

Livret d'accueil de la maternité

du Centre Hospitalier du Haut-Anjou



Bienvenue à la maternité du Centre Hospitalier du Haut-Anjou

Ce livret est destiné à vous aider durant votre grossesse, votre accouchement et votre séjour à la maternité.

Il va vous permettre de mieux connaître le fonctionnement de notre maternité et notre offre de soins.

Vous y trouverez tous les renseignements pratiques dont vous pourrez avoir besoin pour que votre séjour se déroule agréablement et dans les meilleures conditions possibles.

Gardez précieusement ce livret jusqu'à la sortie de l'établissement.

L'ensemble du personnel médical et paramédical est à vos côtés pour vous écouter et vous conseiller. N'hésitez pas à le solliciter.

Nous vous remercions pour votre confiance.

L'équipe de la Maternité.

NUMÉROS UTILES :

- **Gynécologue obstétricien :**
 - Docteurs SAMIRI et PELLERIN • 02 43 09 34 72
 - Docteur JOUFFRAY • 02 43 09 34 35
 - Docteurs LE COZ et LANDAIS-GICQUEL • 02 43 09 34 36
- **Sage Femme :** • 02 43 09 34 91
- **Échographie :** • 02 43 09 34 91
- **Anesthésie :** • 02 43 09 33 54
- **Pédiatre :**
 - Docteurs BOUCHEREAU et CHEDANE • 02 43 09 34 35

Sage-femme de garde
24h/24 :

02 43 09 33 92
(bloc accouchement)

ou

02 43 09 33 91
(suites de couches)

Accéder à la maternité

En journée, de 8h à 19h, l'accès à la maternité se fait par le hall d'accueil du Centre Hospitalier. De 19h à 8h, vous devez passer par l'arrière de l'hôpital à côté des urgences générales. Appuyez sur le bouton « appel sage-femme » pour être prise en charge par la sage-femme de garde.

La maternité

La maternité du Centre Hospitalier du Haut-Anjou est une maternité de niveau 1. Elle prend en charge des grossesses et des accouchements à bas risques et les nouveaux nés à partir de 36 SA.

Nos équipements

- 23 chambres avec un espace pour les soins du bébé
- Une nurserie, lieu convivial et de rencontre avec d'autres parents principalement lors du bain du bébé
- 2 salles d'échographie
- 2 salles de pré-travail
- 1 espace détente avec une baignoire
- 3 salles de naissance équipées chacune d'un espace «accueil bébé»
- 1 salle nature équipée d'un multitrack
- 1 salle de césarienne
- 1 salle de réanimation néonatale



Notre équipe

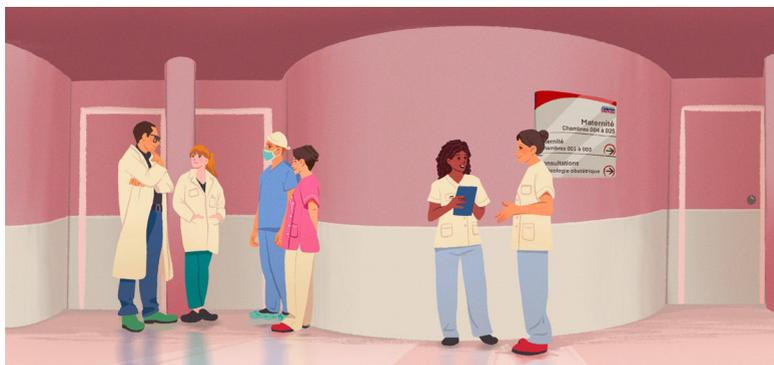
• L'ensemble des professionnels se relaient jour et nuit pour assurer la continuité des soins :

équipe médicale

- gynécologues-obstétriciens
- échographistes
- anesthésistes
- pédiatres
- sages-femmes

équipe para-médicale

- auxiliaires de puériculture
- aides-soignant(e)s
- infirmier anesthésiste
- psychologue maternologue
- ostéopathe (sur demande de l'équipe)



Les consultations

Les secrétaires du service vous donnent vos rendez-vous pour l'ensemble des consultations réalisées à la maternité dans le cadre de votre grossesse. Le secrétariat du service gynécologie-obstétrique est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

Consultations prénatales mensuelles

Ces consultations sont importantes, elles permettent de surveiller l'évolution de votre grossesse.

Les consultations prénatales sont assurées par un médecin gynécologue-obstétricien ou une sage-femme. Ils complètent votre dossier médical à chaque rencontre. N'oubliez pas d'apporter les photocopies de tous vos bilans que l'on conservera dans votre dossier. Pensez également à apporter votre carte de groupe sanguin ainsi que votre carnet de santé.

Surveillance échographique

3 échographies sont effectuées au cours de la grossesse. Elles permettent de déterminer l'âge de la grossesse et surveiller la croissance ainsi que le bien-être de votre enfant.

La première échographie a lieu à 12 semaines d'aménorrhée. Elle permet de dater précisément le début de la grossesse. Pendant ce rendez-vous, on vous remettra des documents concernant votre chambre, la personne de confiance et les directives anticipées. Ils seront à rapporter complétés pour la deuxième échographie.

La deuxième a lieu à 22 semaines d'aménorrhée. Cette échographie morphologique permet de vérifier le bon développement des organes fœtaux.

La troisième a lieu à 32 semaines d'aménorrhée. Elle permet de surveiller la croissance et le bien-être fœtal.

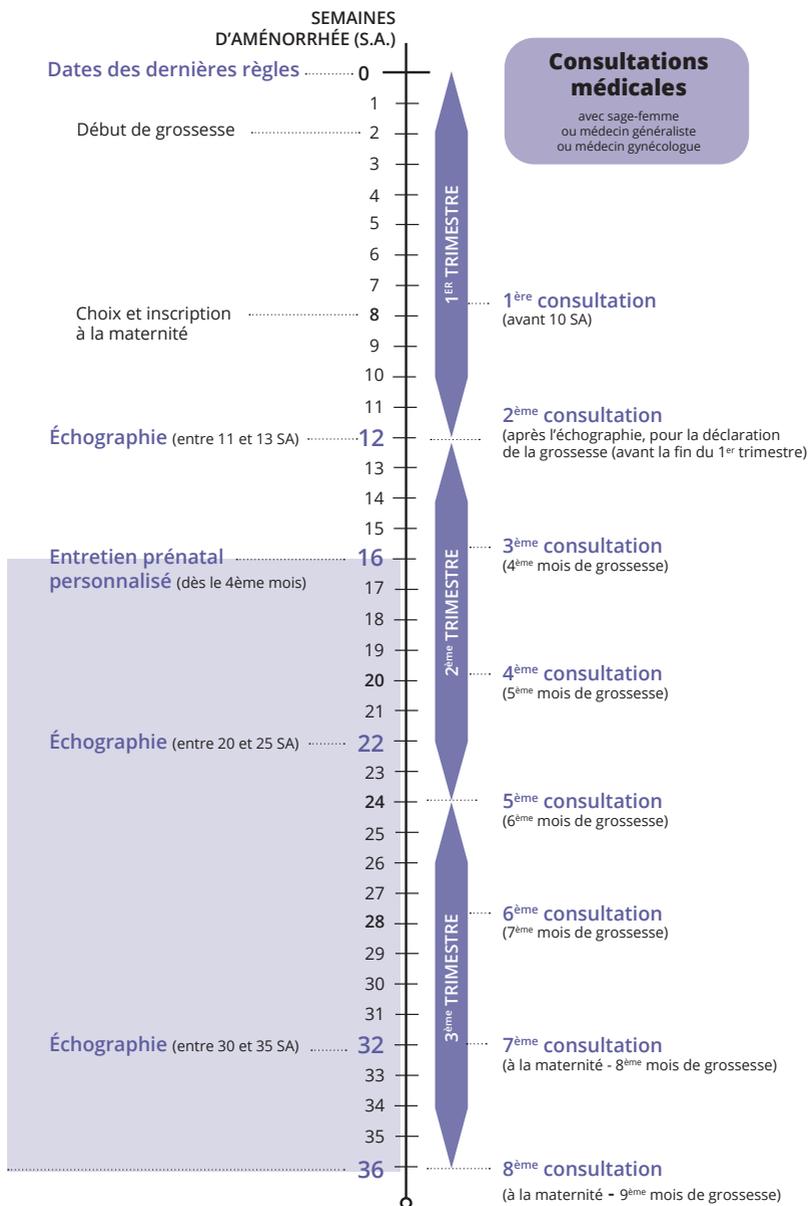
Ces consultations prénatales, mensuelles et échographiques peuvent se faire également au Pôle Santé de Segré ou auprès de professionnels libéraux.



Consultation anesthésie

La consultation avec l'anesthésiste est obligatoire et doit être réalisée au dernier trimestre de la grossesse (généralement au cours du 8ème mois). Cette consultation est très importante pour notifier tous vos antécédents mais ne vous obligera en aucun cas à avoir recours à la péridurale.

Votre parcours de grossesse



Consultations médicales

avec sage-femme
ou médecin généraliste
ou médecin gynécologue

1^{ère} consultation
(avant 10 SA)

2^{ème} consultation
(après l'échographie, pour la déclaration
de la grossesse (avant la fin du 1^{er} trimestre)

3^{ème} consultation
(4^{ème} mois de grossesse)

4^{ème} consultation
(5^{ème} mois de grossesse)

5^{ème} consultation
(6^{ème} mois de grossesse)

6^{ème} consultation
(7^{ème} mois de grossesse)

7^{ème} consultation
(à la maternité - 8^{ème} mois de grossesse)

8^{ème} consultation
(à la maternité - 9^{ème} mois de grossesse)

Entretien post natal précoce

(sage-femme ou médecin)
4 à 8 semaines après l'accouchement.

Visite post natale

(sage-femme ou médecin)
6 à 8 semaines après l'accouchement.

Un accompagnement

La maternité du CHHA vous propose un accompagnement personnalisé tout au long de votre grossesse.

L'entretien prénatal

Cet entretien se fait classiquement vers le 4^{ème} mois de grossesse, mais reste possible à tout moment. Vous pouvez venir accompagnée de votre conjoint(e). Il constitue un temps d'échanges et d'écoute pour faire le point sur votre grossesse. Vous pouvez exprimer vos attentes, vos questions, vos difficultés éventuelles (médicales, sociales, psychologiques) et vos besoins en termes d'accompagnement pendant votre grossesse et après l'accouchement. Il peut aussi être propice à la construction d'un projet de naissance.

Le soutien psychologique

Une psychologue maternologue intervient à la maternité. Elle rencontre ponctuellement ou dans le cadre d'un suivi plus régulier les parents et futurs parents pendant la grossesse, pendant le séjour à la maternité et même après la naissance.

L'information à l'allaitement

Une information à l'allaitement vous est proposée pendant votre grossesse, elle est fortement recommandée si vous souhaitez allaiter. Ce temps d'échange est animé par une sage-femme.

La consultation de tabacologie

Si vous êtes enceinte et que vous fumez, sachez qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter. Une sage-femme tabacologue peut vous recevoir en consultation d'aide au sevrage tabagique spécifique à la femme enceinte.

La consultation d'acupuncture

Branche de la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture se base sur la circulation et l'équilibre des énergies dans l'organisme. Une sage-femme diplômée en acupuncture propose des consultations visant à répondre aux troubles liés à la grossesse (nausées, troubles du sommeil, fatigue, anxiété, présentation en siège...).



La préparation à la naissance et à la parentalité

La maternité vous propose 3 méthodes au choix pour la préparation à la naissance. L'objectif principal étant de vous préparer, vous et votre conjoint(e), à la naissance et à l'accueil de votre enfant. Ces séances sont réalisées par une sage-femme. Les rendez-vous pour ces séances se prennent auprès du secrétariat sage-femme de la maternité.

La préparation classique (à partir du congé maternité)

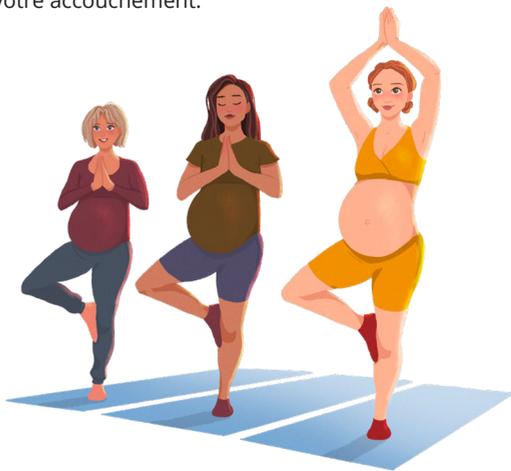
2 cours / semaine pendant 3 semaines - durée : 2h - max : 6 personnes

Cette préparation à l'accouchement est la plus répandue. Vous y apprendrez à mieux percevoir votre corps, à être à l'écoute de vos sensations, à vous détendre et à respirer amplement. À chaque séance, un thème est abordé (la grossesse, l'accouchement, les suites de couches, les soins au bébé, le retour à la maison, la place du co-parent, l'allaitement et l'alimentation). Par de petits exercices, vous découvrirez aussi les postures qui soulagent les petits maux de la grossesse et favorisent la naissance de votre bébé. À la suite de cette préparation, vous saurez quand il est nécessaire de partir à la maternité, comment gérer votre douleur, les différentes étapes de l'accouchement... Un cours est proposé avec le co-parent et concerne notamment les gestes qu'il peut faire pour vous aider lors de votre accouchement.

Le yoga (à partir du 7ème mois)

*1 cours / semaine pendant 6 semaines -
durée : 1h - max : 3 personnes*

Le yoga prénatal permet d'atténuer certains maux de la grossesse comme les problèmes de dos notamment avec un travail sur la musculature du bas du dos. Apprendre à maîtriser sa respiration, se relaxer mentalement et physiquement est un sérieux atout avant d'accoucher. Ce cours ne comportant pas de théorie, cette préparation n'est pas recommandée pour la naissance d'un premier enfant.



La sophrologie (à partir du 5ème mois)

1 cours / 3 semaines pendant 18 semaines - durée : 2h - max : 6 personnes

La préparation à l'accouchement avec la sophrologie combine des explications théoriques associées à des exercices de respiration et de visualisation qui vous aideront à gérer vos contractions pendant le travail. Cette méthode vous aide à prendre conscience de votre corps pour avoir confiance en vous et ainsi vous détendre.

La piscine

*1 cours / semaine à partir du 4ème mois de grossesse
tarif : 5 euros la séance / 20 euros les 5 séances
lieu : piscine municipale de Château-Gontier
les inscriptions se font auprès du secrétariat de la maternité*

Cette préparation s'effectue en milieu aquatique. Délivrée des contraintes de l'apesanteur, la femme enceinte se sent légère dans l'eau. Vous pouvez ainsi soulager d'éventuelles tensions inhérentes à la grossesse, comme les douleurs dorsales ou pelviennes. De plus, la préparation à la naissance dans l'eau implique des exercices d'apnée, qui seront d'une grande aide le jour de l'accouchement. L'activité aquatique, même peu intense, vous permet de conserver une certaine souplesse articulaire ainsi qu'une tonicité musculaire tout au long de la grossesse.



Réfléchir à un projet de naissance

Pendant votre grossesse, vous pouvez élaborer avec votre conjoint(e) un projet de naissance. Un projet de naissance est une liste de vos souhaits en ce qui concerne la gestion de votre travail, de votre accouchement et des soins apportés à votre enfant immédiatement après sa naissance.

Il permet au personnel soignant de mieux vous connaître. Vous pouvez changer d'avis à n'importe quel moment sur vos préférences en accord avec les professionnels de santé. N'hésitez pas à communiquer avec eux tout au long de votre prise en charge. Il est tout à fait possible de ne pas rédiger de projet de naissance mais juste de discuter avec votre professionnel(e) de santé sur des souhaits particuliers que vous pourriez avoir pour le déroulement de votre travail et votre accouchement.

Grossesse et alimentation

Pendant la grossesse, plus que jamais, la qualité de l'alimentation est importante. Elle favorise la bonne santé de votre bébé mais vous assure également la couverture de vos besoins alimentaires et évite certains maux : fatigue, constipation, excès de poids, anémie.

La femme enceinte est plus susceptible d'être en manque de certains nutriments dans l'organisme. C'est pourquoi dans votre alimentation équilibrée certains aliments sont à privilégier pour éviter les carences.

Les folates= Vitamine B9 / acide folique



Les folates sont essentiels à la croissance de votre bébé, et au bon développement de son système nerveux.

Présence dans :

- Les légumes secs (haricots, lentilles, noix, pois chiches, châtaigne...),
- Les légumes verts (épinards, cresson, mâche, brocolis, chou, pissenlit...).



La vitamine D

La vitamine D facilite l'absorption du calcium.

Présence dans :

- Les poissons gras (saumon, maquereaux, sardines, thon...),
- Les oeufs,
- Les produits laitiers enrichis en vitamine D (beurre, lait non écrémé...)



Le fer

Le fer est indispensable dans la production de globules rouges. Si vous avez une carence en fer, il y a risque d'anémie.

Présence dans :

- La viande,
- Les légumes secs,
- Le poisson.

Le calcium

Le calcium a un rôle essentiel pour la construction du squelette de votre bébé.

Présence dans :

- Les produits laitiers,
 - Les eaux minérales riches en calcium...
- !/\ Consommez 3 laitages/jour : lait, yaourt, fromage blanc, fromage...



Précautions à prendre contre la toxoplasmose

Dans le cas où vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose :

- Ne mangez pas de viandes crues ou peu cuites,
- Nettoyez soigneusement les fruits et légumes,
- Lavez soigneusement vos ustensiles de cuisine,
- Lavez-vous les mains avant de préparer le repas ou de passer à table,
- Utilisez des gants pour jardiner,
- Évitez le contact avec les chats,

Si vous avez un chat et que la litière doit être nettoyée : soit vous laissez votre partenaire le faire (meilleure option) soit munissez-vous de gants.

Précautions à prendre contre la listériose

Évitez les aliments à risque et ce, d'autant plus que la bactérie n'altère ni l'aspect, ni l'odeur, ni le goût des aliments :

- Fromages au lait cru (surtout les pâtes molles), croûte des fromages, fromages vendus râpés,
- Charcuterie cuite (rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée, etc.),
- Aliments servis à la coupe,
- Poissons fumés, poissons crus, coquillages crus, surimi, tarama...,graines germées crues (soja...),
- Viande hachée, viande crue.

Prévention

La coqueluche

La coqueluche est une maladie respiratoire très contagieuse. Ce n'est pas uniquement une maladie infantile et la transmission peut se faire d'adulte à nourrisson. Les cas les plus graves s'observent par contre sur les nouveaux nés et les nourrissons trop jeunes pour être vaccinés et généralement contaminés par leurs parents. Les enfants ne sont protégés qu'après avoir reçu les trois injections de vaccin (DTPcoqHie : diphtérie, tétanos, polio, coqueluche, haemophilus) soit pas avant l'âge de 5-6 mois.

Le vaccin effectué dans l'enfance ne vous protège pas à vie.

Le calendrier vaccinal français recommande donc la vaccination des adultes ayant un projet parental et la mise à jour des vaccinations des membres de l'entourage (enfant non à jour et adulte n'ayant pas reçu de vaccination contre la coqueluche au cours des dix dernières années) selon les modalités suivantes :



Pour le co-parent, les enfants, les grands parents et le cas échéant l'adulte en charge de la garde du nourrisson pendant les 6 premiers mois de vie :

- durant la grossesse,
- et si cela n'a pas été le cas le plus tôt possible après l'accouchement.

Pour la maman :

- au cours de la grossesse ou le plus tôt possible après l'accouchement (l'allaitement maternel ne constitue pas une contre-indication à la vaccination anti coquelucheuse). Nous vous remettons une ordonnance à cet effet en consultation suivi de grossesse.

Il est également recommandé de respecter un intervalle d'au moins 2 ans entre le vaccin contre la coqueluche et les précédents vaccins (en particulier diphtérie, tétanos et poliomyélite).

Le cytomégalovirus (CMV)

La contamination par ce virus se fait par contact avec la salive, les urines, les larmes et les sécrétions nasales des enfants en bas âge de moins de 3 ans (surtout s'ils sont gardés en crèche).

La seule véritable manière de se prémunir du CMV consiste à respecter les recommandations d'hygiène suivantes pour les futurs parents :

- Ne pas embrasser l'enfant de moins de 3 ans sur la bouche ou sur les joues pour le consoler lorsqu'il est en train de pleurer.
- Ne pas utiliser la même cuillère, manger dans l'assiette ou partager le même verre que l'enfant. Il est recommandé de ne pas goûter ou finir le plat de bébé, ni partager l'assiette, la bouteille ou un gâteau.
- Ne pas mettre sa tétine à la bouche. De nombreuses mamans ont tendance à sucer la tétine pour la nettoyer, ou à mettre le biberon dans la bouche pour vérifier la température du lait.
- Se laver les mains après les changes ou après avoir touché un vêtement mouillé. Éviter de prendre un bain avec son bébé (qui pourrait uriner dans l'eau).
- Si votre bébé est enrhumé, ne pas l'embrasser sur les joues, ni aspirer son nez sans précautions. Vous pouvez utiliser des mouchoirs en papier, et les jeter immédiatement après usage. Bien se laver les mains ensuite.

Les préparatifs de votre venue

Le service vous fournira :

Pour bébé, à la fois les vêtements et les couches, le nécessaire pour le bain et les soins du cordon.
Pour vous, les serviettes périodiques.

Vous devez donc prévoir dans votre valise :

Pour maman

- plusieurs chemises de nuit ou pyjamas
- tongs ou pantoufles
- nécessaire et linge de toilette
- slips jetables ou filets
- tapis de bain
- vêtements pour la journée
- un crayon, un réveil ou une montre
- une lampe de chevet à pile

Pour bébé

- un thermomètre rectal
- une turbulette naissance ou 0-6 mois (avec ou sans manches suivant la saison)
- une tenue de sortie

Pour les mamans qui allaitent, prévoir :

- deux soutiens gorge (une taille au dessus de votre taille de fin de grossesse)
- une boîte de coussinets d'allaitement
- et éventuellement une boîte de tisane d'allaitement (à se procurer en pharmacie ou herboristerie)



Le jour J

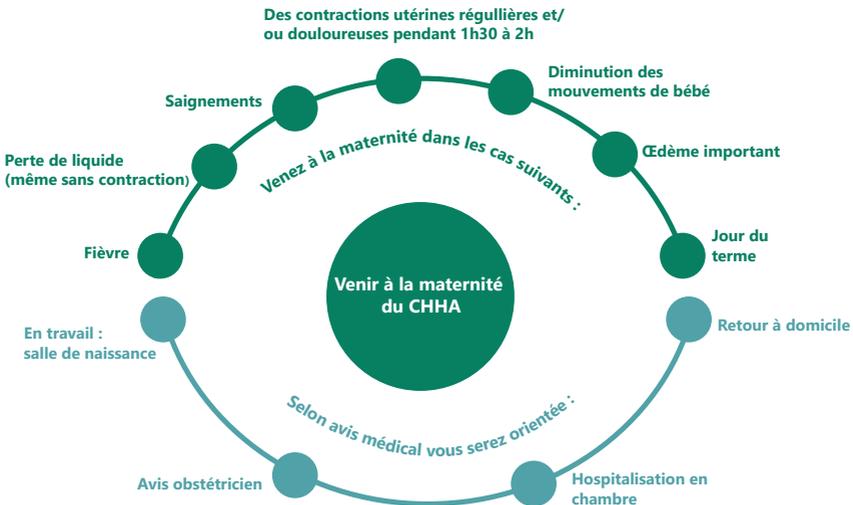
Il est indispensable d'arriver à la maternité avec :

- votre dossier médical complet : carte de groupe sanguin, résultats d'analyses sanguines, vos échographies ...
- vos cartes de sécurité sociale et mutuelle à jour
- carnet de santé des deux parents (ou carnet de vaccinations)



Afin de vous détendre le plus possible en attendant bébé, vous pourrez également prévoir de la lecture, la musique que vous aimez (CD ou clé USB), ainsi qu'un brumisateur d'eau, huile de massage ...

Quand venir ?



Une sage-femme est présente 24h/24. Vous pouvez téléphoner en cas d'inquiétude et la sage-femme jugera s'il est nécessaire que vous veniez à la maternité.

Votre accouchement

Le début de travail

En début de travail, vous pourrez gérer vos contractions utérines grâce à différentes méthodes : la déambulation, le massage, l'acupuncture, l'utilisation du ballon et/ou du multitrack.

Vous pourrez également prendre un bain et bénéficier des bienfaits de la chaleur de l'eau. Elle a pour effet de détendre, d'harmoniser les contractions utérines et de faciliter la dilatation du col.

Votre accompagnant

Lors du passage en salle de naissance, seul le co-parent ou en son absence, la personne de votre choix pourra vous accompagner.

La prise en charge de la douleur

Vous pouvez bénéficier de la péridurale. Un anesthésiste réanimateur est d'astreinte 24h/24. C'est ce médecin spécialiste qui est habilité à vous poser la péridurale. Lors de la consultation anesthésie obligatoire, le médecin vous aura expliqué les modalités pour en bénéficier au cours de votre accouchement.

De l'hypnose peut également vous être proposée à tout moment de votre travail pour diminuer la douleur.

L'accueil de votre bébé

Juste après la naissance et en l'absence de complications, votre bébé sera posé nu contre vous. Ce moment important vous permettra de faire connaissance. Bien au chaud, entouré de vos bras, il pourra commencer à s'éveiller au monde extérieur et se préparer pour sa première tétée (ou tétée d'accueil). Cette tétée est possible même si vous ne désirez pas nourrir ensuite votre bébé au sein. Elle permet d'apporter à votre enfant des éléments nutritifs très riches ainsi que des anticorps.

Après l'accouchement, avant de regagner votre chambre, vous resterez environ deux heures en salle de travail avec votre bébé, sous la surveillance de l'équipe médicale et paramédicale de la salle de naissance.

Si vous n'êtes pas en mesure d'effectuer le peau à peau (complications, fatigue), celui-ci peut-être réalisé par votre conjoint(e).



Votre séjour

Les chambres

La maternité comprend 19 chambres seules et 2 chambres doubles avec salle de bain et toilettes. Vous disposez d'un meuble à langer avec tout le nécessaire au change et soins corporels de votre bébé.

Les repas

Une équipe centrale hôtelière vous propose de choisir les menus que vous prendrez pendant votre séjour. Elle vous apporte dans votre chambre le petit-déjeuner à 8h, le déjeuner à 12h et le dîner à 19h.

Si vous souhaitez un régime spécifique, veuillez le préciser dès votre arrivée.

Les visites

Les visites sont autorisées chaque jour :

- pour les papas et la fratrie horaires libres
- pour l'entourage de 13h à 19h

Elles sont limitées à 2 personnes simultanément par chambre.

Les visites d'enfants de moins de 12 ans sont à éviter, sauf s'il s'agit des frères et soeurs.

Le post-partum

La sage-femme assure votre suivi médical et celui de votre bébé en collaboration avec l'aide-soignant(e), l'auxiliaire de puériculture et le ou la pédiatre. Nous respectons votre rythme et votre intimité tout en nous assurant de votre sécurité médicale et de celle de votre enfant avec des soins et un accompagnement adaptés à vos besoins. D'autres intervenants peuvent participer à votre prise en charge (psychologue, assistant(e) social(e)...).

La nurserie

Cet espace commun vous permet d'aller effectuer les bains de votre bébé. Les auxiliaires de puériculture vous y accueillent et proposent des bains classiques ou enveloppés. Elles répondent à toutes vos questions concernant l'alimentation et les soins à apporter à votre bébé. Vous avez la possibilité d'utiliser les vêtements de la maternité : bodys, brassières, pyjamas, bonnets, chaussettes... qui sont à votre disposition à la nurserie.



S'initier au portage et au massage de son enfant

Les auxiliaires de puériculture, sur votre demande, peuvent vous montrer comment faire du portage notamment en écharpe. Elles peuvent aussi vous initier aux bons gestes pour masser et soulager votre bébé.

Le dépistage néonatal de l'audition

Les médecins ORL et pédiatres, en collaboration avec l'équipe soignante de la maternité, vous proposent de réaliser un test afin d'évaluer le bon fonctionnement de l'audition de votre enfant.

Ce test ne sera réalisé qu'après votre accord écrit (sur un document donné à la naissance). Il s'appelle Oto Emissions Acoustique et est indolore, rapide et ne nécessite aucune préparation particulière.

Le résultat est immédiat. Dans la majorité des cas, il permet de conclure à une audition normale. Plus rarement, le test n'est pas concluant et il est donc refait avant votre sortie de maternité. Si les deux tests réalisés ne permettent toujours pas de conclure, des tests complémentaires et une prise en charge ORL vous seront proposés dans les semaines suivantes.

Dans tous les cas, l'audition devra continuer à être surveillée par vous-même et par le médecin qui suit votre enfant au cours de sa croissance.

La reconnaissance anticipée

Nous vous recommandons de faire une reconnaissance anticipée pendant la grossesse si vous n'êtes pas mariés.

La reconnaissance peut être faite soit par les parents ensemble, soit par la mère seule, soit par le père seul devant un officier d'état civil de n'importe quelle mairie.

Munissez-vous d'une pièce d'identité ou du livret de famille si vous avez déjà un ou plusieurs enfants en communs.



La déclaration de naissance

Le co-parent ou la personne qui a assisté à l'accouchement doit se rendre à la mairie de Château-Gontier-sur-Mayenne pour faire la déclaration de naissance et cela dans un délai impératif de **cinq jours**. Si le dernier jour de ce délai est un dimanche ou un jour férié, le délai est reporté au lendemain.

Les documents nécessaires pour la mairie sont :

- certificat médical de naissance (feuille jaune) qui vous sera remis par la secrétaire d'hospitalisation
- deux pièces d'identité (mère et co-parent) : carte d'identité ou passeport
- livret de famille (si déjà des enfants de la même union)
- reconnaissance anticipée délivrée par la mairie avant la naissance (si celle-ci a été faite)
- demande de livret de famille (si premier enfant du couple) complétée et signée²

Prénoms : un seul obligatoire - deux conseillés (attention, aucune modification n'est possible une fois la naissance enregistrée à l'état civil)

Votre sortie

Votre sortie sera autorisée, après avis médical, pour vous et votre bébé tous les jours, dimanches et jours fériés inclus. La durée moyenne de séjour est de 3 à 4 jours pour un accouchement par voie basse et 5 jours pour une césarienne. Une sortie précoce peut être envisagée sous certaines conditions, elle doit donc être anticipée. Parlez-en avec le professionnel de santé qui assure le suivi de votre grossesse.

Bien préparer le retour à la maison

Pour votre sortie

Vous devez prévoir des vêtements pour votre bébé, ainsi qu'un équipement auto homologué, il est OBLIGATOIRE et indispensable pour la sécurité de votre bébé (siège-auto ou cosy).

À avoir à la maison

- Un lit rigide, type lit à barreaux, avec un matelas adapté à la taille du lit, ou berceau, ou nacelle (nous déconseillons vivement les tours de lit, ou gadgets de puériculture dans le lit)
- Turbulette ou gigoteuse
- Baignoire adaptée à la taille de bébé
- Serviettes de bain
- Savon spécial bébé, ou savon de Marseille
- Changes complets nouveau né / couches lavables
- Peigne ou brosse à cheveux (douce)
- Ciseaux à bouts ronds pour les ongles et/ou lime à ongle souple

Et pour les mamans qui n'allaitent pas :

- 6 biberons complets, verre ou plastique, avec tétine 1er âge en caoutchouc ou silicone
- Pack de bouteilles d'eau recommandé pour nourrissons
- Lait en poudre, à prévoir en cours de séjour à la maternité
- Goupillon, avec un petit goupillon pour la tétine et un égouttoir à biberons



Conseils et infos pratiques pour bébé

Son sommeil

Votre enfant doit être couché :

- sur le dos, jamais sur le ventre
- sur un matelas ferme
- sans oreiller, ni couverture
- dans une gigoteuse

Son sommeil doit être préservé,
il est important de respecter son rythme



Sa chambre

La chambre de votre bébé doit être aérée tous les jours.

La température de celle-ci doit idéalement se situer entre 18 et 19 degrés.

Sécurité

- Ne laissez jamais votre enfant seul dans son bain, sur la table à langer, ou en contact avec un animal domestique.
- Ne laissez jamais votre bébé boire seul son biberon.
- Ne secouez jamais votre enfant, il est fragile.

Tabac

Votre enfant ne doit pas être exposé à la fumée du tabac.
Ne fumez donc pas dans la maison ou dans la voiture même avec une fenêtre ouverte.



Si vous avez un doute, une question ... n'hésitez pas à consulter le site :

Préparer les biberons

Le lait

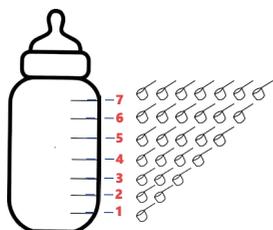
La plupart des laits infantiles se présentent sous forme d'une poudre non stérile, qui doit être mélangée à de l'eau. Une fois ouverte, la boîte de poudre se conserve environ un mois, bien refermée, dans un endroit frais et sec.

Il existe aussi des laits liquides stériles, prêts à l'emploi. Après ouverture, ils se conservent 48 heures au maximum, dans leur emballage d'origine, entre 0 et 2 °C. Stockez-les dans la partie la plus froide de votre réfrigérateur, généralement située dans l'étagère du bas, sur le tiroir à légumes.



L'eau

Vous pouvez utiliser l'eau du robinet mais privilégiez plutôt de l'eau de source faiblement minéralisée, non gazeuse et portant la mention « convient pour la préparation des aliments des nourrissons ».



30 ml d'eau minérale
pour 1 mesurette de poudre rase

6 à 8 biberons par 24h

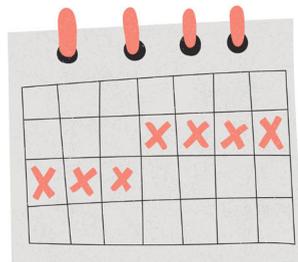


Conseils et infos pratiques pour maman

Le retour de couches

En dehors de toute contraception orale et/ou d'allaitement maternel, vous aurez quelques saignements pendant une dizaine de jours après votre retour à domicile.

Le véritable retour de couches se produit généralement 5 à 6 semaines après l'accouchement. Sous contraception orale/ et ou allaitement maternel, les saignements peuvent être irréguliers. Une ovulation peut précéder le retour de couches, et donc, une possible fécondation : il est donc conseillé de se protéger en cas de rapports sexuels si l'on ne souhaite pas avoir un nouveau bébé dans l'immédiat.



L'entretien post-natal précoce

L'entretien post-natal précoce est un entretien destiné au couple parental avec une sage-femme ou un médecin. Il doit être réalisé entre la 4ème et 8ème semaine qui suit l'accouchement. Ce rendez-vous permettra de repérer ensemble les éventuels facteurs de risque d'épuisement pouvant exposer l'un ou l'autre des parents à une dépression du post-partum et d'évaluer les besoins en terme d'accompagnement.

La consultation post-natale et la rééducation périnéale

Elle se réalise 6 à 8 semaines après l'accouchement par une sage-femme ou un médecin. Privilégiez la personne qui a suivi votre grossesse. Elle permet de faire le point sur votre état de santé suite à votre accouchement. Il y sera abordé entre autres la contraception, la mise en place de séances de rééducation du périnée ainsi que votre suivi gynécologique ultérieur. Ces séances peuvent être effectuées au Centre Hospitalier.

Prenez rendez-vous au secrétariat de la maternité le jour de votre départ si vous souhaitez que cette consultation soit effectuée au CHHA.

L'hygiène corporelle

Prenez au moins une douche par jour, sans oublier les soins du périnée en cas d'épisiotomie, et des seins en cas d'allaitement en veillant à maintenir les mamelons bien au sec. Évitez les bains et baignades pendant un mois.



Sport

Vous pouvez reprendre la natation et la marche un mois après l'accouchement.

Pour tout autre sport, notamment en cas de césarienne, attendez l'avis du professionnel médical lors de votre consultation postnatale.

La contraception

Quelle soit orale, par implant ou stérilet, la contraception doit faire l'objet d'une prescription médicale. L'équipe médico-soignante est à votre disposition lors de votre séjour à la maternité pour répondre à toutes vos questions à ce sujet.



Hôpital St Julien

1, quai Georges Lefèvre
53200 CHATEAU-GONTIER-SUR-MAYENNE
02 43 09 33 33

Pôle Santé

5, rue Joseph Cugnot
49500 SEGRÉ-EN-ANJOU-BLEU
02 41 94 50 00

Suivez l'actualité du Centre Hospitalier du Haut-Anjou :



www.ch-hautanjou.fr/



www.linkedin.com/in/ch-du-haut-anjou



@chhautanjou



@ch.hautanjou



@CH_HAUTANJOU