



LIVRET D'ACCUEIL

MATERNITÉ

# BIENVENUE À LA MATERNITÉ DU CH BUGEY SUD

Une équipe de professionnels vous propose un accueil personnalisé dans un service à dimension humaine alliant sécurité et proximité.

## Au sommaire de ce livret

Nos atouts .....	p.3
L'équipe .....	p.4
Les consultations .....	p.5
La préparation à l'accouchement .....	p.6
Un peu de prévention .....	p.9
Les préparatifs à l'entrée .....	p.11
L'accouchement .....	p.12
Le séjour .....	p.13
Le retour à la maison .....	p.14

## Les numéros utiles

- Secrétariat maternité / pédiatrie :  
**04 79 42 59 77**
- Sages-femmes :  
**04 79 82 11 07**
- Sage-femme coordinatrice :  
**04 79 82 11 43**
- Accueil de l'hôpital  
**04 79 42 59 59**

**Centre hospitalier Bugey Sud**  
700 avenue de Narvik  
01 300 BELLEY  
[www.ch-bugeysud.fr](http://www.ch-bugeysud.fr)

**Page Facebook : Maternité du Centre hospitalier Bugey Sud**

# NOS ATOUTS



- Une maternité conviviale à **taille humaine**
- Une équipe **disponible** à l'écoute de votre projet de naissance
- Un **service de pédiatrie** attendant à la maternité
- Des équipes formées au soutien à **l'allaitement maternel**
- Des consultations de **soins de support** : ostéopathie, acupression
- Une **équipe pluridisciplinaire** pour une prise en charge optimale.

La maternité du CH Bugey Sud est une maternité de niveau 1 qui appartient au Réseau Périnatal des 2 Savoie.

[www.rp2s.fr](http://www.rp2s.fr)

Maternités de Type 1

• Service obstétrique

Maternités de Type 2

• Service obstétrique

• Service néonatal

Type 2 A : troubles d'intensité moyenne

Type 2 B : état nécessitant des soins intensifs

Maternités de Type 3

• Service obstétrique

• Service néonatal

• Service de réanimation néonatale

**Située au 1<sup>er</sup> étage de l'hôpital, la maternité se compose de :**

**6** chambres individuelles

**1** chambre double

**2** salles de naissance

**1** salle de préparation à l'accouchement

**1** salle de pré-travail nature avec baignoire

## Votre chambre

Toutes les chambres sont pourvues d'un cabinet de toilette avec douche, d'un meuble à langer équipé d'une baignoire pour le bébé. Elles sont toutes équipées d'un téléphone, d'une télévision et d'un accès wifi.



# L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

« UNE ÉQUIPE PRÉSENTE 24 HEURES /  
24 ET 7 JOURS / 7 »



## L'équipe médicale

### Gynécologue-obstétricien, anesthésiste, pédiatre

Ils sont responsables de la surveillance clinique et des traitements médicaux. Ils peuvent être présents 24 heures /24 pour répondre à la qualité et la sécurité de votre prise en charge.

Le gynécologue-obstétricien assure les consultations gynéco-obstétricales, les échographies et les interventions au bloc opératoire et au bloc obstétrical.

Le pédiatre assure la prise en charge si nécessaire en salle de naissance, le suivi de naissance, les urgences pédiatriques et le suivi post-natal.

Un anesthésiste est de garde 24h/24 pour le bloc opératoire, l'analgésie ainsi que les consultations.

### Sage-femme

Présente à chaque étape de votre grossesse, elle reste votre interlocuteur privilégié. Son rôle est de surveiller la grossesse physiologique, animer les séances de préparation à la naissance, assurer les accouchements physiologiques et la surveillance de la mère et du bébé pendant le séjour. Elle assure des consultations obstétricales, gynécologiques, la rééducation du périnée et des consultations post-natales.

## L'équipe paramédicale

### Auxiliaire de puériculture

Elle assiste la sage-femme dans votre prise en charge le jour de la naissance. Elle s'occupe des soins des nouveaux-nés. Elle vous initie aux soins de votre bébé. Elle accompagne votre allaitement et sera à votre écoute pour assurer votre confort et votre bien-être.

## L'agent de service

L'agent de service prend en charge la gestion de votre confort hôtelier ainsi que la restauration.

### *Selon votre besoin, ou ceux de votre enfant*

D'autres professionnels peuvent intervenir dans le service : assistante sociale, diététicienne, kinésithérapeute, ostéopathe, psychologue, puéricultrice de la PMI (Protection Maternelle et Infantile)...

# LES CONSULTATIONS

Les gynécologues et les sages-femmes  
consultent du lundi au vendredi.

 04 79 42 59 77

## LES DOCUMENTS À APPORTER

### Documents administratifs

- Une pièce d'identité
- Votre carte vitale
- Votre carte de mutuelle



### Documents médicaux

- Votre carte de groupe sanguin
- Vos résultats d'examens de laboratoire
- Toutes vos échographies et radiographies
- Votre carnet de santé et celui du conjoint (pour vérifier vos vaccinations).

## CONSULTATIONS PRÉNATALES

Durant la grossesse, 7 consultations sont recommandées :

A partir du 4<sup>ème</sup> mois de la grossesse et jusqu'à l'accouchement, un examen par mois est obligatoire et peut être réalisé par votre médecin généraliste, votre gynécologue-obstétricien, votre sage-femme libérale ou bien dans notre service de la maternité, avec un gynécologue ou une sage-femme de l'équipe.

Si vous souhaitez accoucher au CH Bugey Sud, la constitution de votre dossier, la consultation d'anesthésie et la consultation du 9<sup>ème</sup> mois sont obligatoires.

Lors de vos rendez-vous, n'oubliez pas d'apporter les résultats de vos examens antérieurs : analyses de sang, carte de groupe sanguin, échographies, le carnet de surveillance de grossesse.

*Vous avez la possibilité de faire vos examens biologiques au CH Bugey Sud.*

## ÉCHOGRAPHIES

3 échographies sont recommandées au cours d'une grossesse physiologique. Elles permettent de déterminer l'âge de la grossesse et de **surveiller la croissance et le développement de votre enfant**. Si besoin, des échographies supplémentaires pourront vous être proposées.

### 1<sup>ère</sup> échographie

*(12 semaines d'aménorrhée)*

Elle permet de dater précisément le début de la grossesse et de dépister précocement certaines malformations.

### 2<sup>ème</sup> échographie

*(22 semaines d'aménorrhée)*

Il s'agit de l'échographie morphologique. Elle permet de vérifier le bon développement du fœtus.

### 3<sup>ème</sup> échographie

*(32 semaines d'aménorrhée)*

Elle permet de surveiller la croissance et le bien-être fœtal.



## ANESTHÉSIE

**Une consultation d'anesthésie est obligatoire.** Le rendez-vous doit être programmé au début du 9<sup>ème</sup> mois. Cette consultation permettra de préciser les antécédents médicaux et d'envisager la possibilité d'une analgésie péridurale ou autre technique d'anesthésie si nécessaire.

# PRÉPARATION À LA NAISSANCE

Pour vous préparer à la naissance et à l'accueil de votre enfant, il vous est proposé de participer aux **séances de préparation à la naissance**.

## ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE

L'entretien du 4<sup>ème</sup> mois est en temps d'écoute et d'échange avec une sage-femme ; ce n'est pas une consultation habituelle, vous ne serez pas examinée. L'entretien permet de répondre aux mieux à vos besoins, à vos attentes afin de préparer au mieux la venue de votre bébé. Les informations que vous communiquerez resteront confidentielles et ne pourront être transmises qu'avec votre accord : vous déciderez avec la sage-femme du contenu des informations à transmettre et des destinataires potentiels. Lors de cet entretien, vous pourrez évoquer un projet de naissance.



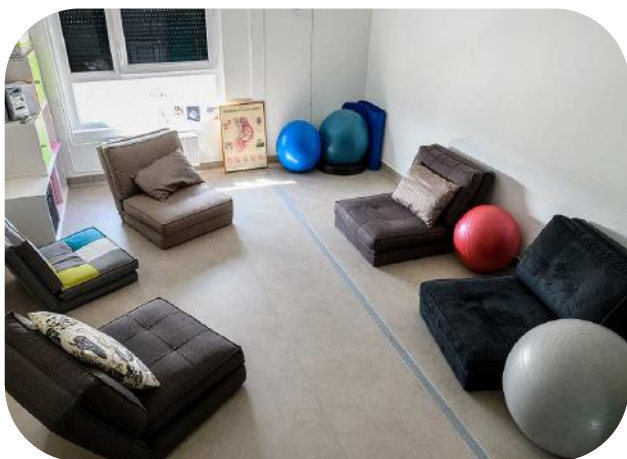
## LES COURS DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE

Une sage femme vous accompagnera au cours de séances collectives. Vous pouvez y participer seule ou en couple.

Lors de chaque séance, différents thèmes sont abordés, allant de la grossesse à l'accouchement jusqu'aux soins du nouveau-né.

L'objectif est de vous permettre d'envisager le jour « J » de façon la plus sereine possible et de répondre aux questions et inquiétudes des futurs parents.





## Prise en charge

A partir du 6ème mois, votre suivi de grossesse est pris en charge à 100% par la sécurité sociale.

### LA PRÉPARATION CLASSIQUE

Elle est basée sur l'information, l'apprentissage de la respiration, la relaxation qui apportent une meilleure maîtrise de soi lors de la naissance. Elle vous permet de rencontrer les membres de notre équipe obstétricale, de prendre connaissance des habitudes du service.

Il s'agit d'une technique de relaxation du corps en recherche de quiétude et d'équilibre. Cette méthode exige un entraînement quasi quotidien. Elle permet par le relâchement musculaire et la respiration, de prendre conscience de son corps et de partager des moments d'intimité avec son enfant. Elle augmente la confiance en soi par une visualisation positive de l'avenir et une reconnaissance de vos qualités. Cette préparation traite également de tous les thèmes abordés en préparation classique.

### LA PRÉPARATION AQUATIQUE

Cette préparation peut compléter la préparation traditionnelle. Elle permet aux femmes enceintes de continuer une activité physique pendant la grossesse et d'y trouver un bien-être procuré par l'eau. Elle propose un travail de respiration très efficace ainsi que des exercices de tonification et d'assouplissement des muscles. Cette préparation se déroule à la piscine municipale de Belley, dans le grand bassin.

### LA PRÉPARATION EN COUPLE

Cette préparation nécessite la présence des deux futurs parents à chaque séance. Les cours commencent en fonction de la disponibilité du couple. Trois couples maximum participent à cette préparation et partagent ensemble cette aventure.



## LES RÉUNIONS DÉDIÉES À L'ALLAITEMENT MATERNEL

Cette réunion mensuelle permet d'accueillir les mamans allaitantes avec leur enfant ainsi que les futures mères en quête d'information sur l'allaitement maternel. Il s'agit d'un temps d'échange entre mamans au cours duquel une sage-femme vous soutient tout au long de votre projet d'allaitement.



## ATELIER MASSAGE BÉBÉ

En cinq séances, apprenez des mouvements pour masser votre bébé avec une instructrice certifiée par l'AFMB (Association Française de Massage Bébé). Une auxiliaire de puériculture et une sage-femme de l'équipe de la maternité vous proposent ces ateliers qui se déroulent en petits groupes (parents/bébé).

C'est le parent qui masse son enfant et l'instructrice montre les mouvements sur un poupon pédagogique. La méthode de massage enseignée est non thérapeutique, il s'agit d'un toucher nourrissant pouvant permettre le soulagement de certains maux et de renforcer le lien d'attachement. Les ateliers sont ouverts aux bébés de la naissance à 1 an.

## THÉRAPIE MANUELLE ET OSTÉOPATHIE

La manipulation manuelle du bassin permet de soulager les maux de la grossesse. Elle permet pendant l'accouchement d'aider à l'ouverture du bassin.

Après l'accouchement cette technique permet de rééquilibrer le bassin et de soulager les douleurs dorsales.

*L'hôpital propose une séance d'ostéopathie aux femmes enceintes (préparation du bassin au 9ème mois ou une séance après la naissance).*





# UN PEU DE PRÉVENTION...

## LES ADDICTIONS

**ENCEINTE = 0 ALCCOL**

Fumer pendant la grossesse, ou être exposée à un tabagisme passif augmente les risques de naissance prématurée, de retard de croissance, de souffrance fœtale...

L'arrêt du tabac, à n'importe quel moment de la grossesse est bénéfique pour vous et votre bébé.

Pour ce qui est de la consommation de cannabis, les effets sur l'enfant à court ou long terme sont prouvés : petit poids de naissance, possibilité de syndrome de sevrage, troubles du comportement, difficultés d'apprentissage...

Consommer de l'alcool, même occasionnellement, expose votre enfant à une toxicité certaine : malformations, retard de croissance, troubles neurologiques...



### Parlez-en avec nous :

- Pour vous informer
- Pour échanger, décider
- Pour vous faire aider

### Agissez :

- Envisagez une approche psychologique (thérapie cognitivo-comportementale)
- Pratiquez un sport, une méthode de relaxation (sophrologie, yoga, qi gong...)
- Consultez une sage-femme, un tabacologue, un médecin, une association (Le Pélican)
- Utilisez des substituts nicotiniques (patch, gommes...), possible pendant la grossesse
- Rendez-vous sur des sites internet (tabac-info.service.fr ; inpes ; HAS, ANPAA 01...)

## PRENDRE SOIN DE VOUS, C'EST PRENDRE SOIN DE LUI

## LA TOXOPLASMOSE

Dès le début de la grossesse, une sérologie est prescrite.

### Si vous n'êtes pas immunisée :

- Un contrôle de cette sérologie doit être effectué tous les mois puis un mois après la naissance de votre enfant.
- Mangez de la viande bien cuite et lavez-vous les mains après l'avoir cuisinée
- Lavez soigneusement les fruits et les légumes
- Évitez de consommer de la charcuterie
- Jardinez avec des gants puis lavez-vous les mains
- Mettez des gants si vous devez vous occuper de la litière d'un chat puis lavez-vous les mains.

## LE CYTOMÉGALOVIRUS (CMV)

### Lavez-vous fréquemment les mains !

En particulier si vous êtes en contact avec un jeune enfant et surtout s'il fréquente une collectivité (crèche, garderie) :

- N'utilisez pas pour vous-même ses ustensiles de repas,
- N'utilisez pas ses affaires de toilettes (gant, serviette, brosse à dent, sucette)
- Lavez-vous soigneusement les mains après avoir mouché, changé un enfant.

**Ces précautions s'appliquent aussi à votre conjoint et sont à respecter jusqu'à l'accouchement.**

## LA LISTÉRIOSE

- Evitez la consommation de fromages à pâte molle au lait cru,
- Enlevez la croûte des fromages avant consommation,
- Evitez la consommation de fromages vendus râpés,
- Evitez la consommation de poissons fumés,
- Evitez la consommation de coquillages crus, surimi, tarama,
- Evitez la consommation de graines germées crues (soja, luzerne [alfala]...),
- Evitez la consommation de produits de charcuterie cuite consommés en l'état. EX : pâté, rillettes, produits en gelée, jambon cuit... Si vous achetez ce type de charcuterie, préférez les produits préemballés et les consommer rapidement après leur achat. Pour les produits tels que lardons, bacon, jambon cru...les faire cuire avant consommation.
- Evitez la consommation de produits achetés au rayon traiteur.

## RÈGLES D'HYGIÈNE À RESPECTER

- **Cuire soigneusement** les aliments crus d'origine animale (viandes, poissons, œufs) ; en particulier le steak haché doit être cuit à cœur,
- **Lavez soigneusement** les légumes crus et les herbes aromatiques,
- **Conserver** les aliments crus (viande, légumes, etc...) **séparément** des aliments cuits ou prêts à être consommés,
- Après la manipulation d'aliments non cuits, **se laver les mains et nettoyer les ustensiles** de cuisine qui ont été en contact avec ces aliments,
- **Nettoyer fréquemment et désinfecter** ensuite avec de l'eau javellisée votre réfrigérateur,
- Les restes alimentaires et les plats cuisinés doivent être **réchauffés soigneusement\*** avant consommation immédiate.

*\* une température d'au moins 70°C à cœur des aliments réchauffés est recommandée.*



# LES PRÉPARATIFS DE VOTRE VENUE

## LES DOCUMENTS À APPORTER

### Documents administratifs

- Une pièce d'identité
- Votre carte vitale
- Votre carte de mutuelle
- Votre livret de famille si vous en possédez un
- La reconnaissance anticipée si nécessaire avec les photocopies des pièces d'identité des deux parents

### Documents médicaux

- Votre carte de groupe sanguin
- Vos résultats d'examen de laboratoire
- Toutes vos échographies
- Le carnet de suivi de grossesse
- L'ordonnance du traitement personnel
- L'imprimé de la personne de confiance
- Le questionnaire d'anesthésie
- Les carnets de santé des deux parents

## PRÉPARER VOTRE VALISE POUR LE SÉJOUR

### POUR LA SALLE DE NAISSANCE

Un sac contenant :

- La pochette avec tous vos documents
- Une culotte jetable
- Un maillot de bain si vous projetez d'utiliser la baignoire

**Pour le bébé :**  
(Été comme hiver)

- 1 brassière de laine
- 1 body en coton à manches longues
- 1 pyjama chaud
- 1 bonnet en laine
- Des chaussettes et chaussons
- Une gigoteuse chaude



### POUR LE SÉJOUR

**Pour le bébé :**  
(Été comme hiver)

- 4 brassières de laine
- 6 bodys en coton à manches longues
- 6 pyjamas chaud
- 2 bavoirs
- 1 bonnet en laine
- 3 paires de chaussons et chaussettes
- 1 gigoteuse pour le couchage (épaisse même l'été)
- 1 thermomètre de bain
- 1 réveil / montre
- Des stylos à bille

**A noter :**

*Un seul paquet de couches vous sera fourni par la maternité.*

### POUR LE SÉJOUR

**Pour la maman :**

- Serviettes, gants, nécessaire de toilette
- Tenues confortables
- Culottes jetables
- Soutien-gorge d'allaitement (si vous allaitez)
- Des serviettes hygiéniques
- Un coussin d'allaitement si vous en possédez un
- Merci d'apporter le « Guide de l'allaitement maternel » si vous l'avez.



# LE JOUR J



## QUAND VENIR À LA MATERNITÉ ?

**Vous devez consulter en urgences :**

- Si vous ressentez des contractions utérines
- Si vous perdez du liquide même sans contraction
- En cas de saignements
- Lorsque vous avez de la fièvre
- En cas de chute ou de coups
- Si vous constatez une diminution ou une absence des mouvements du bébé
- Le jour du terme après avoir pris rendez-vous avec la sage-femme de garde (tél)
- En cas d'inquiétude de n'importe quel ordre.

*Vous pouvez également **téléphoner à n'importe quel moment**. Une sage-femme vous guidera sur la conduite à tenir.*



**La nuit, vous devrez vous rendre aux urgences. Vous serez ensuite accompagnée à la maternité.**

## LA DÉCLARATION DE NAISSANCE

La sage-femme établit la déclaration de naissance de votre enfant, à laquelle doivent être joints :

- Le livret de famille si vous en possédez un
- Les pièces d'identité des deux parents
- La reconnaissance anticipée, faite au cours de la grossesse dans la mairie de votre choix
- La déclaration de choix de nom.

## ÊTRE ACCOMPAGNÉE

Une seule personne est autorisée à accompagner la future maman en salle de naissance.

Cette personne devra, par mesure d'hygiène, porter une sur-blouse, des sur-chaussures, un masque, et se frictionner les mains avec une solution hydro-alcoolique.

Les salles de naissance sont « un espace protégé », aux conditions d'hygiène particulière.

**La permanence des soins est assurée 24h/24 par l'équipe médicale (gynécologue-obstétricien, anesthésiste, pédiatre et sage-femme) et soignante (auxiliaire de puériculture).**

Vous serez prise en charge tout au long de votre travail par l'équipe du bloc obstétrical. Elle veillera à respecter vos souhaits dans la mesure du possible.

Vous pourrez disposer d'une analgésie péridurale si vous le souhaitez et en fonction de l'évolution du travail.

## VOTRE PRISE EN CHARGE

Notre maternité considère votre prise en charge comme une priorité. Présence, antalgiques, postures, ballon, bain vous seront proposés.



Si vous avez des souhaits particuliers et un projet de naissance, parlez-en à la sage-femme pendant la grossesse et dès votre arrivée.

La déclaration se fait auprès de la Mairie de Belley du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30 (16h30 le vendredi).

# VOTRE SÉJOUR À LA MATERNITÉ

## VOTRE CONFORT

Après la naissance, vous restez environ 2 heures en salle d'accouchement pour être surveillée. Ensuite, vous êtes transportée dans votre chambre avec votre bébé (si celui-ci va bien). Vous et votre bébé allez passer plusieurs jours à la maternité.

### Les repas

Le petit-déjeuner est servi à 8h00, le déjeuner à 12h et le dîner à 18h30. l'achat de ticket pour un repas visiteur est possible (à voir avec l'équipe).

### Les équipes vous accompagnent...

Une auxiliaire de puériculture vous accompagne chaque jour dans votre nouveau rôle de parent. Une sage-femme est présente pour assurer votre suivi et répondre à toutes vos questions.

## LES VISITES DE VOS PROCHES

Les **visites** de vos proches sont autorisées entre 12h et 20h et limitées à 2 personnes à la fois.

Seuls les frères et sœurs du nouveau-né sont admis dans le service, sous réserve qu'ils ne soient pas malades.



### Surveillance de bébé

Plusieurs tests de dépistage pour votre bébé vous seront proposés et expliqués :

- Le dépistage de l'audition
- Le dépistage néonatal qui permet le diagnostic précoce de certaines maladies
- Le dépistage des cardiopathies congénitales

Durant le séjour, votre bébé sera examiné par un pédiatre le lendemain de sa naissance et le jour de de sa sortie.

### La participation du co-parent

est bienvenue pendant le séjour en suites de couches (horaire de visite de 8h à 20h. En accord avec la sage-femme, vous avez la possibilité de dormir dans la chambre selon certaines modalités) dans la mesure où sont respectées les règles de savoir vivre et de discrétion. Il peut également prendre ses repas dans le service à 11h45 et 18h30. Ces prestations sont payantes. Merci de vous renseigner auprès du personnel de la maternité.

# VOTRE RETOUR À LA MAISON

La durée du séjour est variable et sera déterminée par votre état de santé et celui de votre bébé. Le séjour peut durer de 3 à 5 jours.

Vous avez la possibilité d'un retour à domicile en bénéficiant du dispositif PRADO (après la naissance, la Sécurité Sociale vous propose un accompagnement personnalisé, à domicile, avec la visite chez vous de la sage-femme libérale de votre choix).

Parlez-en à la sage-femme du service.

Le matin de votre sortie, la sage-femme ou le médecin gynécologue-obstétricien, vous fera un examen médical et vous remettra, si besoin, vos ordonnances de sortie.

Le pédiatre verra aussi votre nouveau-né et vous remettra son carnet de santé et une ordonnance.

**N'oubliez pas de prendre rendez-vous pour la consultation post-natale (6 à 8 semaines après l'accouchement).**

Un compte-rendu d'hospitalisation sera envoyé à votre médecin traitant, au gynécologue et/ou à la sage-femme ayant suivi votre grossesse.

## Et physiquement ?

Les saignements diminuent progressivement et durent 1 à 3 semaines. La réapparition des règles (dit « retour de couches ») a lieu en général entre 1 mois et 1 mois et demi après l'accouchement.

La date du retour de couches est aléatoire si vous allaitez ou si vous prenez une contraception hormonale. Nous vous conseillons de vous baigner et d'utiliser des tampons dans le mois suivant votre accouchement.

Pour les cicatrices périnéales (déchirures, épisiotomie), les fils sont en général résorbables. Une douche quotidienne avec un savon adapté à la toilette intime est recommandée.

Pour une cicatrice de césarienne, la douche quotidienne suivie d'un séchage minutieux suffit.

Douleurs abdominales importantes, pertes malodorantes, fièvre doivent vous faire consulter.

## Contraception, sexualité

Vous avez choisi une contraception avec la sage-femme avant votre sortie. Celle-ci sera rediscutée lors de votre visite postnatale. S'il s'agit d'une contraception hormonale, elle ne sera efficace qu'après le 7<sup>ème</sup> jour de prise (utiliser des préservatifs si rapport avant). Si vous oubliez de prendre votre pilule, référez-vous à la notice de celle-ci. Il existe un risque d'ovulation avant votre retour de couches et donc de grossesse en cas de rapport non protégé. Il est normal après la naissance de bébé que la vie sexuelle de votre couple passe au second plan. Celle-ci peut reprendre dès que le couple le désire. Dans les suites d'un accouchement, le périnée peut rester sensible et une sécheresse vaginale est possible. L'utilisation d'un lubrifiant peut être une aide.

**N'hésitez pas à en discuter pendant la visite post-natale ou avec votre sage-femme.**

## LA VISITE POST-NATALE

Cette visite a pour objectif d'évaluer votre état de santé après l'accouchement, de répondre aux questions que vous vous posez, de vous proposer une contraception adaptée à vos besoins et d'éventuelles séances de rééducation périnéale.

Cette visite est réalisée 6 à 8 semaines après l'accouchement par votre sage-femme libérale, votre médecin généraliste, votre gynécologue. Elle peut aussi être faite auprès d'une sage-femme ou d'un gynécologue de la maternité.

La rééducation du périnée peut commencer 6 semaines après votre accouchement. Des sages-femmes de l'équipe sont formées en rééducation périnéale et peuvent assurer votre suivi si nécessaire.

## LE SUIVI DE VOTRE BÉBÉ

Il vous est conseillé d'effectuer une visite médicale de votre enfant avant le 15<sup>ème</sup> jour et à 1 mois. Le carnet de santé est précieux, complétez-le.

### Contactez un médecin si :

- La température de votre bébé est supérieure à 38°C,
- S'il vomit plusieurs fois,
- S'il a des selles fréquentes, abondantes et liquides,
- S'il ne se comporte pas comme d'habitude.

### Ne secouez jamais votre bébé

### car cela peut avoir de graves conséquences !

Cherchez du soutien autour de vous, ne restez pas seule.

### Les pleurs de bébé :

- Il a peut-être faim...
- Il a peut-être besoin de câlins...
- Il pleure beaucoup en fin de journée, il semble avoir mal et paraît inconsolable...  
Ne vous affolez pas, ces pleurs font partie du rythme du bébé. Restez calme, portez-le contre vous, promenez-le, massez son ventre...

## LES SOINS DE VOTRE BÉBÉ

**La toilette de bébé :** la salle de bain doit être bien chauffée, le matériel prêt à l'avance, la température de l'eau à 37°C. Le bain peut être donné un jour sur deux et à l'heure qui vous convient. Il doit rester un moment de plaisir et de détente.

**Le soin du cordon :** ce soin est quotidien. Lavage à l'eau et au savon, rinçage et séchage soigneux avec une compresse. Ce soin est poursuivi une semaine après la chute du cordon.

**Le change :** utiliser de l'eau et savon ou du liniment (solution naturelle). Réserver les lingettes à usage occasionnel.

### Le transit et lait du bébé :

- Si vous allaitez votre bébé, il est normal que les selles soient irrégulières, plutôt liquide et d'aspect jaune d'or grumeleuse,
- Si vous donnez le biberon, le transit peut être plus lent (possibilité de 2 ou 3 jours sans selles (ne modifiez pas le lait ou l'eau sans avis médical).

Néanmoins, les urines d'un nouveau-né sont fréquentes (4 à 6 / jour).

### L'allaitement maternel :

Lisez et relisez le guide de l'allaitement maternel sur le site [inpes.santepubliquefrance.fr](http://inpes.santepubliquefrance.fr).

Conservez le lait maternel : immédiatement après le recueil, placez-le au réfrigérateur (4°C) mais pas dans la porte. Conservation 48h maximum. Au congélateur, à -18°C (un freezer ou le compartiment à glaçons ne conviennent pas). Remplissez le biberon qu'au ¾ maximum. Le lait congelé peut être conservé 4 mois. Pour le décongeler, placez au réfrigérateur au moins 6

heures avant de l'utiliser.

**Ne pas utiliser le micro-onde pour réchauffer le lait !!** Risques de brûlures et d'altération de la qualité nutritionnelle du lait. Préférez le bain marie ou le chauffe biberon.

Un biberon de lait maternel réchauffé doit être consommé dans la ½ heure. Si vous devez transporter votre lait, utilisez une glacière ou un sac isotherme avec pack réfrigérant.

### L'allaitement au lait artificiel :

Votre bébé prendra 6 à 8 biberons / jour espacés de 3h minimum. L'appétit est variable... 90 à 120ml le premier mois ; 120 à 150ml le 2<sup>ème</sup> mois.

Préparation d'un biberon : lavez-vous les mains, utilisez un lait 1<sup>er</sup> âge et de l'eau adaptée à un nouveau-né. Versez la quantité d'eau voulue puis ajoutez les mesurette de lait (30ml d'eau pour une mesurette rase). Agitez en tournant le biberon entre vos mains.

Le biberon peut être donné à température ambiante ou réchauffé (bain marie ou chauffe biberon. Pas de micro-onde !). **Vérifiez toujours la température** sur l'intérieur de votre poignet avant de le donner.

Un biberon préparé doit être rapidement consommé ou jeté. S'il a été chauffé, il se garde ½ heure. A température ambiante, il se garde une heure maximum.

Après utilisation, démontez chaque accessoire. Bien laver le biberon à l'eau chaude et liquide vaisselle (en utilisant un goupillon). Laissez sécher sans essuyer. Il est possible de le laver aussi au lave-vaisselle en utilisant un cycle au moins à 65°C (sans la tétine).

# Je fais dodo sur le dos

Naitre  
et Vivre

## Des conseils simples

- Toujours sur le dos pour dormir
- Dans un lit à barreaux,
- Sur un matelas bien ferme, dans une turbulette de taille adaptée,
- Sans oreiller, ni couette, ni couverture, ni tour de lit, ni peluches.
- Si possible dans la chambre des parents
- Sans tabac, ni avant ni après la naissance.
- Température ambiante 18-20°C.

## Quand il se retourne tout seul ?

C'est qu'il grandit... On peut alors le laisser choisir sa position, en restant très vigilant sur l'environnement de couchage : literie, doudou... jusqu'à 1 an.



## Sur le dos : une mode ?

Non, une sécurité ! De très nombreuses études scientifiques depuis 1990 ont prouvé que cela réduit fortement le risque de mort inattendue du nourrisson. Les dangers de la position ventrale sont établis car dans cette position il y a un risque d'enfouissement, de gêne de la régulation thermique et un risque de confinement respiratoire.

## Attention au lit parapluie !

Utilisez ce lit, pour un usage occasionnel, avec seulement le matelas fin d'origine. Un matelas surajouté rend ce lit dangereux : l'enfant risque de se coincer entre la paroi souple et le matelas, et de s'y étouffer.



## Pourquoi pas sur le côté ?

C'est trop instable : le bébé bascule facilement sur le ventre. Les objets de maintien sont dangereux car ils entravent les mouvements spontanés de l'enfant.



## Et s'il a des soucis digestifs ?

Certains bébés ont des « coliques » vers 2-3 mois et sont plus à l'aise sur le ventre ou dans les bras pour s'endormir : pensez à retourner doucement votre bébé sur le dos en l'installant dans son lit. En cas de régurgitations sur le dos, l'inhalation est évitée par un réflexe naturel. Si votre bébé a des rejets douloureux, parlez-en à votre pédiatre.



## Et s'il fait plus chaud que 20°C ?

Il faut l'habiller selon la saison et la température de la pièce. Un simple body peut suffire pour dormir en été.

## Sur le dos, son crâne ne risque-t-il pas de s'aplatir ?

- On peut éviter la plagiocéphalie par des moyens simples :
- Laisser l'enfant bouger librement dans son lit et à l'éveil, ce qui lui permet de varier les points d'appui du crâne ;
  - L'inciter à tourner la tête plus souvent du côté opposé à un aplatissement débutant en déplaçant le mobile ou le lit ;
  - Installer régulièrement bébé sur le ventre à l'éveil, ce qui développera sa capacité à réagir quand il se retournera tout seul dans son lit.

Naitre  
et Vivre

5 rue La Pérouse,  
75116 Paris

01 47 23 05 08  
contact@naitre-et-vivre.org  
www.naitre-et-vivre.org



# RÉSEAU DE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ ET À L'ALLAITEMENT

Des réunions mensuelles sont organisées à la maternité par Florence, sage-femme de l'équipe.

Au Centre médico-social Point accueil solidarité du Bugey 47 rue des Ecassaz Belley - tél : 04 79 81 34 27

Au CCAS Pause parents (accueil les mardis matin entre 9h et 11h) 170 av Paul Chastel Belley

Tél : 04 79 81 26 56

## SAGES-FEMMES LIBÉRALES DE VOTRE SECTEUR :

- ◆ Delphine DELACOSTE ROME et Marie-Isabelle JOSTE pour Belley – tél : 04 79 42 56 39
- ◆ Marie-Charlotte LEGER pour Yenne – tél : 06 63 01 13 58
- ◆ Ingrid SORNAY ; Marion VIGOUROUX pour Morestel – tél : 04 74 80 13 58
- ◆ Marie-Ange MARGUET-SURZUR ; Catherine GROS pour Pont de Beauvoisin – tél : 04 76 32 80 33
- ◆ Chloé MORIN pour Serrières de Briord – tél : 06 18 27 36 52
- ◆ Anne-Lise HAMOIGNON DEBRUYNE pour Chindrieux – tél : 06 82 31 09 25
- ◆ Nathalie COLLIN pour Culoz – tél : 06 61 84 10 75
- ◆ Clémentine FAURE pour Hauteville-Lompnes—tél : 04 74 35 31 05 / 06 31 66 61 24

## LACTARIUM :

- ◆ Lyon : 04 72 00 41 43
- ◆ Grenoble : 04 76 42 51 45

**Association de mère allaitantes** : « Leche league » - site : [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)

**Cerdam** : Centre de Ressources Documentaire sur l'Allaitement Maternel.

## INFOS UTILES

- ◆ Haute Autorité de Santé : [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)
- ◆ Guide de l'allaitement : [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

Toute l'équipe de la maternité vous souhaite un bon retour, et reste à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

