



EpiCURA
mon hôpital



Livret d'accueil
pour les parents





Guide d'accueil pour les tout-petits et leur famille

Table des matières

Introduction	5	Le centre néonatal	16
La charte de la maternité	6	La déclaration de naissance	16
Le label IHAB	7	L'alimentation de bébé	17
L'équipe	7	Votre bébé	17
En attendant l'arrivée de bébé	8	Les droits du nouveau-né	19
Les prises de rendez-vous	8	Place aux questions	20
L'accompagnement prénatal	8	Carnet rose	21
Les séances d'information	8	Courbe de poids	29
Le projet de naissance	9	Le retour à domicile	30
La reconnaissance prénatale	9	Conseils pour la maman	30
Le séjour en maternité	10	Conseils pour le bébé	31
De quoi avez-vous besoin pour venir à la maternité ?	10	Retour à la maison	32
L'admission	13	Tutos	33
Le séjour	14	Le bain de bébé	33
Attention au risque de chutes	15	Les petits soins	34
Votre accouchement	16	Comment prendre la température chez un bébé ?	35
La prise en charge médicale	16	Livre d'or	37
Le clampage tardif du cordon	16	Contacts	41
Le peau à peau	16		

Introduction



Bienvenue à la maternité LUMINAISSANCE de l'hôpital EpiCURA, site d'Hornu. Toutes nos félicitations pour cet heureux évènement ! Ce livret d'accueil a été spécifiquement réalisé pour vous, pour faciliter votre suivi de grossesse et préparer la naissance de votre bébé. Vous trouverez dans cette brochure toutes les informations qui vous seront nécessaires.

L'équipe de la maternité est disponible 24h/24 pour répondre à toutes vos questions ou inquiétudes. N'hésitez pas à nous contacter (plus d'infos en page 41) !

Nous vous souhaitons un agréable séjour au sein de notre maternité.

L'équipe LUMINAISSANCE



La charte de la maternité

Liberté est privilégiée, liberté de bouger, de se positionner, de boire,...

Unique est chaque nouveau-né, unique est sa naissance, unique est la rencontre du nouveau-né avec sa mère/ses parents, d'où l'importance du peau à peau immédiat en salle de naissance/césarienne et de la cohabitation continue.

Motivation de tous les intervenants pour acquérir et mettre en œuvre toutes les compétences nécessaires à la mise en route de l'allaitement maternel et à sa poursuite pendant au moins les 6 premiers mois .

Intimité du couple est respectée en salle de naissance, en post-partum

Nursing intégré pour favoriser des soins individualisés à la maman et au bébé.

Attachement : le lien est préservé par une cohabitation continue entre le nouveau-né et ses parents.

Lits cododo dans toutes les chambres.

Importance accordée à chaque nouveau-né et à ses parents à travers l'attention, la bienveillance, le respect, le professionnalisme dont fait preuve tout le personnel.

Soutenus, écoutés et guidés, les parents le sont tout au long de leur suivi par une équipe pluridisciplinaire (SF, puéricultrices, médecins, psychologues, collègues de l'O.N.E, assistantes sociales,...

Suivi pendant la grossesse, le travail, le post-partum y compris par la visite à domicile d'une sage-femme de l'équipe et/ou de l'O.N.E.

Soutien et suivi continu en fonction de chaque situation (collaboration avec la neo nat, les sages-femmes à domicile, les associations de soutien à l'allaitement maternel,...)

Allaitement maternel sera accompagné, les informations concernant les bienfaits de l'allaitement seront partagées, l'allaitement à l'éveil calme sera favorisé, le bon déroulement, les positionnements seront expliqués, ni tétine, ni biberons ne seront privilégiés .

Non à toute forme de publicité concernant les laits artificiels.

Connaissance éclairée par rapport à l'alimentation du bébé sera dispensée en pré et post-partum.

Exceptionnels, les compléments resteront administrés uniquement sur indication médicale

(ou demande des parents correctement informés) et seront administrés uniquement à la cuillère ou au gobelet.

Seuls les actes médicaux justifiés seront réalisés après obtention du consentement des parents.

Le label IHAB

Notre maternité est candidate à l'obtention du label « Initiative Hôpital Amis des Bébé ».

Nous mettons tout en œuvre pour y arriver en 2022.



L'équipe

La maternité est sous la responsabilité du Dr Muriel Romain, en collaboration avec la sage-femme cheffe d'unité, Sylvie Canonne. Le médecin-chef de l'équipe pédiatrique de la maternité et du néonatal est le Dr Mohammed Elyahyoui. Le Dr Yves Ghosez encadre quant à lui l'équipe d'anesthésie.

Dans ces secteurs de soins travaille un personnel pluridisciplinaire qualifié : sages-femmes, infirmières pédiatriques, infirmières, puéricultrices, aides-logistiques, O.N.E kinésithérapeutes, psychologues, assistantes sociales, diététiciennes,... En outre, dans le cadre des missions d'enseignement, les étudiants ont vocation à accompagner les équipes et vous prodiguer des soins, avec votre consentement.

L'équipe de la maternité est disponible 24h/24, 7j/7 pour tout renseignement, toute question ou inquiétude. N'hésitez pas à nous contacter au 065/61 47 85.

En attendant l'arrivée de bébé

Les prises de rendez-vous

Les prises de rendez-vous en consultation et en échographie se font :

- par téléphone au 078/150 170 ;
- sur place en consultation 3^e étage au guichet, de 8h à 16h lundi, mercredi, jeudi et à 15h30 mercredi et vendredi.

L'accompagnement prénatal

Sachez que pendant votre grossesse, en plus de votre suivi chez votre gynécologue, il vous est possible de rencontrer une sage-femme en consultation prénatale sur RDV au 078 / 150 170. Elle assure le suivi global, physique, psychologique et social de la future maman et entoure le couple et la famille.

Les sages-femmes vous proposent également :

- du yoga prénatal (vous prépare à l'accouchement et vous permet de mieux récupérer ensuite) ;
- de la sophrologie (permet de diminuer votre inquiétude, d'améliorer le vécu de l'accouchement et de redéfinir le couple en tant que famille) ;
- des ateliers "portage" ;
- une consultation de tabacologie (aide à diminuer ou arrêter votre consommation de tabac pendant la grossesse) ;
- une consultation en lactation (peut vous guider dans votre choix d'allaitement, vous accompagner dans la poursuite de celui-ci) ;

- une préparation dynamique (préparation physique au travail et à l'accouchement par des exercices) ;
- de l'acupuncture (peut être utilisée dès le début de la grossesse et aide à soulager de nombreux maux) ;
- de l'hypno-douceur (techniques d'auto hypnose, le future maman évacue les pensées négatives et vit sereinement son accouchement) ;
- de l'haptonomie (permet une relation intime et affective entre les parents et le bébé et une préparation aux positions à adopter pendant le travail et l'accouchement) ;
- la méthode Bonapace (méthode centrée sur le couple, massages, digito-pression, déviation de l'attention, participation active du conjoint) ;
- massage femme enceinte ;
- une consultation de sexologie (répond aux questions du couple au sujet de la sexualité pendant et après la grossesse).

Les séances d'information

Notre service vous propose, durant votre grossesse, diverses séances d'information. Elles sont organisées en soirée, à 19h, vous pouvez y participer sur inscription.

Les thèmes abordés sont :

- la grossesse;
- l'accouchement / la péridurale / la césarienne;
- le séjour à la maternité / le retour à domicile;
- l'allaitement;
- le néonatal.

Le projet de naissance

Le projet de naissance est un document dans lequel vous avez la possibilité d'indiquer comment vous souhaiteriez que les différents aspects de votre accouchement soient traités le jour J. S'il n'a aucune valeur légale, il permet cependant de faire le point sur vos désirs et vos craintes. Ce projet se réfléchit, se construit et vient du cœur.

Vous avez peut-être déjà accouché et, avec le recul, vous vous dites que les choses auraient pu se passer autrement ? Ces éléments servent de support à votre projet de naissance.

Le projet de naissance précise votre identité et vos souhaits, vous permet d'être acteur de votre travail et de votre accouchement.

Ce n'est pas un contrat mais un projet MODULABLE selon l'évolution des situations. N'hésitez pas à en discuter avec notre équipe.

La reconnaissance prénatale

Vous n'êtes pas marié(e) et attendez un heureux évènement ? La reconnaissance prénatale vous permet d'établir officiellement la filiation du père ou de la coparente de votre enfant avant sa naissance. Comment procéder ? Rendez-vous tous les deux au Service des Naissances de votre commune.



Le séjour en maternité

De quoi avez-vous besoin pour venir à la maternité ?

Nous vous suggérons de préparer votre valise vers 36 semaines de grossesse. De cette manière, si bébé décide de pointer le bout de son nez plus tôt, vous ne serez pas prise de court. L'idéal est de faire une valise pour Maman, une valise pour Bébé et un sac pour le moment de la naissance. La liste proposée est à titre indicatif, bien sûr.

1. Pour la salle de naissance

Maman

- Un vêtement agréable et pratique (paréo, chemise de nuit, t-shirt,...)
- Un haut de maillot de bain ou un soutien-gorge (pour vous sentir à l'aise si vous allez dans le bain de dilatation)
- De l'huile de massage
- Des CD (qui vous détendent et vous relaxent)
- Un brumisateur
- De quoi attacher vos cheveux
- Un grand essuie de bain ou un peignoir de bain
- Des sangles de monitoring (si vous en avez)

Papa

- Une tenue légère (car les températures en salle de naissance sont élevées)
- Un maillot de bain
- Un grand essuie ou un peignoir de bain (les mamans demandent souvent au papa de les accompagner dans le bain ; c'est sécurisant et c'est plus facile aussi pour s'appuyer, bouger,...)
- Un appareil photo

Bébé

- Une grande couverture ou un plaid pour recouvrir votre petit pendant le peau à peau
- Bonnet, pyjama, body



2. Pour l'administration

- Vos papiers d'assurance
- Votre carte d'identité
- Votre livret de mariage ou certificat de reconnaissance anticipée
- La carte de groupe sanguin

3. Pour le séjour

Maman

- Des chemises de nuit ou des pyjamas ouverts sur le devant si vous allaitez
- Des pantoufles
- Des soutiens-gorge d'allaitement sans armatures pour les mamans allaitantes
- Des slips larges et confortables que vous pouvez éventuellement jeter après usage (nous vous fournirons 5 slips en filet pour les premières heures qui suivent l'accouchement)

- Votre trousse de toilette
- Des gants de toilette, des essuies et draps de bain
- Des compresses d'allaitement
- Votre coussin d'allaitement
- Votre oreiller, si vous le souhaitez (mettez une taie de couleur pour la distinguer du linge de la maternité)
- Une lampe de chevet, si vous le désirez, afin de créer une petite ambiance cosy
- Un stylo, un petit carnet de notes

4. Pour la suite

- Des bodies (au moins 1 à 2 par jour) et des pyjamas
- 1 à 2 bonnets
- 1 couverture douce (pour envelopper bébé quand vous le prenez dans les bras)
- Des essuies et des gants de toilette (minimum 1 par jour)
- Les produits de toilette pour bébé (huile de bain, savon, peigne,...). Nous vous suggérons de vous assurer qu'aucun additif nocif ne soit présent dans les produits pour bébé. En réalité, il faut très peu de produits différents. Vous verrez, avec le temps, ce dont vous avez réellement besoin. Évitez les lingettes qui sont nocives pour la santé de bébé. Réservez-les aux sorties. Utilisez plutôt un gant de toilette et de l'eau claire.
- Des bavoirs (1 à 2 par jour)
- Des chaussettes
- Son doudou (nous vous conseillons, une fois acheté et lavé, de dormir avec le doudou pour qu'il soit imprégné de votre odeur, ce qui rassure bébé lorsqu'il est dans son berceau)
- Les vêtements pour la sortie

Nous vous conseillons de laver tout le linge de bébé avec un savon doux et naturel et de bien le rincer. Évitez les adoucissants. Les tissus sont imprégnés d'un apprêt pour la vente. Celui-ci peut créer de fortes irritations car il n'est pas toujours supporté tant par bébé que par des adultes ou des enfants.





L'admission

Avant votre accouchement, il est nécessaire qu'une pré-admission soit faite. Pour cela, il vous sera demandé de passer au service des admissions, muni de votre carte d'identité, afin d'enregistrer votre future hospitalisation et de remplir les documents nécessaires. Si vous possédez une assurance complémentaire, pensez à emporter vos papiers. Dès votre admission, un bracelet d'identification sera placé à votre poignet. Celui-ci mentionne votre nom, prénom et date de naissance. Lors de chaque épisode de soins, le personnel hospitalier sera amené à vous demander votre identité. Un patient bien identifié est un patient bien soigné !

La journée, votre accompagnant peut se rendre au service des admissions, muni de votre carte d'identité afin de

régulariser les documents d'hospitalisation. En cas d'entrée de nuit ou en urgence, il vous est demandé de passer dès que possible au guichet de l'admission.

Les télécommandes sont disponibles dans le service. N'hésitez pas à demander à l'accueil vos codes Wifi valables pour le séjour.

Le service des admissions est ouvert du lundi au vendredi de 7h à 16h15.

Le séjour

En maternité, les jours se suivent et ne se ressemblent pas. Vous serez accompagnée spécifiquement par notre équipe pluridisciplinaire qui vous prodiguera les soins nécessaires.

La durée de votre séjour en maternité dépendra de votre état de santé et de celui de votre bébé. Il se limite à 3 jours pour les accouchements par voie basse et à 4 jours pour les césariennes, jour de naissance compris. La durée est modulable en fonction de la santé de la maman et du nouveau-né. Si le séjour devait être prolongé pour des raisons pédiatriques, un forfait de 50€ vous sera facturé pour vous permettre d'accompagner votre nouveau-né (frais hôteliers et de repas).

◇ Les heures de visite

Pour votre bien-être et celui de votre nouveau-né, nous vous conseillons de limiter les visites et de respecter les horaires :

- 14h - 19h : chambre commune
- 11h - 20h : chambre particulière

◇ L'accompagnant

Si quelqu'un souhaite dormir auprès de vous durant votre séjour, la literie lui sera fournie. 10€ par nuit seront ajoutés à votre facture d'hospitalisation.

◇ Les repas

Un buffet petit déjeuner est libre d'accès tous les matins de 7h à 9h30. Si vous respectez un régime particulier, merci

d'en informer l'équipe. Si vous ne pouvez pas vous déplacer pour raison médicale (césarienne, alitement obligatoire), l'équipe se chargera de vous amener votre plateau en chambre. Pour les accompagnants, il est possible de se servir au buffet moyennant la réservation. Le paiement se fait via la facture hospitalière.

Tarifs :

- Petit déjeuner : 3€
- Dîner : 8€
- Souper : 5,5€

Les dîners et soupers sont servis directement en chambre.

◇ Le lit « cododo »

Dans votre chambre se trouve un lit « cododo ». Nous vous demandons d'être particulièrement attentif au maintien en bon état de ce matériel. Il ne doit être manipulé que par le personnel soignant. En aucun cas vous ne pouvez procéder à l'installation du dispositif vous-même (plusieurs règles de sécurité sont à respecter pour cette installation). Le lit « cododo » ne peut jamais être laissé ouvert et non attaché au lit de la maman, cela représente un risque de chute pour votre bébé. La plaque amovible (partie plus foncée détachable) étant fragile, il vous est demandé de toujours la laisser accrochée au lit bébé et de ne jamais la déposer à un autre endroit.

Si nécessaire, afin d'améliorer le confort digestif de votre bébé, il sera possible d'incliner le lit mais il ne pourra plus être installé en « cododo ».

Attention au risque de chute !

Pour les parents

- Le premier lever après un accouchement ou une césarienne s'effectue TOUJOURS avec l'accompagnement d'un membre du personnel soignant.
- Positionnez le lit au niveau le plus bas et bloquez les freins. Laissez votre enfant dans son propre lit quand vous vous reposez.
- Portez des chaussures ou des pantoufles adaptées pour éviter les risques de chute lors des déplacements avec bébé dans les bras.
- Pour éviter les chutes, maintenez la chambre en ordre pour une circulation aisée.
- Rassemblez les fils et appareillages pour éviter de tomber ou de les arracher.
- Prenez votre temps pour vous déplacer.
- Informez le personnel quand vous quittez la chambre et que votre enfant se retrouve seul.

Pour le nouveau-né

NE LAISSEZ JAMAIS bébé seul :

- sur la table à langer
- dans votre lit
- dans le lit cododo non attaché au lit et sans tablette de protection



Votre accouchement

La prise en charge médicale

Vous serez accueillie 24h/24, en salle de naissance par une sage-femme. Lors de la naissance de votre enfant, deux sages-femmes seront présentes : l'une vous aura accompagnée pendant votre travail et l'autre s'occupera de votre bébé.

Au moment de la naissance, votre gynécologue sera appelé. Un anesthésiste et un pédiatre sont de garde 24h/24 et sont prêts à intervenir si nécessaire.

Le clampage tardif du cordon

Après la naissance, il vous sera proposé de couper le cordon de votre bébé. Le clampage tardif permet une meilleure adaptation à la vie extra-utérine et diminue le risque d'anémie du nouveau-né.

Le peau à peau

Durant ses 2 premières heures de vie, le nouveau-né sera déposé en peau à peau de manière continue contre la maman. Si, à la naissance, des soins spécifiques doivent être dispensés au bébé, ce peau à peau sera postposé jusqu'à ce que sa santé le permette.

Le peau à peau avec le partenaire de vie est également possible, dès que le bébé a pris sa première tétée. Le peau à peau peut être également assuré lors de la réalisation des soins au centre néonatal.

Le centre néonatal

Le centre néonatal se situe au 3^e étage. Les bébés nés prématurément (avant 36 semaines) ou dont l'état de santé nécessite une surveillance peuvent y séjourner. Cet espace, placé sous haute surveillance, est doté d'une ambiance feutrée permettant à ces petits d'homme de se reposer. Les soins y sont organisés dans le respect de leur rythme et en étroite collaboration avec l'équipe des pédiatres. Tout est mis en œuvre pour que ce séjour soit le plus court possible et que les parents puisse récupérer leur petit en chambre.

La déclaration de naissance

Après la naissance, l'équipe vous remettra le document nécessaire à la déclaration de votre bébé. Cette déclaration sera à remettre dans les 15 jours ouvrables à l'administration communale de Boussu (téléphone : 065/ 71 73 46).

L'alimentation de bébé

L'ensemble des intervenants au sein de la maternité (sages-femmes, puéricultrices, pédiatres et gynécologues mais aussi kinés, personnel d'entretien, etc) a reçu les informations nécessaires au soutien de votre choix d'alimentation du nouveau-né, que ce soit l'allaitement maternel ou artificiel.

Cela passe avant tout par une information durant la grossesse sur les différents types d'alimentation afin que vous puissiez poser un choix éclairé. Nous soutenons et encourageons l'allaitement maternel qui est recommandé de manière exclusive pendant les 6 premiers mois de vie par l'OMS. Néanmoins, chaque personne est libre de choisir ce qui lui convient le mieux, sans obligation ou jugement. Notre équipe est là pour vous soutenir, vous écouter et vous aider au mieux dans cette étape.

Durant le travail, la naissance et les heures suivantes, tout est mis en œuvre pour privilégier une atmosphère sereine, correspondant à vos attentes, une naissance douce et au minimum une heure de peau à peau pour favoriser le lien mère-enfant mais également le début de l'allaitement maternel pour celles qui en ont fait le choix.

Durant votre séjour, l'équipe est à votre disposition pour vous aider au démarrage de l'alimentation, pour vous guider dans les jours qui suivent et qui ne se ressemblent pas.

Si vous souhaitez donner le biberon, une démonstration de préparation sera faite durant votre séjour afin d'être le mieux informée possible pour votre retour à la maison.

Votre bébé

Un bracelet mentionnant les nom, prénom et date de naissance sera mis à votre bébé dès sa naissance. Dans les 24 premières heures de sa vie, un examen complet de naissance sera effectué par le pédiatre.

◇ L'expression manuelle du lait

Lors des premières 24 heures de vie d'un bébé, celui-ci est parfois nauséux et n'aura pas forcément envie de téter. Cependant, une stimulation de la poitrine 6 à 8x/jour est importante pour pouvoir lancer correctement le début de l'allaitement.

C'est pourquoi, lorsque votre enfant a des difficultés à prendre le sein, il est parfois conseillé de procéder à l'expression manuelle du lait.

N'hésitez pas à demander de l'aide aux sages-femmes.

◇ Les différents tests

Au cours du séjour, plusieurs tests seront effectués auprès de votre bébé :

- la mesure de la saturation - indolore - permettant un diagnostic rapide de pathologies cardiaques ;
- un test d'audition (tarifié 10 euros) ;
- le test de Guthrie, qui permet de détecter les maladies métaboliques par prélèvement sanguin ;
- un dosage de bilirubine sanguine afin de diagnostiquer un éventuel ictère (jaunisse).

Lors du séjour, d'autres examens (mesures de la glycémie, échographies,...) peuvent être programmés selon certaines situations.



Les droits du nouveau-né

EpiCURA s'engage à préserver et à promouvoir les droits du nouveau-né

Comme tous les patients, les nouveau-nés bénéficient de l'application de la loi relative aux droits du patient.

En tant qu'enfant, il faut aussi se référer à la Déclaration des droits de l'enfant. Il y est stipulé que l'enfant, en raison de son immaturité physique et intellectuelle, a besoin d'une protection juridique appropriée, avant et après sa naissance.

Il a droit, dès sa naissance, à un nom et à une nationalité.

L'enfant doit bénéficier de la sécurité sociale, il doit pouvoir grandir et se développer d'une façon saine. À cette fin, une aide et une protection spéciales doivent lui être assurées ainsi qu'à sa mère, notamment des soins prénatals et postnatals adéquats. Le service social d'EpiCURA met tout en œuvre pour que les (futurs) mères en situation précaire soient aidées administrativement afin d'assurer cette couverture à l'enfant à naître ou né, en collaboration avec l'Office de la naissance et de l'enfance. La cellule « EpiCocoon » est particulièrement attentive aux conditions dans lesquelles les futurs bébés vont être accueillis et vient systématiquement en aide aux familles qui en ont besoin.

L'enfant a droit à une alimentation adaptée à son âge, à un logement salubre et sans danger et à des soins. En ce qui concerne l'alimentation du nouveau-né, ce sujet est abordé systématiquement par les sages-femmes en consultation prénatale.

En ce qui concerne les soins apportés aux bébés, hormis les cas de nécessité urgente, tout acte invasif est préalablement expliqué au représentant légal de l'enfant afin que ce dernier puisse consentir à l'acte en toute connaissance de cause. Le représentant légal est généralement la mère de l'enfant, sauf situation particulière.

EpiCURA s'engage également à ne pas séparer l'enfant de sa mère, sauf circonstances exceptionnelles. En cas de transfert de l'enfant vers un centre de néonatalogie intensive (NIC), la maman est également transférée dans les plus brefs délais afin de pouvoir rester constamment auprès de son enfant.

Tous ces points sont une priorité pour le personnel médical, paramédical et social de notre établissement de soins.

Place aux questions

Vous pouvez noter ici les questions qui vous passent par la tête et les réponses apportées par l'équipe.

Question :

Réponse :

Question :

Réponse :

Question :

Réponse :

Question :

Réponse :

Question :

Réponse :

CARNET ROSE



Je m'appelle :

Je suis né-e le :

Je pèse :

Je mesure :

J.0 : le

Heure	Urines	Selles	Température	Alimentation

J.1 : le

Heure	Urines	Selles	Température	Alimentation

J.2 : le

Heure	Urines	Selles	Température	Alimentation

J.3 : le

Heure	Urines	Selles	Température	Alimentation

J.4 : le

Heure	Urines	Selles	Température	Alimentation
-------	--------	--------	-------------	--------------

J.5 : le

Heure	Urines	Selles	Température	Alimentation

Poids :

Taille :

PC :

Date	/	/	/	/	/	/
Jour Post-Partum	Jour 0	Jour +1	Jour +2	Jour +3	Jour +4	Jour +5
39°						
38°						
37°						
36°						
35°						
Surveillance du teint/BC						
Surveillance glycémie						

Le retour à domicile

Le jour de votre sortie sera confirmé par l'examen du pédiatre. Un relais à domicile dès le lendemain de votre sortie vous sera proposé, soit par notre service à domicile soit par une sage-femme indépendante.

Afin d'assurer un suivi complet des nouveaux parents et de leur bébé, la maternité Luminaissance propose un service de sages-femmes à domicile (SaFeDo) pris en charge par la mutuelle.

Si vous souhaitez faire appel à une sage-femme indépendante, nous vous recommandons de la choisir et de prendre contact avec elle avant la naissance.

Afin de trouver une sage-femme indépendante proche de chez vous, nous vous conseillons de consulter le site <https://sage-femme.be/>.

Conseils pour la maman

Nous recommandons d'éviter les bains, la piscine, les rapports sexuels, l'utilisation de tampons périodiques et de la cup dans les 4 semaines qui suivent l'accouchement. Si vous avez de la fièvre, que vos pertes sentent mauvais, que votre utérus devient douloureux ou que votre cicatrice suinte, prenez rendez-vous avec un médecin.

La prise d'une contraception sera en principe discutée avec votre médecin à votre sortie. Si ce n'est pas le cas, prenez vos précautions et discutez-en avec votre gynécologue lors de votre rendez-vous post natal. Il est conseillé de prendre rendez-vous 6 semaines après l'accouchement chez votre gynécologue, celui-ci vous donnera les informations sur la rééducation périnéale. Une conseillère en lactation vous accueillera sur rendez-vous pour l'accompagnement de votre allaitement (difficultés, sevrage, reprise du travail,...).



Soins de vos points ou déchirures éventuelles

Prenez une douche journalière avec un savon neutre.
Tamponnez pour essuyer.

Aucun autre soin particulier n'est nécessaire : les points tomberont tous seuls après une dizaine de jours.

Évolution des pertes

Vos pertes vaginales vont s'éclaircir et diminuer dans les 4 à 6 semaines qui suivent votre accouchement.

Cicatrice de césarienne

Un rendez-vous vous sera donné pour enlever les fils ou agrafes. Il est conseillé de laisser la plaie à l'air, sans pansement. Néanmoins, si cela vous gêne, vous pouvez la recouvrir d'un pansement après votre douche, en ayant bien séché la zone auparavant.

Soins des seins

Que vous allaitiez ou pas, si vous constatez des rougeurs qui augmentent sur la poitrine, associées à une douleur, les seins qui durcissent et restent durs après la tétée ou de la fièvre, consultez un médecin.

Baby blues

Le baby blues survient généralement 3 à 5 jours après l'accouchement et dure quelques jours. Lors de cette période, vous ressentez simultanément de la joie, de la fierté et de l'amour pour votre bébé, mais également de l'anxiété et de la peur. Vous pleurez sans raison apparente et vous

vous sentez seule et déprimée. Cela arrive à d'autres jeunes mamans, et si cet état perdure, n'hésitez pas à revenir nous voir !

Conseils pour le bébé

Une visite chez le pédiatre de votre choix est souhaitée endéans les 7 jours qui suivent la sortie de la maternité. Il est important d'administrer à votre bébé de la vitamine D sous forme de gouttes orales. Si vous allaitez, de la vitamine K pourra être ajoutée.

Les travailleurs médico-sociaux (PEP's) de l'ONE passeront vous donner le carnet de l'enfant durant votre séjour.

Une PEP's de votre région prendra par la suite contact avec vous afin de vous proposer des passages à domicile.

Deux fois par mois, des plages de rendez-vous sont prévues avec notre consultante en lactation. N'hésitez pas à prendre rendez-vous si vous souhaitez un accompagnement dans la poursuite de votre allaitement, dans la reprise au travail ou des informations sur le sevrage de l'allaitement maternel.

RETOUR À LA MAISON le

Test du Guthrie :

fait le

à faire le

Vitamine K :

à la naissance : PO - IM

Test audio :

fait : résultat :

à faire le

Autres examens programmés :

..... - le - Dr

..... - le - Dr

..... - le - Dr

..... - le - Dr

rdv chez le gynéco : le

rdv chez le pédiatre : le

Passage de la sage- femme à domicile :

premier passage sage-femme : le assuré par

deuxième passage sage-femme : le assuré par

Le bain de bébé

Le bain est réalisé au J2 avec l'accompagnement de personnel qualifié.
Ne laissez jamais bébé sans surveillance !

Le nécessaire pour le bain

- Une température dans la pièce de +/- 25°C
- Une baignoire
- Un thermomètre et un thermomètre de bain
- Deux essuies et un gant de toilette
- Un savon doux
- Un linge et le nécessaire pour le change
- Des vêtements

La température de l'eau doit se situer entre 37° et 37.5°C.

- Préparez l'eau et le matériel à portée de main.
- Déshabillez bébé et couvrez-le avec un essuie.
- Prenez sa température (t° normale de bébé : entre 36.5° et 37.5°C).
- Lavez le visage à l'eau claire, insistez bien sur le contour des yeux et de la bouche.
- Savonnez le cordon, la partie intime et les fesses en dernier.



Pour les petites filles

- ➔ Lavez de haut en bas en écartant les petites lèvres sans forcer pour ôter les selles.

Pour les petits garçons

- ➔ Nettoyez l'extrémité de la verge sans décalotter et en-dessous des bourses.

Comment baigner bébé ?

- ➔ Soulevez délicatement la nuque de bébé et posez sa tête sur votre avant-bras, votre main maintient son avant-bras fermement.
- ➔ Savonnez le reste du corps.
- ➔ **N'oubliez pas les plis !**
- ➔ Rincez bébé (il peut rester dans le bain quelques minutes).
- ➔ Dès la sortie du bain, emballez bébé dans son essuie.
- ➔ Séchez bébé délicatement mais rapidement.
Veillez à bien sécher tous les plis (nuque, derrière les oreilles, bras, cuisses) : une zone encore humide peut provoquer des mycoses.
- ➔ Séchez bien les cheveux (les bébés se refroidissent vite, pensez à lui mettre un bonnet).
- ➔ Après avoir essuyé bébé, posez un essuie sec sur la table à langer.
- ➔ Commencez par mettre le linge et terminez par les vêtements.

Les petits soins

Le soin du cordon

- ➔ Un simple nettoyage à l'eau et au savon suffit en général. Il est important de bien sécher le cordon mais aussi la pince. Lorsque celui-ci tombe, continuez à le nettoyer simplement.
- ➔ S'il sent mauvais, parlez-en à votre sage-femme ou à votre pédiatre.

Les yeux

- ➔ Imbibez un tampon de sérum physiologique.
- ➔ Nettoyez un œil après l'autre de l'extérieur vers l'intérieur.
- ➔ Changez de compresse pour chaque œil. Renouvelez plusieurs fois par jour si nécessaire.
- ➔ Si malgré un nettoyage régulier, le suintement perdure ou augmente, consultez votre pédiatre ou votre sage-femme.

Les oreilles

- ➔ Nettoyez le pavillon et l'entrée du conduit auditif avec un coton sec ou légèrement humide.
- ➔ Dans la mesure du possible, n'utilisez pas de coton tige. Si toutefois, vous deviez en utiliser un, veillez à ne pas l'enfoncer dans le conduit auditif.

Le nez

- ➔ Couchez l'enfant sur le côté.
- ➔ Nettoyez avec du sérum physiologique le nez de votre bébé en instillant doucement.
- ➔ Tête sur le côté gauche, instillez dans la narine droite.
- ➔ Tête sur le côté droit, instillez dans la narine gauche.

Les ongles

- ➔ Pour le nouveau-né : limez les ongles.
- ➔ Pour le bébé de plus d'un mois : utilisez des ciseaux à bout rond.

Comment prendre la température chez un bébé ?

La fièvre est une augmentation de la température corporelle au-dessus de 38°C chez le bébé quel que soit l'âge. C'est la réaction de l'organisme à une agression microbienne ou virale. Elle peut durer quelques jours.

Si bébé a de la fièvre, consultez le pédiatre.

Prenez la température de votre bébé en rectal une fois par jour au moment du bain. La température corporelle normale se situe entre 36.5° et 37.5°C. Il n'est plus nécessaire de

prendre sa température à chaque change. Au bout d'une semaine, contrôlez la température uniquement si vous avez l'impression que votre bébé a chaud ou froid ou si son comportement est inhabituel.

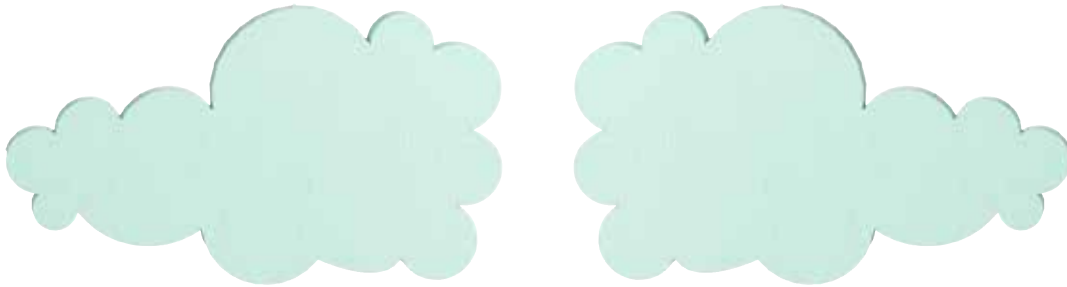
- 1^{er} choix jusqu'à 2 ans : prendre la température via le rectum (température exacte).
- 2^e choix : prendre la température via l'aisselle.

La technique pour une bonne prise de la température

En rectal

- ➔ Humidifiez le bout du thermomètre.
- ➔ Placez le bébé en position latérale et maintenez-le au niveau du siège.
- ➔ Insérez tout l'embout métallique du thermomètre dans le rectum, en le maintenant délicatement.
- ➔ Un bip avertit la fin de la prise de la température.
- ➔ Enlevez le thermomètre et lisez la température affichée.
- ➔ Nettoyez le thermomètre à l'eau et au savon et rincez bien.

Vu le manque de précision des appareils frontaux et temporaux, il est déconseillé de les utiliser chez les nourrissons.



Livre d'or

Voici un espace où les témoins privilégiés de la naissance peuvent laisser un petit mot.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

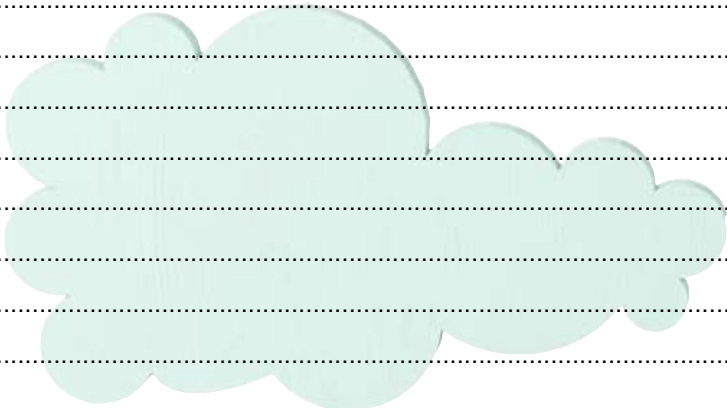
.....

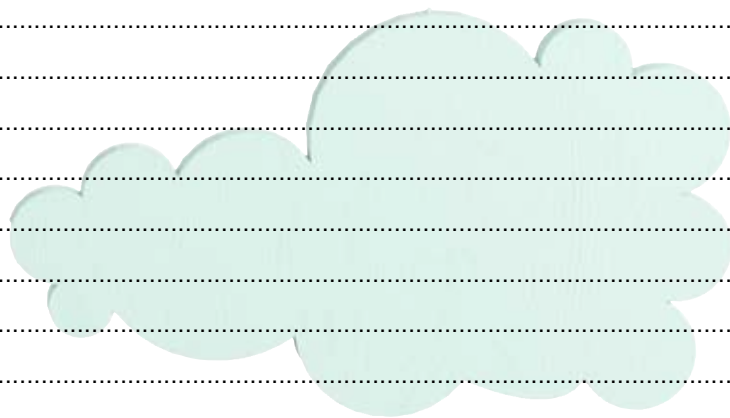
.....

.....

.....

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.





Et ici, un espace où les parents peuvent décrire cette naissance, leur vécu et leurs craintes.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Contacts

Petit soucis et gros tracas

- Nous sommes disponibles pour vous répondre au 065/614 785.
- La journée, de 7h à 20h.
- La nuit, votre entrée se fera via les Urgences de 20h à 7h.
- Nous vous orienterons vers notre dispensaire (13h30-15h) ou vers un pédiatre, un gynécologue ou une sage-femme présents sur place.





**Le jour
de ta naissance**

**Le jour de ta sortie
de la maternité**



EpiCURA
mon hôpital

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170

www.epicura.be

