



QUELQUES JOURS A LA MATERNITE

DU CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL DE VILLENEUVE ST GEORGES

*MADAME, VOUS VENEZ DE METTRE AU MONDE VOTRE ENFANT
TOUTES NOS FELICITATIONS !*

VOICI QUELQUES INFORMATIONS POUR FACILITER VOTRE SEJOUR EN MATERNITE.

Durant ces quelques jours, vous serez **accompagnée** par différents personnels : Médecin, Sage Femme, Infirmière, Aide Soignante, Puéricultrice, Auxiliaire de puériculture et Agent hospitalier. Si vous êtes hospitalisées au 3^e étage, les plateaux repas sont à votre disposition dans la salle à manger de 12h à 13h et de 18h à 19h30.

N'hésitez pas à nous solliciter, **nous sommes là pour vous aider.**

Pendant votre séjour, **la déclaration de naissance** de votre enfant doit être faite à la Mairie de VSG **obligatoirement dans les 5 jours** (voir affichage dans la chambre).

VOUS, LES MAMANS

Suivez le rythme de votre bébé et **reposez vous** le plus souvent possible.

Les papas sont bienvenus pour participer aux soins du bébé et peuvent même rester dormir avec vous sous certaines conditions (facturation de 15€ la nuit) mais les visites extérieures sont restreintes dans le service pour maintenir la tranquillité des patientes et les règles d'hygiène (visites de 13h30 à 20 h). Les enfants de moins de 15 ans sont interdits sauf les frères et sœurs du bébé.

Les suites d'un accouchement peuvent être douloureuses (contractions, douleurs du périnée, césarienne) et des antalgiques vous seront proposés. Si vous n'êtes pas autonome, nous serons disponibles pour vous accompagner dans vos soins.

Vous pouvez prendre rapidement une douche quotidienne dès le premier jour. En cas de césarienne vous la prendrez au 1^{er} jour et la cicatrice pourra être laissée à l'air (agrafes ou fils résorbables).

Afin de faciliter la cicatrisation, **vous devez réaliser vos soins de périnée** (de l'avant vers l'arrière avec un savon pour toilette intime, bien rincer et sécher) ainsi que le change de vos garnitures **plusieurs fois par jour**. Les fils sont résorbables entre 6 et 20 jours.

Les pertes (sang rouge, puis brunâtre, puis jaunâtre +/- glaires) persistent 15 à 20 jours en moyenne.

La durée de votre hospitalisation varie en fonction de votre accouchement (naturel 3/4 jours ou césarienne 4/5 jours), de votre état de santé et celui de votre nouveau né (poids, ictère..).

Ces quelques jours vont vous permettre de faire connaissance avec votre bébé, de reconnaître ses besoins, d'y répondre et d'acquiescer avec nous certaines techniques (bain, change, alimentation, allaitement). Le lien entre votre bébé et vous va se construire au fil des jours.

ET VOTRE ENFANT

Passé la période d'éveil en salle d'accouchement (1^{ère} mise au sein ou biberon), votre enfant dort beaucoup dans les premières 24 h et rejette souvent des glaires. Il doit malgré tout manger 4 à 6 fois dans les premières 24h, si il dort trop, n'hésitez pas à le remettre en peau à peau comme en salle de naissance.

Durant ces premiers jours votre enfant part à votre découverte avec ses sens (vue, odorat, toucher). Vous allez, peut-être, trouver que votre bébé pleure souvent... **Il ne prend pas de mauvaises habitudes et il ne fait pas de caprice.** Vous devez réagir à ses pleurs et le prendre dans les bras aussi souvent que nécessaire afin de le rassurer et le nourrir si besoin (à la demande, sans horaire). La cohabitation maman bébé est donc nécessaire de jour comme de nuit afin de faciliter votre reconnaissance mutuelle.

Votre nouveau né va maigrir physiologiquement les 3 premiers jours : **c'est normal.** Il reprendra progressivement son poids de naissance après votre sortie.

SI VOUS N'ALLAITEZ PAS :

Au biberon les tétées seront à sa demande, 10 - 20 g le 1^{er} jour, 20 - 30 g le 2^{ème}, ainsi de suite jusqu'à 1 semaine de vie. Avec le biberon, les bébés avalent de l'air, donc gardez le debout contre vous pour faire son rot après la tétée. N'hésitez pas à garder votre bébé en peau à peau, car il a besoin de votre contact (odeur, chaleur) pour se sentir rassuré.

SI VOUS ALLAITEZ :

Le lait maternel est l'aliment idéal pour votre enfant. Le peau à peau avec votre bébé en salle de naissance favorise le démarrage de l'allaitement. N'hésitez pas à remettre votre bébé en peau à peau (tout nu en couche) en continu pendant les 1^{ères} semaines.

Les premiers jours guettez **les signes d'éveil de votre bébé** (mouvement des yeux des lèvres, de la tête, agitation) ; ils indiquent qu'il est prêt à téter, n'attendez pas les pleurs. Lavez vous les mains, installez vous confortablement et proposez lui le sein :

- Votre bébé doit être installé bien face à vous (oreille, épaule, hanche sur une même ligne)
- Sa bouche doit être **grande ouverte**, la langue en forme de gouttière légèrement sortie.
- Il aborde le sein avec son menton, ses **lèvres retroussées** sur le sein font un effet ventouse.
- Sa bouche doit englober **une grande partie de l'aréole**,
- Son menton et son nez sont contre le sein, sa tête légèrement inclinée en arrière.
- Il ne doit pas faire de bruit de succion.

La tétée ne doit pas être douloureuse, si c'est le cas revoir la position de votre enfant avec nous pour éviter les crevasses.

Le colostrum des premiers jours est adapté en quantité et en qualité à votre enfant.

Aucun biberon de complément (sauf indication médicale), ni tétine ne sont nécessaires. Ils perturbent la physiologie du démarrage de l'allaitement.

Votre bébé doit téter 4 à 6 x les premières 24h. S'il dort trop, déshabillez le et remettez le en peau à peau ; cela le stimulera pour téter.

La succion régulière des 2 seins par votre enfant stimule la montée de lait (tension mammaire +/- grande), qui se produit vers le 3^{ème}, 4^{ème} jour (césarienne, bébé en néonatalogie), il peut être nécessaire de pratiquer le massage aréolaire afin d'assouplir votre sein et faciliter sa prise par le bébé.

Chaque bébé est différent, il n'y a pas de limite au nombre des tétées, pas d'intervalle fixe à respecter. Laissez votre enfant au sein tant qu'il tète de façon efficace (rythme régulier, respiration calme, déglutition, joues gonflées). La durée de la tétée varie de 10 à 30 minutes, 8 à 12 fois par 24h.

Votre bébé tète souvent et surtout le soir et la nuit, c'est son rythme d'éveil. Reposez-vous la journée pour être disponible et reposée pendant ces phases d'éveil nocturne. Ces tétées fréquentes permettent une montée laiteuse rapide.

Dans tous les cas restez calme, ayez confiance en vous et votre enfant ; plus les jours passent plus vous serez autonomes et vous sentirez à l'aise.

N'hésitez pas à demander de l'aide au personnel. Deux consultant(e)s en lactation, **Mme Dalila Frih et Mme Françoise TANDY** sont présentes dans le service en cas de difficultés. Vous pouvez prendre rendez-vous avec cette dernière, en cas de besoin après votre sortie, en consultation le jeudi après-midi.

Si votre bébé ne prend pas le sein (hospitalisation en pédiatrie), vous pouvez stimuler la montée de lait à l'aide d'un tire-lait. Si votre enfant doit rester hospitalisé vous pourrez en louer un pour la maison (remboursement sécurité sociale avec une ordonnance).

Pendant l'allaitement, il est important de manger équilibré, il n'y a pas d'aliment interdit, buvez à votre soif. Si vous fumez, faites-le après la tétée à l'extérieur du domicile. La consommation d'alcool et de stupéfiant est fortement déconseillée pendant l'allaitement.

LE RETOUR A LA MAISON

Pour le retour à domicile nous vous proposerons un suivi (HAD) par **une sage-femme à domicile** ou par le biais du **PRADO**. Les sages-femmes vous en expliqueront les modalités.

Une puéricultrice de secteur (PMI) peut aussi passer à domicile. Contactez les, si vous avez des difficultés d'organisation ou relationnelles avec votre enfant. Ne restez pas isolée.

Une pédopsychiatre (0145104175), une psychologue (014386 poste 4594) et une conseillère conjugale et familiale (0143862000 p2896) peuvent aussi vous recevoir en consultation au CHIV.

LE RETOUR DE COUCHES (RETOUR DES REGLES) :

Il intervient environ 6 à 8 semaines après l'accouchement si vous n'allaites pas.
Il arrive environ 1 mois après l'arrêt de l'allaitement.

LES RAPPORTS SEXUELS :

Il n'y a pas de règle, attendez le moment où vous vous sentirez prête ; afin de faciliter les rapports vous pouvez utiliser un lubrifiant intime.

LA VISITE POST-NATALE (VPN):

C'est une consultation indispensable, prise en charge à 100 %, qui a lieu 6 à 8 semaines après l'accouchement à la maternité (0143862232) en cas de césarienne, spatules ou forceps et accouchements pathologiques, sinon auprès de votre gynécologue, votre sage-femme libérale ou à la PMI.

Cette consultation permet de faire un examen clinique complet, de répondre à vos questions au sujet de l'accouchement et l'allaitement, de préciser la contraception.

Vous pourrez ensuite débiter la rééducation périnéale auprès d'une sage-femme ou d'un kiné, 2 mois après l'accouchement.

LA CONTRACEPTION :

C'est un choix personnel, dépendant de vos antécédents médicaux et de l'allaitement.

SI VOUS ALLAITEZ :

Vous êtes à l'abri du risque de grossesse si vous allaitez **exclusivement** votre bébé (**au moins 6 tétées / 24h, de jour comme de nuit, sans aucun biberon de lait artificiel, sans intervalle de plus de 5 heures entre les tétées, et sans saignement**). Cette méthode, qui s'appelle la « MAMA », est efficace dans les 6 premiers mois seulement si toutes les conditions sont respectées; vous êtes donc protégée jusqu'à la visite postnatale.

Si vous ne remplissez pas ces conditions ou sur votre demande, une **PILULE** peut vous être proposée, uniquement microprogestative, à débiter 6 semaines après l'accouchement (à la visite post-natale) si allaitement exclusif, 3 semaines après si allaitement mixte. Posologie : 1 cp tous les jours à la même heure sans arrêt entre les plaquettes, vous êtes protégées jusqu'à 12h d'oubli.

- OPTIMIZETTE®, CLAREAL Gé®, ANTIGONE® remboursées SS

En cas d'oubli ou de défaut de contraception, pensez à la pilule du lendemain, remboursée à 65% par la SS sur ordonnance (7 euros), gratuite pour les mineures : **NORLEVO** (1cp dans les 72h qui suivent le rapport à risques) ou **ELLAONE** (1cp dans les 5 jours qui suivent le rapport à risque/ cout 18 euros remboursé sur ordonnance). Les contraceptions d'urgence peuvent être obtenues sans ordonnance.

Si vous préférez un **STERILET**, il sera posé lors de la VPN. Il existe des stérilets au cuivre, valable 5 à 10 ans, et le MIRENA® à la progestérone, valable 5 ans.

L'implant (NEXPLANON®) est un petit réservoir hormonal, de la taille d'une allumette, valable 3 ans. Il peut être posé à la visite post-natale, après une anesthésie locale sous la peau sur la face intérieure du bras.

Dans tous les cas vous pouvez utiliser une contraception locale par **préservatifs**, tampons ou ovules spermicides (PHARMATEX®).

SI VOUS N'ALLAITEZ PAS

et ne présentez pas de contre indication, vous pourrez débiter une contraception hormonale le 21ème jour.

- La **PILULE**, celle que vous utilisiez auparavant (sauf celle de 3^e génération) ou une nouvelle,
- Pour la **contraception locale**, les **stérilets** et les **implants** : voir plus haut.
Vous pouvez utiliser des patchs hormonaux ou anneaux contraceptifs

LA SORTIE :

La veille de la sortie, une réunion est organisée vers 16h30/17h dans la salle à manger du 3^e étage. La sage-femme et l'auxiliaire de puériculture vous donneront les conseils nécessaires pour le retour à domicile.

Le retour à la maison sera confirmé après accord du pédiatre et de la sage-femme, le jour même.
Les sorties se font avant 13 heures.

Vous devez avoir :

- été examinée par la sage femme qui vous donne vos ordonnances, le carnet de santé et rendez vous
- eu la visite du pédiatre pour votre bébé,
- reçu votre dossier SF à domicile (nom et téléphone, + carton) HAD ou PRADO,
- en dernier, fait votre sortie administrative aux admissions (guichet au rez-de- chaussée)

L'ÉQUIPE DE LA MATERNITE VOUS SOUHAITE UN EXCELLENT RETOUR A LA MAISON.

En cas de problèmes (douleurs, saignements, fièvre, difficultés d'allaitement),
CONTACTEZ D'ABORD LA MATERNITE :

- **Urgences Sages-Femmes : 01 43 86 21 53** (24/24 h)
- **Questions allaitement maternité : 01 43 86 20 00** (le jour)
puis poste 4324/ 2155/ 4234/ 4240/4283 et consultation d'allaitement le jeudi

Les Associations de soutien sont aussi à votre disposition :

- **Bien Naître et Bien Etre** à Crosnes : www.bebe-bienaitre.com ou mail : bb.bienaitre@gmail.com
- **La Leache League** : www.lllfrance.org ou 01 39 58 45 84
- **Solidarilait** : www.Solidarilait.org ou 01 40 44 70 70
- **PROLACTIN'** : <http://consultantenlactation.com>
- **AFCL** : www.consultants-lactation.org (consultantes IBCLC)
- **Lactitude** : feuillets du Dr Jack Newman : www.lactitude.com
- **Jumeaux et plus** : www.jumeaux-et-plus.fr ou 01 44 53 06 03
- **Accueil « enfants parents »** : 123soleil@montgeron.fr ou 01 69 52 42 80
- **Maman Blues** : www.maman-blues.fr / mail : info@maman-blues.fr
- **SOS Préma** : www.sosprema.com ou 08 11 88 68 88 écoute des familles
- **Allo parents bébé** : 08 00 00 34 56 numéro vert anonyme, gratuit depuis un fixe
- **Cesarine** : www.cesarine.org échange soutien et infos autour de la naissance par césarienne.