

Guide “Nous rentrons à la maison”



Édition 2018/2019



C'est le grand jour !

**Votre bébé va découvrir sa maison et la vie de famille.
C'est toujours un grand moment que nous souhaitons favoriser...**



Parce que dans cette période de découverte et d'émotion, il n'est pas évident de retenir toutes les informations et tous les conseils que nous vous avons donnés, nous avons conçu ce petit guide qui vous accompagnera chez vous lui aussi.

Nous espérons qu'il répondra à l'essentiel de vos questions. L'équipe reste toutefois à votre disposition.

N'hésitez pas non plus à contacter une sage-femme libérale qui pourra vous accompagner à domicile dans les jours ou les semaines suivant votre sortie de la maternité.

Nous vous souhaitons un agréable retour à la maison !

L'équipe de la maternité

La consultation postnatale et la rééducation périnéale

La consultation postnatale se déroule avec le gynécologue, la sage-femme ou le médecin traitant de votre choix. Elle est à effectuer dans les 6 à 8 semaines qui suivent votre accouchement.

La contraception et la mise en place, si nécessaire, de séances de rééducation périnéale y seront abordées.

Ces séances, remboursées à 100%, peuvent être effectuées au Centre Hospitalier par la sage-femme des consultations, ou en libéral, par la sage-femme ou le kinésithérapeute de votre choix.

Prenez rendez-vous au secrétariat de la maternité si vous souhaitez que la consultation soit effectuée par le gynécologue-obstétricien ou la sage-femme de l'hôpital qui a suivi votre grossesse



Date consultation postnatale

Ma contraception

A débiter le

Nos conseils et infos pratiques ... pour la maman



Hygiène de vie

Évitez de reprendre un sport trop intense ou de faire travailler vos abdominaux avant d'avoir réalisé, si nécessaire, votre rééducation du périnée.

Dans la mesure du possible, essayez de garder du temps pour vous occuper de vous.

Adoptez une alimentation équilibrée.

Pour réduire votre fatigue, vivez au rythme de votre bébé : reposez-vous, lorsqu'il dort.

En cas d'épisiotomie ou de déchirure

Les points ont été effectués avec des fils résorbables. Ils tomberont tous seuls.

Pour une cicatrisation optimale, il est important de garder cette zone propre en effectuant une toilette intime environ 2 fois par jour et en changeant régulièrement de protection.

En cas de césarienne

La cicatrice ne nécessite pas de soins particuliers, si ce n'est un savonnage lors de votre douche et un bon séchage ensuite.

Les pertes et le retour des règles

Les pertes durent en général de quelques jours à plusieurs semaines après l'accouchement. Elles changent d'aspect et s'estompent au fil du temps.

Une reprise de saignements rouges est possible 12 à 15 jours après l'accouchement : c'est ce qu'on appelle le « petit » retour de couches.

Le « vrai » retour de couches (premières règles après l'accouchement) se fait en général 6 à 8 semaines après la naissance. En cas d'allaitement maternel, celui-ci peut ne revenir que bien plus tard.

N'hésitez pas à prendre un avis auprès d'une sage-femme, d'un gynécologue ou de votre médecin traitant en cas :

- d'inquiétude par rapport à la cicatrisation,
- de douleurs abdominales importantes,
- de pertes malodorantes,
- de fièvre inexplicquée,
- de tristesse prolongée,
- ou pour tout signe qui vous inquiète.

Les rapports sexuels

La reprise des rapports sexuels est possible dès que vous vous sentez prête.

La contraception

Si vous ne souhaitez pas de nouvelle grossesse dans l'immédiat, il est important de vous protéger dès le premier rapport sexuel, quel que soit votre mode d'allaitement. Une contraception pourra vous être prescrite à la maternité.

Sites d'informations :

www.choisirsacontraception.com

www.martinwinckler.com

Baby-blues

Si vous êtes triste et pleurez sans raison au-delà de 15 jours, il est fortement conseillé de consulter un professionnel. La psychologue de la maternité spécialisée en périnatalité est à votre disposition. N'hésitez pas à la contacter.



Nos conseils et infos pratiques

... pour votre bébé

**Avant de vous occuper de votre bébé,
lavez-vous systématiquement les mains.**

Les soins



Le bain

Il peut être fait tous les jours ou un jour sur deux à votre convenance ou suivant le confort de votre bébé. **Le siège doit être savonné au moins une fois par jour.**

- Mettez tout à portée de main : savon, serviette, couche, vêtements... dans une pièce bien chauffée.
- Savonnez votre bébé directement dans une eau à 37°.
- **Ne laissez jamais votre enfant seul dans la baignoire, quel que soit son âge.**
- Prenez l'habitude d'avoir toujours une main sur lui lorsqu'il est sur la table à langer.

Il n'est pas nécessaire de nettoyer le nez, les yeux et les oreilles de manière systématique s'ils ne sont pas sales.

Les changes

À chaque change, nous vous conseillons d'utiliser du savon et de l'eau puis de veiller à bien sécher la zone en tamponnant avec une serviette propre.

Si les fesses sont irritées : rajoutez une crème pour le change.

Si malgré la crème les rougeurs ne disparaissent pas, n'hésitez pas à consulter.



Les soins du cordon

Ils sont à réaliser au moins 1 fois par jour selon la méthode expliquée à la maternité. Ils sont à poursuivre dans les jours qui suivent sa chute. Le cordon tombe en général dans les 3 semaines qui suivent la naissance. Il arrive qu'il saigne légèrement dans les jours qui précèdent sa chute, ne vous inquiétez pas.

La pesée

Il est conseillé de peser votre bébé 1 fois par semaine le premier mois :

- avec une sage-femme libérale à votre domicile,
- avec la puéricultrice de la PMI à votre domicile ou aux consultations nourrissons,
- avec votre consultante en lactation à l'hôpital (si vous allaitez),
- dans votre centre périnatal de proximité (CPP) de référence,
- chez votre médecin traitant ou votre pédiatre.

Les nouveau-nés prennent en moyenne 150 à 200 g par semaine le premier mois

**Rendez-vous avec
le médecin ou le pédiatre :**

Entre 7 et 10 jours
après la naissance



.....
puis tous les mois jusqu'à 6 mois



L'environnement

La température

À la maison, il n'est pas nécessaire de prendre la température de votre bébé tous les jours.

Toutefois, vérifiez-la :

- si vous avez un doute,
- s'il fait chaud,
- s'il transpire,
- s'il a un comportement inhabituel.

La température axillaire (sous le bras) :

- en dessous de 36° : couvrez votre bébé.
- supérieure à 37°5 : découvrez-le et contrôlez à nouveau une demi-heure après.

En cas d'incertitude, contrôlez la température rectale (dans l'anus).

Dans les 3 premiers mois, si la température rectale de votre bébé est supérieure ou égale à 38°, nous vous conseillons d'aller aux urgences pédiatriques.

Le couchage

Pour sa sécurité et la qualité de son sommeil, votre enfant doit être couché :

- sur le dos
- sur un matelas ferme
- dans une pièce aérée à environ 19°
- dans une gigoteuse ou un surpyjama (pas de couverture)
- à plat (pas de plan incliné sans prescription médicale)

Coussins, peluches et tour de lit au niveau de la tête du bébé sont dangereux et formellement déconseillés.

La chambre doit être aérée tous les jours.

Le tabac

Ne fumez jamais dans la maison ou la voiture (même fenêtre ouverte) et demandez à votre entourage d'en faire autant. Veillez à ce que votre bébé ne soit pas exposé à la fumée de cigarette.

Les pleurs

Demandez-vous si votre bébé :

- a faim,
- a besoin d'être changé,
- a chaud ou froid,
- a besoin d'être rassuré, câliné, bercé.

Si vous n'arrivez pas à calmer votre enfant et que vous n'en pouvez plus, surtout ne le secouez pas car sa tête est fragile ! Posez-le en sécurité et demandez de l'aide à votre entourage.



Nos conseils et infos pratiques

... pour votre bébé

L'alimentation

L'allaitement maternel

On conseille maintenant d'allaiter le bébé « aux signes d'éveil », c'est-à-dire lorsqu'il est éveillé, qu'il montre l'envie de téter : sort sa langue, tête son poing...

Dans le premier mois la plupart des bébés font 8 à 12 tétées par 24h. Ils peuvent faire des tétées en grappe (surtout le soir) c'est-à-dire réclamer plusieurs tétées rapprochées parfois de moins d'une heure. En général, ils dorment ensuite plusieurs heures.



Signes d'un allaitement efficace (dans le premier mois)

- 8 à 12 tétées par 24h
- Au moins 6 urines par 24h et 3 à 4 selles (colorées et liquides) de taille supérieure à une pièce de 2€
- La maman n'a pas mal
- Le bébé prend en moyenne 150 à 200 grammes par semaine

Conseils

Aucun aliment n'est interdit à la maman, en revanche l'alcool est déconseillé car il passe facilement dans le lait.

Pour les fumeuses, si l'arrêt du tabac n'est pas possible, il est préférable de fumer après les tétées.

Soutien et accompagnement pendant l'allaitement

Vous pouvez prendre rendez-vous en consultation d'allaitement à la maternité du centre hospitalier de Saintonge ou au centre périnatal de proximité (CPP) de Saint-Jean-d'Angély :

- pour faire le point après le retour à la maison,
- pour un accompagnement à la reprise du travail,
- pour un accompagnement jusqu'au sevrage,
- pour résoudre certaines difficultés (douleurs, peu de couches remplies, mauvaise prise de poids, inquiétudes...).

Informations utiles :

- www.lilfrance.org/
- www.lactissima.org/
- www.lactissima.com/a-tire-d-ailles/

Recueil et conservation du lait

Vous pouvez consulter le document de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) que nous vous remettons en complément de ce guide.



L'alimentation au biberon

Elle couvre les besoins nutritifs de votre enfant.

Sauf recommandations particulières, vous utiliserez du lait 1er âge. Il existe des formes en poudre à reconstituer ou des formules prêtes à l'emploi.

La plupart des enfants font 6 à 8 repas par 24 heures. La quantité est à augmenter selon les besoins de l'enfant.

Quelques règles essentielles

Tous les laits en poudre se reconstituent juste avant de donner le biberon avec de l'eau en bouteille adaptée ou du robinet non filtrée et non adoucie.

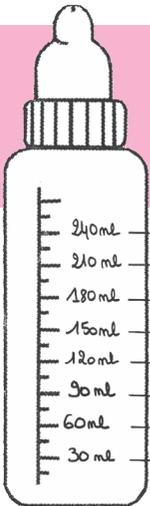
Mettre l'eau en premier; puis 1 mesure rase de lait pour 30 ml d'eau.

Évitez le micro-onde et préférez la mise en température au bain-marie ou au chauffe-biberon.

Il n'est pas utile de stériliser les biberons, un nettoyage minutieux au liquide vaisselle, à l'eau chaude avec un goupillon, suivi d'un bon rinçage suffit. Laisser sécher sans essuyer sur un égouttoir. Il est aussi possible de les mettre au lave-vaisselle sur le programme 65°.

Lorsqu'un biberon est préparé il doit être consommé dans l'heure, le reste doit être jeté.

La bouteille d'eau se conserve au maximum 24 heures au réfrigérateur après ouverture.



ATTENTION :

Une règle :

1 mesure rase de
lait pour 30 ml
d'eau



Votre maternité continue de vous accompagner

Après la naissance de votre bébé l'équipe de la maternité continue de vous accompagner ... et vous propose les consultations, ateliers et groupes suivants :

- Consultation postnatale,
- Consultation de rééducation périnéale,
- Consultation avec la psychologue de la maternité spécialisée en périnatalité,
- Consultation d'allaitement,
- Consultation d'acupuncture,
- Consultation en hygiène alimentaire,
- Séances d'haptonomie,
- Groupe « Instants de pères »,
- Atelier « À notre portée » (portage),
- Atelier « des bébés et des mains » (approche corporelle par le touché et réflexologie plantaire).



Renseignements, prises de rendez-vous ou inscriptions, auprès du secrétariat de la maternité ☎ 05 46 95 15 06

Retrouvez les conseils et gestes appris auprès de notre équipe sous la forme de courtes vidéos sur www.babibop.fr grâce au code d'accès personnel que nous vous avons remis !

Numéros utiles

Secrétariat maternité de 9h/17h en semaine 05.46.95.15.06

Centre périnatal de proximité (CPP)

- de Saint-Jean-d'Angély, 9h-17h30 en semaine 05.46.59.50.18
- de Royan, 9h-17h30 en semaine 05.46.38.00.00
- de Jonzac, 9h-17h en semaine 05.46.48.75.41

SAMU 15

Urgences maternité 24h/24 05.46.95.12.97

Urgences pédiatriques 24h/24 05.46.95.13.18