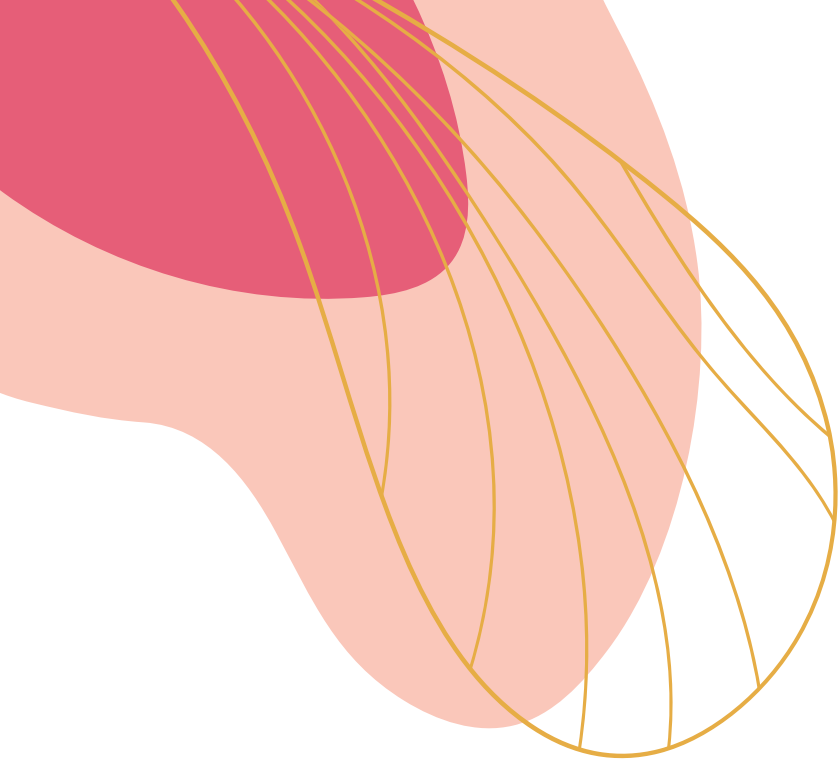
Livret d'accueil à la maternité

CHU Poitiers

Pôle femme, mère, enfant
Service de gynécologie-obstétrique et médecine de la reproduction

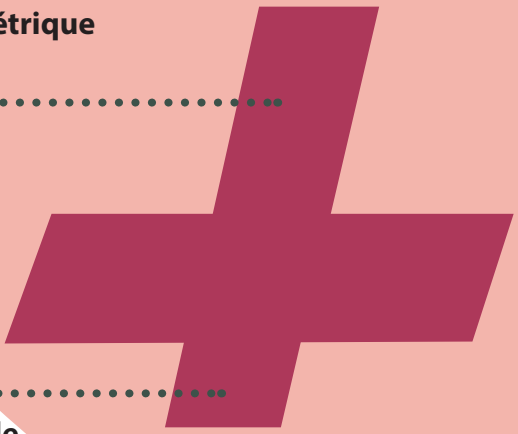


SOMMAIRE

Accéder aux différents secteurs 4
Numéros utiles et d'urgence 6
Une équipe de professionnels à votre écoute 7
Présentation de la maternité 8
La prise de rendez-vous des consultations pour le suivi de la grossesse 9
Le suivi médical de votre grossesse 10
Préparation à la naissance et à la parentalité 13
Que devez-vous apporter à la maternité ? 16
Quand venir à la maternité ? 19
Où vous adresser ? 20
Qui peut vous accompagner ? 20
Qui vous accueillera ? 21
La salle de naissance dédiée à la physiologie 21
L'accueil de votre enfant et la surveillance après l'accouchement 22
Cas particulier d'une césarienne 23
Le bulletin de naissance 23
Etat civil 24
Votre séjour à la maternité 26
Surveillance de la mère et de son bébé 28
« Premiers pas » de l'allaitement 30
Je nourris mon enfant au biberon 34
Votre départ 37
Quelques conseils 38
Les associations 40
Mes rendez-vous 41

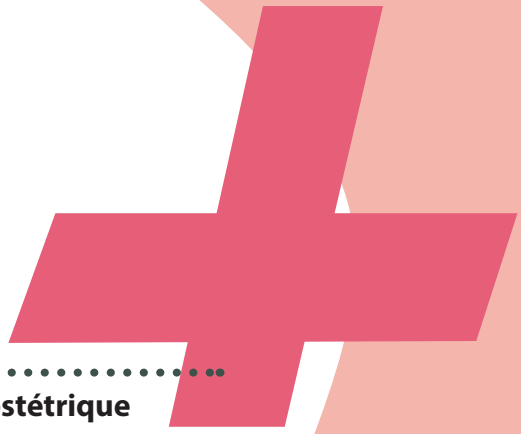
Accès aux différents secteurs Jean-Bernard

Consultations de gynécologie-obstétrique
Couloir C porte 2



Entrée/sortie principale

Rez-de-chaussée



Bloc de gynécologie-obstétrique
Salles de naissance
Couloir A

Niveau 0

Hospitalisations grossesses à haut risque
Couloir C

Suites de naissances
Couloir D

Suites de naissances
Couloir B

Secrétariat des hospitalisations
Couloir A

Niveau 2

6 Numéros utiles et d'urgence

LES URGENCES OBSTÉTRICALES

05 49 44 37 98

24h/24h, 7j/7j, au niveau 0 de Jean-Bernard, couloir A,
De 6h à 23h, l'accès se fait par la porte principale de Jean-Bernard.
De 23h à 6h, l'accès se fait par les urgences générales.

SUIVI MÉDICAL DE VOTRE GROSSESSE
Consultations de gynécologie-obstétrique : ouvertes de 9h à 17h, du lundi au vendredi - Situées au rez-de-chaussée - couloir C - porte 2 ..... 05 49 44 32 44
..... 05 49 44 44 56

CONSEILS DIÉTÉTIQUES.....05 49 44 44 44
..... ou poste 43 093

ASSISTANTE SOCIALE
secrétariat du service social des hospitalisés 05 49 44 44 44
..... ou poste 45 967

PSYCHOLOGUE
secrétariat centre médico-psychologique (CMP)..... 05 49 52 34 92
et messagerie (05 49 44 44 44) poste 46128

ATELIERS EN SANTÉ ENVIRONNEMENTALE AUTOUR DE LA NAISSANCE
Inscriptions..... 05 49 44 56 19

Des professionnels à votre écoute 7

Les anesthésistes

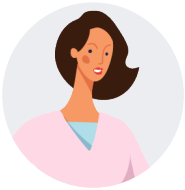
Les gynécologues obstétriciens

Les sages-femmes

Autour de la future maman

Le personnel encadrant

Les pédiatres



D'autres professionnels de l'hôpital sont aussi présents tout au long de la prise en charge de la future maman : **le personnel soignant et médico-administratif, une pédopsychiatre, une diététicienne, une assistante sociale et une psychologue**.

La maternité

Les consultations de gynécologie-obstétrique
Ce secteur comprend les consultations de gynécologie et obstétrique, le centre de planification et d'éducation familiale, le centre de diagnostic prénatal et le centre d'assistance médicale à la procréation, l'unité d'hospitalisation de jour. Cette unité prend en charge le suivi des grossesses physiologiques et pathologiques. Elle participe à la prévention, au dépistage, au diagnostic, au pronostic et définit les conduites à tenir en pré et post-partum.

Le service obstétrique niveau 2 couloir B et D *
Le secteur de suites de naissances comporte 30 lits avec une nurserie dans chaque chambre. L'unité accueille les patientes en début de travail (salle zen) ainsi que les couples mères-enfants dans les domaines de surveillance médicale des suites de couches, d'éducation et de prévention.

Le service de grossesses à haut risque niveau 2 couloir C *
Le secteur d'hospitalisation de grossesses à haut risque comporte 13 lits. Maternité de type 3 participant au réseau régional périnatal Nouvelle-Aquitaine (RPNA), elle reçoit des patientes présentant des grossesses à risques adressées par les gynécologues-obstétriciens de toute la région.

** Il existe une chambre pour personne à mobilité réduite par unité.*

Le bloc de gynéco-obstétrique
Il comprend un secteur d'accueil des urgences gynécologiques et obstétricales, six salles de naissance dont une salle « nature » entièrement dédiée à la physiologie, chaque salle étant dotée d'une table d'accueil du nouveau né, deux salles de pré-naissance, une salle de césarienne adjacente, deux salles de chirurgie gynécologique. Cette unité réalise des accouchements issus de grossesses physiologiques ainsi que ceux issus de grossesses pathologiques, en collaboration étroite avec le service de réanimation infantile ; certaines consultations programmées dans le cas de surveillances rapprochées (biologiques et échographiques en rapport avec des pathologies gynécologiques, des consultations de terme et dépassements de terme). Par ailleurs, y sont pris en charge les actes en cours de grossesses nécessitant un plateau technique à proximité (versions par manœuvres externes).

La prise de rendez-vous Des consultations pour le suivi de votre grossesse

Accueil physique sans interruption

Du lundi au vendredi, de 8h à 17h30,
rez-de-chaussée de Jean-Bernard, couloir C, porte 2.

Accueil téléphonique

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h15,
sans interruption au 05 49 44 44 56

05 49 44 32 44

Les urgences obstétricales

24h/24h, 7j/7j, au niveau 0 de Jean-Bernard, couloir A.
Tél. : 05 49 44 37 98

- De 6h à 23h, l'accès se fait par l'entrée principale située à Jean-Bernard
- De 23h à 6h, l'accès se fait par les urgences générales.

Le suivi médical de votre grossesse

Votre grossesse est confirmée

Vous avez jusqu'à la fin du 3e mois (15 semaines d'aménorrhées) pour envoyer le formulaire de déclaration à votre centre de sécurité sociale et à la caisse d'allocations familiales. Notre établissement travaille en partenariat avec le secteur libéral et le secteur de la protection maternelle et infantile (PMI): vous pouvez faire suivre votre grossesse soit, par une sage-femme, soit par un gynécologue, soit par votre médecin traitant. Les consultations des 8e et 9e mois doivent obligatoirement avoir lieu à la maternité du lieu de l'accouchement (constitution du dossier médical).
Prendre rdv dès le 7e mois.

Les consultations pré et postnatales

La surveillance de votre grossesse comporte 7 examens répartis de la manière suivante :

- L'examen du premier trimestre, avant la fin du 3e mois,
- Un examen mensuel à partir du 4e mois (à partir de 15 semaines d'aménorrhées) jusqu'à la date prévue de votre accouchement.

Si le médecin ou la sage-femme estiment que votre grossesse le nécessite, la fréquence des consultations pourra être augmentée et vous pourrez être orientée vers une consultation spécialisée. Une hospitalisation de quelques jours ou à la journée pourra parfois être jugée nécessaire.
Un examen postnatal dans les 2 mois (ou 8 semaines) qui suivent votre accouchement sera à prévoir avec une sage-femme, un gynécologue ou un médecin traitant.

N'HESITEZ PAS A LEUR POSER TOUTES VOS QUESTIONS LORS DES CONSULTATIONS

Les échographies

Trois échographies sont recommandées pendant la grossesse :

- Une au 1er trimestre (entre 11 et 13 semaines d'aménorrhée + 6 jours).
- A l'occasion de cette échographie, une information vous sera délivrée sur le dépistage de la trisomie 21.
- Une au 2e trimestre (entre 22 et 24 semaines d'aménorrhée)
- Une au 3e trimestre (entre 32 et 34 semaines d'aménorrhée).

Si votre grossesse le nécessite, votre échographiste sera parfois amené à en augmenter le nombre et la fréquence.

La consultation d'anesthésie

En vue de votre accouchement, une consultation avec un anesthésiste est à réaliser entre 7 mois ½ et 8 mois (34 et 37 semaines d'aménorrhée). Il vous informera sur les différents types d'anesthésie possibles lors de votre accouchement. Ce rendez-vous est obligatoire, qu'une anesthésie soit souhaitée ou non. Si vous suivez un traitement médical particulier, merci de le lui préciser et d'apporter votre ordonnance.

Les consultations spécifiques

Notre établissement peut vous proposer :

- Une aide au sevrage tabagique
- Des conseils diététiques avec une diététicienne
- A tout moment, une rencontre avec une assistante sociale ou une psychologue.

La consultation « de terme »
Une consultation est systématiquement programmée à la date prévue de votre accouchement. Si vous n'avez pas accouché avant cette date soit 41 semaines d'aménorrhée :
- Se présenter aux urgences obstétricales, niveau 0 de Jean-Bernard,
- Une surveillance sera instaurée toutes les 48 heures pendant 6 jours.

Les consultations d'urgence
Si vous avez la moindre inquiétude, vous pouvez joindre dans la journée la sage-femme qui assure habituellement votre suivi au niveau des consultations ou être accueillie par la sage-femme des urgences obstétricales (niveau 0, couloir A, Jean-Bernard).

Préparation à la naissance et à la parentalité

L'entretien prénatal précoce

A partir du 4e mois, vous avez la possibilité de rencontrer soit :

- Une sage-femme et un médecin du CHU de Poitiers si vous nécessitez un suivi spécialisé au sein de notre établissement dès le début de votre grossesse,
- Une sage-femme ou un médecin du secteur libéral,
- Une sage-femme du secteur PMI.

Cet entretien est un moment privilégié d'échange avec un professionnel de la naissance, seule ou en couple. Il doit vous permettre d'accueillir votre enfant avec sérénité, répondre à vos interrogations et à vos inquiétudes.

Les séances de préparation à la naissance

Elles doivent vous aider à mieux comprendre l'évolution de votre grossesse, les étapes de l'accouchement, de votre séjour à la maternité puis du retour à la maison. 7 séances sont remboursées par la sécurité sociale. Vous pouvez suivre ces séances avec une sage-femme du secteur libéral ou de la protection maternelle et infantile (PMI). Les deux parents y sont les bienvenus.

Le projet de naissance

Il doit être abordé et discuté à tout moment lors des consultations prénatales, avant intégration à votre dossier médical. Ce projet est susceptible de ne pas être suivi dans son intégralité en fonction des conditions médicales de la naissance.

Santé, environnement autour de la naissance

Vous attendez un enfant ?
Vous venez d'accueillir un nouveau-né ?

Des sages-femmes de la maternité, spécifiquement formées vous aident à :

- Repérer les polluants de la maison,
- Comprendre leurs impacts sur la santé,
- Limiter l'exposition des jeunes enfants.

Les ateliers auront lieu le 3e jeudi de chaque mois au salon de la Vie la Santé, sur le site de la Milétrie, au CHU de Poitiers.

Pour vous inscrire, appelez le 05 49 44 39 45.

Atelier inclus dans votre parcours de soins.

Parking gratuit.

SORTIE PRÉCOCE

Si votre santé et celle de votre bébé le permettent

Si l'organisation du suivi médical a été anticipée*, **vous pourrez alors sortir au cours des :**

72 1ÈRES HEURES ou AU COURS DES **96** 1ÈRES HEURES

EN CAS DE CÉSARIENNE

Il vous faudra choisir avant votre accouchement **la sage femme ou le médecin** qui **assurera votre suivi et celui de votre enfant** dans le cadre de cette sortie précoce.

1. **La première visite médicale** doit être effectuée dans les **24 heures** après la sortie.
2. **La seconde visite** est systématique dans **la semaine** suivant la sortie.
3. **Une troisième visite est recommandée** en fonction des éléments médicaux à surveiller.

Il vous faudra prendre contact avec le professionnel choisi dès à présent pour lui exprimer ce choix de votre part. Il est impératif de consulter ce professionnel au cours du 9ème mois si vous ne l'avez pas déjà rencontré au cours de votre grossesse, afin qu'il puisse vous connaître et créer votre dossier de soin.

CHU Poitiers
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

*** Anticipation obligatoire**

Que devez-vous apporter à la maternité ?

Lors de chaque venue

- La carte vitale et l'attestation de sécurité sociale,
- La carte de mutuelle,
- Une pièce d'identité (carte d'identité, passeport ou titre de séjour),
- Un justificatif de domicile de moins de 3 mois,

- La carte de groupe sanguin,
- L'ensemble des examens effectués pendant la grossesse (examens sanguins, échographies, autres, etc.).

Pour l'accouchement

- Le livret de famille
- La reconnaissance anticipée (peut-être faite par le père ou la mère ou les deux),
- Le formulaire de désignation d'une personne de confiance rempli et signé (obligation réglementaire),
- Le formulaire de directives anticipées rempli et signé (obligation réglementaire).

Ces deux formulaires se trouvent en fin de livret, à détacher et à remettre à un praticien lors d'une consultation.

Pour vous

- Un brumisateur,
- Une tenue confortable pouvant être enlevée facilement, éventuellement une seconde pour remonter après l'accouchement dans votre chambre,
- De la musique (CD) de votre choix.

Pour votre enfant

- 1 body,
- 1 pyjama,
- 1 paire de chaussettes,
- 1 bonnet,
- 1 brassière de laine,
- 1 turbulette/gigoteuse.

Dans un souci d'hygiène et de confort, nous vous demandons de laisser le reste de vos bagages dans la voiture si vous n'avez pas encore séjourné dans votre chambre.

Pour le séjour

Pour vous

- 1 thermomètre électronique axillaire,
- Des slips jetables,
- Des paquets de serviettes hygiéniques,
- 1 nécessaire de toilette + linge de toilette,
- Des tenues vestimentaires adaptées et confortables,
- Un stylo pour noter les horaires des tétées.

Si vous avez choisi un allaitement au sein :

- Un soutien-gorge d'allaitement (prévoir une taille de bonnets supplémentaire. Attendez la fin du séjour pour en acheter un autre),
- 1 coussin d'allaitement avec sa housse.

Si vous avez choisi de donner le biberon :

- Une brassière de sport (soutien gorge).

Pour votre enfant

- 1 paquet de couches,
- Des bavoirs
- 1 thermomètre électronique axillaire,
- 2 turbulettes chaudes (naissance),
- 1 bonnet (même l'été),
- 5 paires de chaussettes,
- 2 à 3 brassières de laine (même l'été),
- 5 pyjamas et 6 bodys,
- 1 thermomètre de bain,
- 1 brosse à cheveux ou peigne,

Si vous avez choisi de donner le biberon :

- Biberons, de préférence en verre,

avec tétine adaptée au nourrisson *(Vitesse 0 et 1)*

- Goupillon,
- Arbre à biberon.

Les critères de consultation en urgence sont :

1. Dès que vous perdez du liquide ou du sang, même en l'absence de contractions ;
2. Si vous ne ressentez plus les mouvements de votre enfant comme habituellement ;
3. Si vous avez subi un traumatisme (choc, chute) ;
4. Dès que les contractions deviennent régulières et douloureuses, progressant en durée et en intensité, à des intervalles de plus en plus rapprochés
5. A la moindre inquiétude, devant tout signe inhabituel (fièvre, apparition d'oedèmes, maux de tête, vomissements) ;

Une douche et un shampooing sont nécessaires avant votre départ pour la maternité.

Où vous adresser ?

Aux urgences obstétricales situées niveau 0, couloir A, tour Jean-Bernard (suivre fléchage, se référer au plan général).
Une sonnette est placée à l'extérieur du service. **Il est impératif de sonner lors de votre arrivée.**
Les formalités d'admission se font sur place
Pour votre sécurité, un bracelet d'identité sera placé à votre poignet dès votre admission.

Qui peut vous accompagner ?

Le second parent est toujours **bienvenu** en salle de naissance. En son absence, une seule et unique personne de votre choix pourra vous accompagner.

Votre accompagnant doit respecter les consignes et règles d'hygiène en vigueur dans le service (port d'une tenue, lavage des mains...).

Pour des raisons d'hygiène et de confort, **les visites ne sont pas autorisées en salle de naissance**. Les autres personnes de votre entourage sont donc invitées à ne pas rester tant à la maternité qu'en salle d'attente des différents services.

Qui vous accueillera ?

Une aide-soignante ou une auxiliaire de puériculture vous accueillera et se chargera des formalités d'admission.

Une équipe pluridisciplinaire (gynécologue-obstétricien, sage-femme, anesthésiste, pédiatre) est de garde **24H/24**.
Un ou une sage-femme vous examinera. Un(e) étudiant(e) sage-femme sera généralement présent(e) à ses côtés.

Selon l'avancement de votre travail, vous serez installée dans votre chambre située dans l'une des deux unités d'hospitalisation, en salle de pré-naissance ou directement en salle de naissance.

Si les conditions sont requises, la sage-femme vous proposera de déambuler, d'utiliser les postures qui vous paraissent les plus adaptées, éventuellement de prendre un bain en salle de pré-naissance ou dans l'un des espaces zen de la maternité (ambiance tamisée, musique...).

Une salle de naissance dédiée à la physiologie : la salle nature

Si votre grossesse ne présente pas de risque particulier, un espace équipé pour les étirements et la relaxation, vous permettra d'accoucher au côté de votre partenaire dans un environnement non médicalisé. **Vous avez la possibilité d'accoucher naturellement**, dans une salle équipée d'une baignoire et d'un siège permettant la relaxation et l'accouchement. Le transfert vers une salle conventionnelle sera possible à tout moment pour une prise en charge médicalisée ou une anesthésie loco-régionale.

22 L'accueil de votre enfant et la surveillance après accouchement

Le second parent a la possibilité, si l'état de votre enfant le permet, de **couper le cordon ombilical**. Puis, si vous et votre enfant allez bien, vous resterez en contact **« peau à peau »** sous la surveillance de l'équipe.

C'est votre enfant qui vous montrera s'il est prêt à prendre sa première tétée ou son premier biberon. Un bracelet d'identité sera placé à son poignet dès la naissance.

Les premiers soins lui seront apportés au moment où l'équipe et vous-même le jugerez le plus opportun. Le second parent peut y participer. Pendant ce temps et pour votre sécurité, une surveillance médicale est effectuée régulièrement, **pour une durée obligatoire minimum de 2h en salle de naissance.**
Après un dernier examen médical, vous serez accompagnée dans votre chambre où un repas ou une collation vous seront proposés.

Cas particulier d'une naissance par césarienne

Que la césarienne soit programmée ou décidée à tout moment au cours du travail :

- La personne qui vous accompagne est invitée à **patienter à proximité du bloc opératoire**. Il est possible qu'elle puisse assister à la naissance sous réserve de l'accord de l'équipe médicale.
- A la sortie du bloc opératoire et dans la mesure du possible, **vous retrouverez le second parent et ferez ensemble connaissance avec votre enfant**, avant d'être conduite en salle de surveillance post-interventionnelle pour les 2h de surveillance médicale.
- Le second parent sera, dès que possible, associé aux premiers soins de votre enfant et restera à ses côtés, éventuellement en « peau à peau » jusqu'au retour en chambre.
- En cas de transfert en secteur pédiatrique, il aura la possibilité de le rejoindre dans le service.

Le bulletin de naissance

Le ou la sage-femme remet au second parent ou à la personne ayant assisté à l'accouchement **l'acte de naissance**, et éventuellement un imprimé de choix de double nom que vous devrez alors conjointement signer. Il ou elle vous expliquera les modalités de déclaration de votre enfant à l'État Civil.

Etat civil

Reconnaissance anticipée : la reconnaissance avant naissance est à privilégier pour les couples non mariés.
Elle peut être faite par le père seul ou la mère seule ou le père et la mère devant un officier de l'état civil de n'importe quelle mairie (se munir d'une pièce d'identité et du livret de famille s'il y a déjà un ou plusieurs enfants communs).

Reconnaissance au moment de la déclaration à la mairie du lieu de naissance (dans les 5 jours qui suivent la naissance) :
S'il n'a pas été fait de reconnaissance anticipée, le père peut reconnaître et déclarer l'enfant dans le même acte.

Reconnaissance après naissance :
S'il ne l'a pas fait avant la naissance ou au moment de la déclaration, le père peut reconnaître l'enfant dans la mairie du lieu du domicile de l'enfant ou dans la mairie de son choix.

Déclaration de naissance :
Le père ou la personne ayant reçu le bulletin de naissance doit s'adresser dans **les cinq jours** à la mairie du lieu de naissance afin de déclarer l'enfant et d'obtenir des copies et extraits d'actes de naissance.

Le choix du double nom :
Il est **autorisé** si les conditions suivantes sont remplies :

- 1er enfant en commun,
- Reconnaissance paternelle avant naissance ou au moment de la déclaration,
- Document de choix de nom *(***A DEMANDER AUX SAGES-FEMMES***)* rempli et signé par chacun des parents en salle de naissance, à retourner à la mairie du lieu de naissance avec le bulletin de naissance.

Votre sejour à la maternité

Un inventaire sera réalisé à votre arrivée.

La restauration
Le menu est choisi avec vous la veille pour le lendemain.
Vous pouvez personnaliser votre menu parmi les choix en fonction de vos goûts et/ou de votre régime.

Début de matinée (8h-9h30) : prise du petit-déjeuner en salle de convivialité (sous forme de self) ou en chambre à votre convenance.

Matinée et après-midi : soins et surveillance du post-partum et accompagnement à la parentalité. Bain du bébé avec l'aide de l'auxiliaire, soins.

Déjeuner servi entre 12h15 et 13h15 dans le respect des tétées.

14h30 : réunion quotidienne avec les nouveaux parents (conseils de sortie et soins à domicile).

Dîner servi vers 19h00.

L'équipe de nuit (une sage-femme et une auxiliaire de puériculture) prendra le relais.

La présence du second parent : elle est possible en permanence. Il pourra rester la nuit si vous bénéficiez d'une chambre individuelle.

Les visites

Elles sont autorisées l'après-midi de 14h30 à 19h00.

Afin de préserver votre intimité, votre repos et celui de votre enfant, nous vous conseillons d'encourager votre entourage à limiter les visites en nombre et durée (deux personnes maximum simultanément hors fratrie).

Surveillance de la mère et de son bébé

Votre enfant
Durant les premières heures de vie, votre bébé ne régule pas toujours bien sa température. Il est donc préférable de le réchauffer avec une turbulette, une couverture, un bonnet, un pyjama, un body, des chaussettes et une brassière en laine. Le premier bain (température 37°C) lui est donné le lendemain de la naissance, avec l'aide et les conseils de l'auxiliaire, puis une fois par jour. La température et le poids sont contrôlés une fois par jour. La perte de poids est normale les 3 premiers jours. L'auxiliaire de puériculture vous expliquera le change et le soin du cordon à effectuer plusieurs fois par jour. Les selles des 2 premiers jours (méconium) sont des selles brunes-noires, très épaisses. Votre enfant sera examiné deux fois au cours de votre séjour (pédiatre ou sage-femme).

Si votre enfant est hospitalisé
Vous pourrez rester dans la journée auprès de lui aussi longtemps que vous le souhaitez.

Si vous allaitez au sein, le lactarium est à votre disposition. Parlez-en à l'équipe pour être bien orientée.

Le test de Guthrie
Ce test est un dépistage systématique de plusieurs maladies rares. Avec votre accord, il sera effectué le 3e jour par un prélèvement sanguin.

Les vitamines

La vitamine D sera donnée à partir du 2e jour. Elle est nécessaire pour prévenir les carences en calcium pendant 18 à 24 mois. Pour **l'allaitement maternel** : 4 gouttes par jour. Pour **l'allaitement artificiel** : 3 gouttes par jour.

La vitamine K1 prévient les hémorragies du nourrisson.

Tous les nouveau-nés en auront une dose par voie orale le jour de la naissance et au 2e jour. Les enfants allaités au sein auront une nouvelle dose à un mois de vie.

Votre surveillance

Chaque jour, la sage-femme effectuera une surveillance clinique (seins, utérus, périnée). En cas d'épisiotomie, vous devez suivre les conseils d'hygiène donnés par les sages-femmes. Les fils résorbables doivent être maintenus propres et secs. En cas de césarienne, une surveillance quotidienne de la cicatrisation sera réalisée et la moitié des agrafes sera ôtée au 3ème jour, le reste à la sortie. La sage-femme fera le point avec vous sur d'autres aspects (hygiène de vie, nutrition, soutien social, soutien psychologique) que vous aimeriez aborder.

L'hygiène quotidienne

Elle doit être la même que pendant les règles. Il faut se laver normalement et changer très souvent de serviette périodique.

Les modifications physiologiques

L'utérus se rétracte petit à petit sous l'effet de contractions. Demandez un antalgique si cela est trop désagréable.

Vous pouvez au cours du séjour vous sentir un peu déprimée ou débordée. Cela s'appelle le baby-blues, il est naturel, fréquent et passager. N'hésitez pas à en parler à un membre de l'équipe.

Premiers pas de l'allaitement

Le peau à peau est conseillé dès la naissance. Prenez du plaisir à câliner. Il créé un lien privilégié, un tendre corps à corps, une odeur reconnue par votre bébé, une confiance mutuelle : vous comblez sa demande, vous apprenez à écouter votre enfant , vous devez surtout avoir confiance dans votre propre compétence de maman.

Quelque soit le mode, un allaitement réussi sera celui que vous aurez choisi.

Je choisis l'allaitement au sein

Installez vous confortablement.

Les bonnes positions pour allaiter : « Madone », « Madone inversée », allongée ou en « ballon de rugby » par exemple. Demandez à l'équipe de vous accompagner pour essayer ces différentes positions.

Mettez votre bébé au sein le plus tôt possible après la naissance. Cette première tétée, nutritive ou pas va faciliter le démarrage de l'allaitement.

Laissez téter votre enfant aussi souvent qu'il le désire !

Proposez lui le sein dès les premiers signes d'éveil ***y compris la nuit.***

Il n'y a pas de limites au nombre de tétées, pas d'intervalle fixe à respecter.

Laissez le téter aussi longtemps qu'il le désire !

La durée dépend de la façon plus ou moins vigoureuse de téter. Vous allez apprendre à distinguer les périodes de « tétouillage » et celles de tétées nutritives. Il n'y a pas de limites maximum ou minimum au nombre de tétées, pas d'intervalle fixe à respecter.

Gardez votre bébé près de vous.
C'est la proximité qui vous permet de mieux connaître les signes d'éveil de votre enfant.

Votre bébé se nourrit quand il tête de façon efficace et plus vous aurez de lait !

Le lait évolue et couvre tous les besoins de votre enfant. Il est très digeste, protège contre les microbes grâce à vos anticorps, contre les allergies et prévient contre l'obésité. L'allaitement accélère les contractions de l'utérus, lui permettant de reprendre sa place plus rapidement après l'accouchement. Votre corps se prépare tout seul à allaiter vous n'avez besoin que d'***avoir confiance en vous.***

Le colostrum est le premier lait qui évolue vers le lait mature au bout de quelques jours. Très riche en protéines et en anticorps, parfaitement adapté aux premiers jours, c'est un aliment de choix que vous pouvez donner sans restriction et le plus tôt possible. Si votre bébé ne tête pas pour une raison ou pour une autre, il est toujours possible de l'extraire et de le lui donner autrement qu'au sein.

La « montée de lait » a lieu vers le 3e jour, avec une augmentation importante du volume de lait produit. Une tension des seins plus ou moins grande peut être ressentie. Normalement, allaiter ne doit pas faire mal, mais cela peut arriver. Le plus souvent, lié à une mauvaise position d'allaitement qui fait que le bébé ne prend pas bien le sein. Les professionnels sont donc là pour vous aider à identifier le problème et donner le conseil adapté.

- **Hygiène particulière ?** Non, une douche par jour et un lavage soigneux des mains suffisent.

- **« J'ai une césarienne » :** ce n'est pas une contre-indication à allaiter ! Il vous faudra un peu plus d'aide et de soutien car vous serez un peu moins autonome au début.

- **« Mon bébé est prématuré » :** votre lait est parfaitement adapté au stade de développement de votre enfant et il est plus facile à digérer que tout autre lait.

- **« Mon bébé est hospitalisé, je suis séparée de lui » :** il est important de stimuler votre lactation avec un tire-lait toutes les 2-3 heures et si possible plus que les besoins du bébé. Il pourra ainsi recevoir votre lait.

Mémo

Conservation du lait

4 heures maximum à température ambiante (20-25°C), temps entre début du recueil et fin de la consommation par bébé.

48 heures dans le réfrigérateur ou 4 mois dans le congélateur (-18°C).

SANS CUMUL !

Comment lui donner le sein
LES DIFFÉRENTES POSITIONS D'ALLAITEMENT
LA POSITION madone debout
LA POSITION ballon de rugby
LA POSITION madone assise
LA POSITION couchée
LA POSITION à califourchon

Je choisis de donner le biberon

« J'ai des jumeaux » : ayez confiance en vous et surtout, faites-vous aider pour ne pas être débordée. C'est important de discuter avec l'équipe de vos souhaits et des possibilités qui existent.

A la maternité, des biberons prêts à l'emploi vous sont fournis. Vous pourrez les donner à température ambiante et les jeter après utilisation. Les auxiliaires de puériculture vous conseilleront pour adapter les quantités en fonction de votre enfant.

Installez-vous confortablement.
Après la prise du biberon, pensez à garder votre nouveau-né en position verticale contre vous au moins 20 minutes.
De même, il est préférable d'attendre environ 3-4 heures entre chaque biberon pour faciliter sa digestion.

Préparez un biberon (de préférence un biberon en verre) :
Lavez-vous soigneusement les mains.

Nettoyage du matériel.
Lavez à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, le biberon et les accessoires, à l'aide d'un goupillon. Rincez bien. Laissez sécher sans essuyer.

Reconstitution du lait artificiel.

Choisissez de l'eau en bouteille, assurez-vous qu'elle convienne à l'alimentation des nourrissons. Respectez le dosage : 1 mesure de poudre arasée pour 30 ml d'eau. Exemple : pour un biberon de 60 ml : 2 cuillères rases de poudre. Toujours commencer par mettre l'eau dans le biberon puis les doses de lait en poudre. Agitez bien pour éviter les grumeaux. Si vous voyagez, ne préparez pas à l'avance le biberon. Au besoin, transportez un biberon d'eau et la poudre séparément, pour les mélanger juste avant la consommation.

Réchauffage.

Le biberon peut être donné à température ambiante.
Si besoin : faites le tiédir au bain-marie dans une casserole ou au chauffe-biberon. Réchauffé, le lait doit être consommé dans la ½ heure.
S'il est à température ambiante, il doit être bu dans l'heure.
Il n'est pas indispensable de stériliser le biberon.

Si vous possédez un lave-vaisselle, lavez tous les accessoires en utilisant un cycle complet à 65°C, à l'exception des tétines en caoutchouc.
Ne le réchauffez pas au micro-ondes (attention aux brûlures !).

Vérifiez la température en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.

Mémo

Conservation du lait artificiel : préparation pour nourrisson, 24 heures dans le réfrigérateur.
Ne se congèle pas.

Comment lui donner le biberon

GARDER la tétine pleine de lait afin d'éviter que votre bébé n'avale de l'air

À la fin du repas, le reste de lait non bu doit être jeté (maximum 1 h de conservation)

Votre transport

En moyenne, la durée de votre séjour varie de 2 à 4 jours.

Une sortie précoce organisée au préalable avec votre sage-femme libérale sera proposée en l'absence de pathologie.

La date de la sortie est fixée avec la sage-femme ou le gynécologue-obstétricien en accord avec le pédiatre, après examen médical de la mère et de l'enfant.

Les prescriptions nécessaires à votre retour à domicile vous seront remises. C'est l'occasion de discuter avec la sage-femme de votre contraception future. Un bulletin de situation peut être édité si besoin.

La sortie est à organiser pour la fin de la matinée (**avant 12h**).

Quelques conseils

Vous pourrez reprendre vos activités de manière progressive, en fonction de votre fatigue et de votre accouchement.

Privilégiez la sieste en même temps que votre enfant.

Prenez le temps de vous promener.

Veillez à avoir une alimentation équilibrée et hydratée.

Ainsi vous mettrez à profit cette période post-natale pour vous ressourcer.

La douche est préférable au bain avant votre retour de couches pour éviter les infections.

Couchage du bébé

Couchez votre enfant sur le dos, dans une « turbulette » ou « gigoteuse » adaptées à sa taille. La température de la chambre doit être à 19 °C.

Le tour de lit est **déconseillé.**

Si vous allaitez, préférez également la présence de votre enfant dans votre chambre les premiers temps pour mieux être avertie de ses moments d'éveils.

Tous ces conseils, quels qu'ils soient, (allaitement, contraception, retour à domicile, environnement du nouveau-né), sont abordés durant votre séjour lors de réunions journalières organisées en salle de convivialité par un binôme sage-femme/auxiliaire de puériculture.

Relais à domicile

La pesée du bébé, l'accompagnement de l'allaitement et la surveillance de la cicatrisation seront possibles auprès de différents professionnels ou associations :

- Le service de PMI,
- Les sages-femmes libérales,
- Votre médecin traitant,
- Des associations de soutien (allaitement, jumeaux).

Le réseau périnatal du Poitou-Charentes met à votre disposition la liste de ces intervenants.

Rendez-vous 4 à 6 semaines après l'accouchement pour la visite post-natale qui permet de faire le point sur votre périnée, votre contraception et la reprise éventuelle d'une activité sportive.
Le suivi médical (une fois par mois conseillé) de votre enfant peut être assuré par la personne de votre choix (pédiatre, médecin traitant).

Les associations

Réseau périnatal Nouvelle-Aquitaine
Place Amélie Raba-Léon, 33076 BORDEAUX
contact@rpna.fr
http://www.rpna.fr

Info allaitement 86
1 allée de la Brouette du Vinaigrier, 86000 Poitiers
Téléphone : 05 49 52 77 64
Site internet : www.naitreetgrandir86.info

L'équipe de la maternité vous remercie de votre confiance et reste à votre disposition.

Mes rendez-vous de consultations

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

Mes rendez-vous d'échographies

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

Ma préparation à l'accouchement

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

Le.....à ....h.... avec.....

CHU Poitiers

Centre hospitalier universitaire de Poitiers