorité de Santé (HAS) d'effectuer une visite (maman + bébé) dans la semaine qui suit votre sortie avec soit : une sage-femme libérale de votre choix (à prévenir dès votre accouchement), un médecin généraliste, un pédiatre, la Protection Maternelle et Infantile (PMI)

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

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 doit se faire entre 7 à 10 jours après la naissance.

Si 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.

Le suivi « médical » de la maman :

La visite post-natale se fait chez votre gynécologue ou votre sage-femme 6 à 8 semaines après votre accouchement.

Les associations :

Des associations sont présentes en Indre et Loire et dans toute la France, elles permettent de rompre l'isolement des jeunes parents et d'échanger autour de thèmes communs.

- Jumeaux et plus à Saint Pierre Des Corps
- Association des Sage-Femmes libérales d'Indre et Loire (asfl37.fr)
- SOS préma
- Choisir Naître et Grandir : contact.cng37@gmail.com
- Leche League : Christelll2010@yahoo.fr / 02.34.53.90.20/ www.illfrance.org
- Association Maman blues
- Allaiter en Sud Touraine
- Lactarium
- PMI
- solidarilait.org
- consultants-lactation.org (annuaire des consultants en lactation)
- i-hab.fr (Initiative Hôpital Ami des Bébés)

Prendre soin de Bébé :

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 (37°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 1 fois par jour à l'eau et au savon, le rincer puis de le sécher.

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 réveille 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 exclusivement 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 et le portage

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.

De plus en plus pratiqué, le portage en écharpe a de nombreux avantages (rassure votre bébé, diminue ses pleurs, favorise l'endormissement...).

Le linge

Nous vous conseillons une lessive hypoallergénique sans assouplissant.

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 :

- A la fin de la 1ère plaquette si vous prenez une pilule oestroprogestative
- 5 à 6 semaines après l'accouchement en l'absence de contraception orale parfois de façon retardée (plusieurs mois) 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.

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 !

J'allaiter mon enfant au sein :

- La pilule micro-progestative
- L'implant
- Le dispositif intra-utérin (stérilet)
- Les préservatifs masculins ou féminins

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

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
- Eviter les stations debout prolongées
- Eviter 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 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 intermédiaires - 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 un bébé qui pleure :

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

LES DIFFÉRENTES POSITIONS D'ALLAITEMENT

Pour que le bébé soit à l'aise pour téter, son corps doit être bien soutenu et collé sur celui de sa mère. Il se sentira ainsi en sécurité.

POSITION SEMI-ASSISE



Position dite « biologique ». La mère est détendue et allongée, le bébé couché sur son ventre. Idéalement en peau à peau.

LA MADONE



La tête du bébé repose sur l'avant-bras de la mère, du même côté que le sein proposé. Le corps du bébé est en position couchée sur le côté, son ventre contre celui de sa mère.

LA MADONE INVERSÉE



Identique à la Madone, sauf pour le bras. Si la mère donne le sein gauche, la nuque du bébé est soutenue par la main droite. Et vice-versa.

LE RUGBY



Le bébé est blotti contre le côté du corps de la mère, sous son bras. Le haut du corps est soutenu par l'avant-bras de la mère. La tête du bébé est légèrement inclinée vers l'arrière.

COUCHÉE SUR LE CÔTÉ



La mère et le bébé sont couchés sur le côté, face à face. La position idéale pour les tétées de nuit ou suite à un accouchement par césarienne.

FAUT-IL VARIER LES POSITIONS?

Ce n'est pas nécessaire. Si la position que vous utilisez vous permet d'être à l'aise, et si vous ne ressentez aucune douleur au moment de la prise du sein et pendant la tétée, vous pouvez garder la même position.

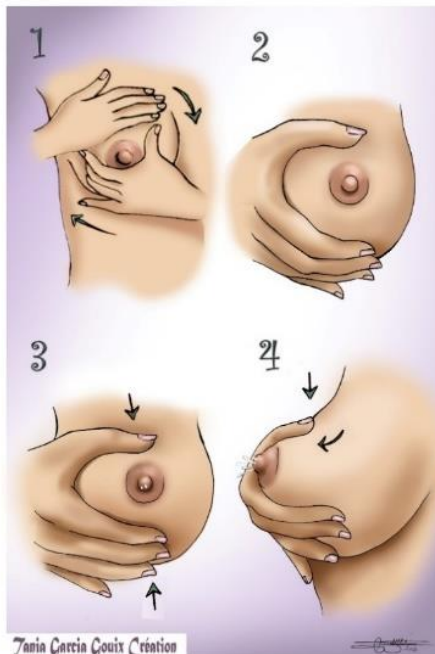
L'EXPRESSION MANUELLE

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
- Faire des réserves de lait quand la mère souhaite confier son bébé

1- Pour déclencher le réflexe d'éjection du lait, masser en circulaire doux ou en rayon vers le mamelon avec la pulpe des doigts

3- Faire pression avec les doigts vers la cage thoracique



2- Placer parallèlement le pouce et l'index à 2-3 cm en arrière de l'aréole

4- Rapprocher les doigts sans les déplacer, puis relâcher

RYTHME ET COMPORTEMENT DE VOTRE BEBE



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 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.

NOTES PERSONNELLES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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



Version 11 – Février 2024