

PÔLE TERRITORIAL
FEMME PARENT
ENFANT



LIVRET DE SORTIE DE LA MATERNITÉ



POUR UN RETOUR
À DOMICILE SEREIN
POUR VOUS
& VOTRE ENFANT



NOUS VOUS SOUHAITONS UN AGRÉABLE RETOUR À LA MAISON.

Une nouvelle aventure commence !

Surtout, faites-vous confiance et faites confiance à votre bébé.

Nous espérons que ce livret répondra à l'essentiel de vos questions. L'équipe reste à votre disposition pour toutes autres demandes.

Merci de toute la confiance que vous nous avez accordée.



SOMMAIRE

POUR LA MAMAN 4

PRISE DE RENDEZ-VOUS 9

LE DISPOSITIF COPA 10

POUR LE BÉBÉ 12

LA PRÉPARATION DES BIBERONS 18

NOTES 21





POUR LA MAMAN

LES SAIGNEMENTS

Les saignements peuvent encore durer une quinzaine de jours. Parfois, on peut observer une reprise des saignements rouges peu abondants entre deux et trois semaines après la date d'accouchement, c'est ce que l'on appelle le petit retour de couches. Le retour de couches normal (réapparition des règles et du cycle) a lieu en moyenne au bout de six à huit semaines après l'accouchement. Il survient plus tardivement et de manière très aléatoire en cas d'allaitement maternel (le plus souvent au début du sevrage ou à l'arrêt de l'allaitement).



ATTENTION : L'USAGE DE TAMPON EST DÉCONSEILLÉ PENDANT LE PREMIER MOIS. SEULES DES PROTECTIONS EXTERNES SONT CONSEILLÉES.

L'ÉPISIOTOMIE OU DÉCHIRURE

Les fils sont résorbables et disparaissent en huit à dix jours environ, parfois un peu plus. Après le retour à la maison, une toilette vulvaire avec un savon doux matin et soir pendant une quinzaine de jours suffit.

LA CICATRICE DE CÉSARIENNE

La cicatrice ne nécessite pas de soins particuliers. Pensez à bien la sécher en sortant de la douche. Ne pas hésiter à prendre un avis si elle paraît inhabituelle (rougeur, chaleur, douleur, écoulement...) et ne pas l'exposer au soleil sans écran total pendant six mois. Il est recommandé de ne pas faire de sport, de porter de charges lourdes ou de faire d'efforts les trois mois suivant la césarienne.

LE LAVAGE DU CORPS

Il est conseillé de prendre des douches dans le mois qui suit l'accouchement.



ATTENTION : LES BAINS ET LA PISCINE SONT DÉCONSEILLÉS AFIN DE PRÉVENIR LES RISQUES D'INFECTION (le col utérin n'étant pas complètement fermé).

LES FUITES URINAIRES

Les fuites urinaires peuvent survenir au cours de la grossesse. Si elles persistent après la naissance, ne pas hésiter à en parler à la sage-femme ou au gynécologue.

LES SÉANCES DE RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

Les séances sont prescrites lors de la sortie. Elles sont à réaliser auprès d'une sage-femme ou d'un kinésithérapeute, quel que soit votre mode d'accouchement (voie basse ou césarienne). La rééducation périnéale n'est pas obligatoire mais fortement conseillée. Ces séances sont importantes pour votre avenir de femme.

▶ Plusieurs méthodes existent. Renseignez-vous auprès des professionnels. Selon la méthode retenue, vous pouvez débuter vos séances dès 15 jours après la naissance.

LA VISITE POST NATALE

La visite post natale est obligatoire et doit être faite dans les six à huit semaines, auprès d'un gynécologue ou d'une sage-femme.



LA REPRISE DES RAPPORTS SEXUELS

Ce moment appartient à chacune et chacun, il n'y a pas de règle. C'est quand le désir revient. La baisse de libido est normale les premiers temps. En cas de sécheresse vaginale, il est possible d'utiliser des lubrifiants intimes ; la crainte par rapport à une cicatrice périnéale peut être dissipée après une quinzaine de jours.

LA CONTRACEPTION

Faire le choix d'un mode de contraception permet d'éviter une grossesse inopinée, l'ovulation étant possible pendant cette période de post-partum. Selon la méthode retenue et prescrite jusqu'à la visite post-natale :



LA PILULE MICRO DOSÉE :

Elle ne passe pas dans le lait et ne diminue pas la lactation. Cette contraception est efficace à condition de la prendre de manière très rigoureuse. Les effets secondaires possibles sont le risque de persistance de petits saignements durant la prise ou l'absence de règles.



LES MOYENS LOCAUX :

Préservatifs, spermicides.



LE STÉRILET :

Sa prescription sera faite en consultation post-partum et la pose aura lieu, en général, au cycle suivant le retour de couches.



L'IMPLANT :

Sa prescription sera faite à la sortie de la maternité et la pose à trois semaines de la naissance. Prenez un rendez-vous auprès de la sage-femme ou du gynécologue.



En cas de doute, de questionnements, n'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé. Vous trouverez ensemble le choix le plus adapté pour vous et votre partenaire.



LA REPRISE D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

Une activité sportive peut être envisagée après la rééducation périnéale. La marche douce est possible pendant cette période.

LA VACCINATION

La protection de votre nouveau-né passe aussi par votre couverture vaccinale. Le vaccin contre la coqueluche est très important : assurez-vous auprès de votre médecin que votre vaccination et celle de l'entourage proche de votre bébé soient bien à jour (moins de 20 ans).



Adresses utiles

POUR VOUS AIDER DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

avec votre bébé, ou pour votre allaitement, des associations assurent une permanence téléphonique, donnent des informations en ligne et organisent des réunions départementales gratuites :

- **COLLECTIF INTER ASSOCIATIF ATOUR DE LA NAISSANCE (CIANE)**
<http://ciane.net/ciane/listeassociationsmembres>
- **SITE OFFICIEL EN PÉRINATALITÉ**
www.perinat-france.org
- **LECHELEAGUE**
www.lllfrance.org
- **COORDINATION FRANÇAISE POUR L'ALLAITEMENT MATERNEL (COFAM)**
www.coordination-allaitement.org

PRISE DE RENDEZ-VOUS



Mes prochaines visites

PÉDIATRE :

• DANS 10-15 JOURS :

• DANS 1 MOIS :

GYNÉCOLOGUE :

SAGE-FEMME :

RÉÉDUCATION PÉRINÉALE :

MÉDECIN TRAITANT :

INFIRMIÈRE :

AUTRE :



LE DISPOSITIF CoPa

Coaching Parental



Le pôle territorial femme parent enfant du GHT Cœur Grand Est propose aux parents du territoire **un dispositif de coaching parental (CoPa) unique en France**. Ce dispositif innovant fait l'objet d'une expérimentation sur trois ans par la caisse nationale d'assurance maladie.

Avec CoPa, les jeunes parents bénéficient d'un **accompagnement à domicile** par une auxiliaire de puériculture de la maternité ou du centre de périnatalité où ils ont été suivis. Elle les accompagne et les soutient dans les premiers jours de leur nouvelle vie de parents.

EN QUOI CONSISTE LE COACHING DE L'AUXILIAIRE DE PUÉRICULTURE ?

Ce dispositif permet d'accompagner les parents en fonction de leurs attentes lors des rencontres : réponses aux questions, allaitement ou alimentation, «décodage» de bébé... Pour cela, **une auxiliaire de puériculture, issue de l'équipe de votre maternité ou de votre centre de périnatalité se rend à votre domicile au moins trois fois dans les trois semaines suivant la naissance de votre enfant.**



LES FONDAMENTAUX DE L'ACCOMPAGNEMENT



FAIRE ÉMERGER LES FORCES MATEERNELLES :

L'interaction mère-enfant :

- le toucher
- le portage
- le décodage des pleurs...

Les compétences du nouveau-né :

- éveil des sens
- exercices psycho-moteurs

L'allaitement



ADAPTATION À L'ENVIRONNEMENT :

Conseils hygiène et sécurité

- le couchage
- les signes de détresse

Prévention des écrans

Premiers pas vers l'éducation à la sexualité



ÉVALUER LES RESSOURCES EXTERNES, LE RÉSEAU FAMILIAL, MÉDICAL ET / OU SOCIAL :

Présenter la puéricultrice de PMI référent de l'enfant jusqu'à ses six ans

Organiser une visite conjointe auxiliaire de puériculture / puéricultrice à domicile



Pour bénéficier de l'accompagnement

à domicile par une auxiliaire de puériculture, parlez-en à votre sage-femme.



POUR LE
BÉBÉ

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

L'hygiène est capitale pour protéger votre enfant. Votre bébé est fragile et il est très important de le protéger de la contamination par les germes, bactéries et virus comme le Virus Respiratoire Syncytial (VRS), la bronchiolite, la gastro-entérite, la coqueluche...



IL EST RECOMMANDÉ DE VOUS LAVER SOUVENT LES MAINS : à chaque fois que vous vous occupez de votre bébé, avant et après le change, avant et après les soins de cordon, avant de le nourrir et après chaque cigarette, après être allé aux toilettes, après le contact avec des animaux. De manière générale, dès que vos mains risquent d'être souillées.



NE JAMAIS LAISSER UN BÉBÉ SEUL DANS UNE MAISON OU DANS UNE VOITURE OU MÊME EN PRÉSENCE D'AUTRES ENFANTS OU EN PRÉSENCE D'ANIMAUX



NE JAMAIS LAISSER UN BÉBÉ SEUL SUR UNE TABLE À LANGER OU DANS UN BAIN

COUCHAGE

La position sur le dos est la seule recommandée.

Les bonnes pratiques de couchage sont les suivantes : bébé dort sur le dos et à plat, dans une gigoteuse adaptée à sa taille et à la saison. Le matelas est ferme et adapté à la taille du lit. Il n'y a pas de couverture, d'oreiller, de tour de lit, ni de doudous.

La température de la chambre doit être située entre 18°C et 20°C, c'est suffisant. Il est recommandé d'aérer sa chambre quelques minutes tous les jours.

LES PLEURS

Tous les bébés pleurent et c'est bien normal puisque c'est leur façon de s'exprimer ! Les pleurs se produisent pratiquement tous les jours, généralement le soir et tous les efforts pour le calmer demeurent parfois inefficaces. Bébé n'a pas forcément faim et ce n'est pas un caprice. Le mieux est de rester calme et patient : ces pleurs disparaissent habituellement vers trois mois.



QUOI QU'IL ARRIVE, NE SECOUEZ JAMAIS VOTRE BÉBÉ !

Plusieurs solutions existent : le porter, le masser, l'installer dans des positions de confort, le bercer, lui parler... Ne pas hésiter à en parler, demander de l'aide, le temps de se reposer et se de calmer, ne pas rester isolée.

LE TABAC

Un environnement tabagique est dangereux pour le bébé. La fumée de cigarette absorbée par le bébé est toxique et favorise les otites et les bronchites à répétition.



NE PAS FUMER EN PRÉSENCE DE BÉBÉ !

SORTIES EN DEHORS DU DOMICILE

La promenade permet à bébé d'élargir son environnement et de s'aérer. Éviter les lieux publics où il pourra se trouver en contact avec des personnes contagieuses : centres commerciaux, transports en commun, hôpitaux. De même, au sein de l'entourage, surtout en période de bronchiolite, éviter les contacts avec les personnes qui ont un rhume ou une bronchite.

Bébé peut sortir dès les premiers jours et ce tous les jours. Il doit être habillé en fonction du temps.

EN VOITURE

Bébé doit être installé et attaché dans une coque, nacelle ou siège auto adapté à son âge, sans manteau et **dos à la route**.

EN PÉRIODE ESTIVALE

Pensez à bien hydrater l'enfant. Proposez des tétées plus fréquentes si l'enfant est allaité au sein. Proposez un biberon d'eau non sucrée si l'enfant est nourri au biberon. **Ne pas exposer l'enfant au soleil.** Ne pas hésiter à le baigner deux à trois fois par jour. Il est préférable d'éviter les heures de sortie les plus chaudes, soit entre 10 et 16 heures. **Pensez également à protéger votre enfant du soleil direct** avec crème solaire, chapeau et lunettes de soleil.



NE PAS COUVRIR LA POUSETTE D'UN DRAP OU D'UN LINGE !

Cela risque d'augmenter la température à l'intérieur et de faire suffoquer votre bébé. L'air doit pouvoir circuler. Vous pouvez utiliser une capote et privilégier la position face à vous pour être en contact visuel. Utilisez une ombrelle dont vous pouvez varier l'orientation et surveillez l'état de votre bébé en permanence.



LES SOINS DU BÉBÉ

LE CORDON

Les soins du cordon sont à continuer au retour à domicile une à deux fois par jour minimum, tant qu'il n'est pas tombé et chaque fois qu'il est souillé. Le cordon doit être bien sec. Bien décoller le cordon pour permettre un bon nettoyage de la base. Les produits à utiliser sont inscrits sur l'ordonnance de sortie du bébé.

Le cordon se détache entre cinq jours et un mois. **Il faut poursuivre les soins après la chute du cordon**, pendant encore quelques jours, jusqu'à complète cicatrisation.

N'hésitez pas à consulter si le cordon reste mou, tarde à tomber, suinte, saigne, sent mauvais ou si une rougeur apparaît à sa base.

LES ONGLES

Les ongles sont souples et s'arrachent tout seuls. Il est possible de les couper avec des ciseaux à bouts ronds après le premier mois, en évitant de les couper trop courts. Vous pouvez les limer avec une lime en carton.

LE VISAGE

Les yeux et le nez doivent être nettoyés de façon quotidienne et les oreilles une à deux fois par semaine. **Sur le visage, utilisez uniquement de l'eau ou du sérum physiologique.** En cas de nez encombré, vous pouvez faire des lavages de nez aussi souvent que nécessaire à l'aide d'une pipette de sérum physiologique.



LE BAIN

Deux à trois fois dans la semaine. Pensez bien à la sécurité de votre bébé en préparant tout ce dont vous avez besoin avant de commencer. Utilisez un savon adapté à la toilette de bébé. L'eau doit être à 37°C (utilisez un thermomètre de bain) et la pièce à 24°C - 25°C. Séchez bien sans frotter.

L'ALIMENTATION DE BÉBÉ

Le lait est le seul aliment nécessaire pendant ses quatre à six premiers mois.

L'ALLAITEMENT MATERNEL

Huit à douze tétées par 24 heures.

Intervalle aléatoire entre les tétées. Alimentation à la demande dès les premiers signes d'éveil.

La tétée de la nuit est importante pour maintenir la lactation. Au cours d'un allaitement qui fonctionne bien, le bébé a régulièrement des selles et des urines et prend régulièrement du poids. Les besoins de votre bébé augmentent régulièrement. Il peut réclamer plus au cours des poussées de croissance, vers trois semaines, trois mois et six mois.



L'ALLAITEMENT ARTIFICIEL

Six à huit biberons par 24 heures.

Pour préparer les biberons, retenez : «30 mL d'eau pour une cuillère mesure rase de lait en poudre». Utilisez uniquement du lait 1^{er} âge jusqu'à 6 mois quelle que soit la marque. Il peut être donné à température ambiante.



UTILISEZ EXCLUSIVEMENT DE L'EAU ADAPTÉE À L'ALIMENTATION DES NOURRISONS : cette information doit apparaître de façon claire sur l'étiquette de la bouteille. Alternez avec différentes marques d'eau.

DANS TOUS LES CAS : qu'il s'agisse de lait maternel exprimé avec un tire-lait ou de lait en poudre :

- Préparez le biberon sur une surface propre.
- Vérifiez toujours la température du lait sur l'intérieur du poignet.



NE PAS RÉCHAUFFER LES BIBERONS AU MICRO-ONDES (risque de brûlure et altération de la qualité du lait), préférez un chauffe-biberon.

Après usage, bien démonter le biberon entièrement et le rincer. Le laver ensuite à la main avec du produit vaisselle à l'aide d'un goupillon ou au lave-vaisselle.





LA PRÉPARATION DES BIBERONS

LES ÉTAPES POUR PRÉPARER LES BIBERONS DE BÉBÉ



1. Se laver les mains avant chaque préparation du biberon.



2. Mettre la quantité d'eau souhaitée dans le biberon.



3. Faire chauffer le biberon dans un chauffe-biberon ou dans une casserole d'eau bouillante, ne pas utiliser le micro-ondes.



4. Ajouter le lait en poudre : 1 cuillère mesure rase pour 30 mL d'eau (soit 300g) | 2 cuillères mesures rases pour 60 mL d'eau, *etc.*



5. Agiter le biberon afin de bien diluer la poudre.



6. Vérifier la température du biberon en versant une goutte de lait au creux du poignet.

LA PRÉPARATION DES BIBERONS

LES QUANTITÉS POUR PRÉPARER
LES BIBERONS DE BÉBÉ



JOUR	QUANTITÉ DE LAIT PAR BIBERON (mL)	NOMBRE DE BIBERONS
Naissance	5 à 20	6 à 8
1	10 à 30	6 à 8
2	20 à 40	6 à 8
3	30 à 50	6 à 8
4	40 à 60	6 à 8
5	50 à 70	6 à 8
6	60 à 80	6 à 8
7	70 à 90	6 à 8
2 ^{ème} semaine	80 à 100	6 à 8
3 ^{ème} semaine	90 à 110	6 à 7
4 ^{ème} semaine	100 à 120	6 à 7
2 mois	120	5 à 6
3 mois	150	5 à 6
4 mois	180	4 à 5

LE SUIVI MÉDICAL

Votre enfant doit avoir un suivi médical régulier dès sa naissance. Vous pouvez vous référer au calendrier des examens médicaux dans le carnet de santé (20 examens répartis de la naissance aux 18 ans de l'enfant).

Un examen a eu lieu le jour de la sortie, il correspond à l'examen des huit premiers jours. L'examen suivant la sortie doit avoir lieu au cours de la deuxième semaine de vie auprès d'un pédiatre ou de votre médecin traitant. Il est conseillé d'effectuer une visite médicale de votre enfant à un mois de vie, puis tous les mois, afin de suivre la croissance de votre bébé, réaliser un examen complet et prescrire les premiers vaccins qui débiteront dès deux mois de vie. Vous retrouverez le calendrier vaccinal de votre enfant dans son carnet de santé.

LE CARNET DE SANTÉ

Il vous est remis à la sortie et doit suivre votre enfant partout (week-end, vacances, mode de garde, grands-parents...). Le carnet de santé propose une multitude de conseils et de renseignements concernant votre bébé. Il a été rempli pendant votre séjour par la sage-femme et le pédiatre. Vous pouvez continuer la courbe de poids de votre bébé. En dehors de vous, seul un professionnel de santé peut le consulter.



LES CONTACTS UTILES

SI DE RETOUR À LA MAISON, VOUS AVEZ DES QUESTIONS OU BESOIN D'AIDE POUR VOUS OU VOTRE BÉBÉ, VOUS POUVEZ CONTACTER PLUSIEURS PROFESSIONNELS DE SANTÉ :

- **LA SAGE-FEMME OU L'IDE À L'HÔPITAL**
03 25 52 84 84, demander les postes 2 21 12 ou 2 21 13
- **VOTRE SAGE-FEMME LIBÉRALE, SES COORDONNÉES VOUS ONT ÉTÉ DONNÉES DANS LE CADRE DE VOTRE SORTIE ANTICIPÉE**
- **LES AUXILIAIRES DE PUÉRICULTURE DU PROJET COPA PAR APPEL OU SMS**
06 31 41 83 34 | 07 85 62 24 88 ou 07 73 43 05 98
- **VOTRE PÉDIATRE OU VOTRE MÉDECIN GÉNÉRALISTE**
- **LES SERVICES DE PMI DE VOTRE SECTEUR**
Saint-Dizier : 03 25 56 69 33
Joinville : 03 25 94 18 86
Vitry-le-François : 03 26 74 40 56

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

