

Maternité de l'Hôpital Privé de la Loire

Le livret des parents de :

.....



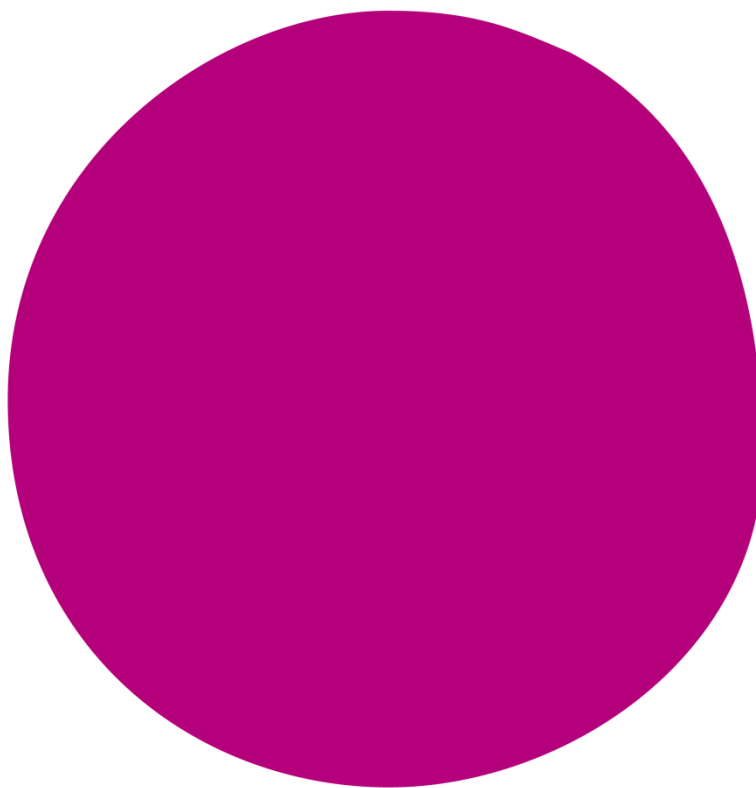
HÔPITAL PRIVÉ
DE LA LOIRE


RAMSAY
GÉNÉRALE
DE SANTÉ

Votre bébé est né...

Votre enfant est un être unique. Vous serez vous aussi parents de façon unique.

Faites-vous confiance, croyez en votre capacité d'être parents et laissez-vous guider par votre bébé. Ecoutez-le et faites avec votre ressenti. C'est un nouvel équilibre à trouver, le bébé n'a pas forcément de rythme, les pleurs peuvent exprimer beaucoup de choses. Ces cris sont parfois difficiles à entendre et à supporter ; on peut avoir besoin de relais (familiaux ou professionnels). N'hésitez pas à vous faire aider à tous les points de vue. Toute l'équipe de la maternité et de la néonatalogie de l'Hôpital Privé de la Loire vous accompagnera tout au long de votre séjour.



1) L'ALIMENTATION

Un moment de tendresse

Nourrir son bébé est un acte primordial et les gestes qui l'accompagnent sont tout aussi importants. Installez-vous confortablement, ce moment d'échange privilégié est aussi un moment de plaisir mutuel. Pour votre enfant, vos caresses, votre attention, votre amour comptent autant que le lait.

Jusqu'à 6 mois votre enfant n'a besoin de rien d'autre que du lait.

- Quelle que soit votre décision, sein ou biberon, votre choix sera le bon.
- N'oubliez pas, lors de chaque visite auprès du médecin, de parler de l'alimentation de votre enfant.
- Les pleurs du bébé ne sont pas forcément liés à la faim. Il peut avoir besoin d'un câlin. Il peut avoir besoin d'être changé, avoir un rot à faire, avoir des coliques, être angoissé en fin de journée ou tout simplement s'exprimer.

A - L'allaitement maternel

Vous avez choisi d'**allaiter votre bébé** : les premiers jours représentent une période importante d'apprentissage et de découverte pour vous et votre enfant.

Pour réussir votre projet, nous vous rappelons quelques conseils :

- Mettez votre bébé au sein chaque fois que vous remarquez qu'il est prêt à téter, de jour comme de nuit, sans attendre les pleurs : il commence à bouger ses bras, ses jambes, à ouvrir la bouche, à chercher le sein.
- Plus votre bébé tète, plus vos seins produisent de lait : le nombre de tétées augmente rapidement les premiers jours, et peut atteindre 8 à 12 fois par 24h.

Plus il y a de lait, plus les couches seront mouillées et les selles abondantes :
- 5 à 6 couches bien mouillées par jour,
- au minimum 2 selles liquides jaunes d'or par jour les premières semaines.

- Plus votre bébé est proche de vous, plus vous répondez favorablement à ses besoins :
 - Si vous choisissez l'installation du bébé dans votre chambre, préservez pour chacun votre propre espace de sommeil avec une literie adaptée (couffin ou berceau pour votre bébé).
 - Si vous préférez qu'il dorme d'emblée dans sa chambre, installez-vous un espace confortable pour les tétées nocturnes.
- Pour un bébé à terme et en bonne santé, si vous souhaitez un allaitement maternel optimal, évitez d'apporter des compléments de lait artificiel et d'utiliser biberon et/ou sucette.

1) L'ALIMENTATION

Si vous rencontrez une difficulté pendant votre séjour :

N'hésitez pas à faire appel à une consultante en lactation :

- de l'association REF'LAIT présente une fois par semaine sur le site
- du service, régulièrement présente lors de ses jours de travail en maternité.

A votre retour à domicile, vous pouvez revenir en consultation d'allaitement auprès des consultantes d'allaitement de REF'LAIT (Tel 06 08 47 35 16).

Cette consultation est conseillée vers le 10^{ème} jour :

- pour un premier enfant
- pour un bébé prématuré ou hospitalisé
- pour une naissance multiple
- pour un démarrage difficile

Et se souvenir que si une petite maladie survient, on peut continuer d'allaiter, même si on doit prendre des médicaments. Il est en général possible de prescrire un médicament compatible avec l'allaitement.

Pour vous aider

Un livret « LE GUIDE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL » INPES vous a été donné à la maternité, vous pouvez vous y référer tout au long de votre allaitement.

B - L'allaitement artificiel

Vous avez choisi de donner du lait artificiel à votre bébé, il est important de respecter quelques consignes :

- Bien se laver les mains avant de préparer le biberon
- Quelle que soit la marque de lait utilisé, la reconstitution est la même :

1^e mesurette de poudre arasée pour 30g d'eau peu minéralisée, non gazeuse. Ne jamais utiliser de demi-mesure.



1) L'ALIMENTATION



Si le lait utilisé lors du séjour lui convient, poursuivez avec le même lait à la sortie.

L'eau utilisée pour les biberons doit être en bouteille et porter la mention « **convient pour la préparation des aliments des nourrissons** », accompagné le plus souvent du sigle suivant :



Les rations suivantes sont données à titre indicatif et varient en fonction du nombre de repas. Elles doivent être augmentées en fonction de l'appétit de l'enfant et de son poids.

Age de l'enfant	Nombre de biberons par jour	Compositions
2 ^{ème} semaine de vie (sortie de la maternité)	6 à 8	90ml d'eau 3 mesurette de poudre
Vers 3 semaines de vie	5 à 7	90ml à 120g d'eau 3 à 4 mesurette de poudre
De 1 à 2 mois	4 à 6	150 à 180ml d'eau 5 à 6 mesurette de poudre

Laissez-vous guider par l'appétit de votre enfant qui peut varier d'un repas à l'autre.

La température des biberons

Toujours vérifier la température du lait avant de le donner à votre enfant : jamais brûlant ni sortant directement du réfrigérateur. **PLUTÔT CHAUD OU TIEDE.**



Le micro-onde n'est pas conseillé pour réchauffer le lait de bébé. Si le biberon n'est pas bu dans l'heure qui suit, le lait doit être jeté.

Entretien des biberons

Un bon lavage est indispensable :

- Démontez entièrement les biberons sous l'eau froide,
- Nettoyez soigneusement la bague, la tétine, le capuchon et le biberon en les brossant à l'eau chaude savonneuse à l'aide d'un goupillon,
- Puis rincer abondamment à l'eau claire.



Stérilisation

Il est possible de stériliser les biberons, jusqu'à l'âge de 2 mois. Vous pouvez utiliser plusieurs méthodes : à froid, à chaud ou au micro-onde (se conformer au mode d'emploi du produit).

2) LA TOILETTE



Durant votre séjour à la maternité, les auxiliaires de puériculture vous accompagneront pour l'apprentissage du change et du bain.

Le moment de la toilette est un moment de plaisir et d'hygiène important.

Le cordon ombilical : les soins conseillés à la maternité sont à poursuivre à chaque change jusqu'à cicatrisation complète de l'ombilic.

Avant le bain, préparez d'avance le nécessaire pour ne pas laisser bébé seul.



NE JAMAIS LAISSER UN BEBE SEUL DANS SON BAIN, SUR LA TABLE A LANGER OU SUR SA CHAISE HAUTE : QUELQUES SECONDES D'INATTENTION SUFFISENT POUR QU'UN ACCIDENT ARRIVE !

3) LE SOMMEIL



Un besoin essentiel !



Il dort à plat sur le dos !

Bébé a besoin de nombreuses heures de sommeil. Il grandit et se construit pendant ces temps de repos. Mais il faut laisser chaque enfant dormir selon sa nature. Votre bébé a besoin d'un endroit calme, ni trop chaud, ni trop froid (environ 19°C). Le moment d'endormissement est très important, c'est pour cela qu'il doit se faire au même endroit que le sommeil.

Sans oreiller, sans couverture, avec une turbulette ou un sur pyjama, dans une atmosphère sans tabac. Bébé dort, ne perturbez pas son sommeil qui comporte des phases naturelles de calme et d'agitation. Respectez aussi son rythme veille-sommeil. C'est essentiel pour sa santé. Pour aider votre enfant à faire la différence entre le jour et la nuit, il est préférable de le laisser dormir le jour avec la lumière naturelle. Bébé apprendra progressivement à dormir seul la nuit.

3) LA SANTE



Un suivi médical

Les premières années de la vie sont fondamentales pour le développement et le bien être futur de bébé. Son médecin doit l'examiner régulièrement : au moins une fois par mois les 6 premiers mois.

De plus, il vous donnera des conseils diététiques et d'éveil, prescrira les vitamines et assurera les vaccinations.

Le premier examen est fait par les pédiatres de la maternité. Puis après sa sortie, votre médecin généraliste, votre pédiatre ou le médecin de la consultation de PMI. A la sortie de la clinique, prévoyez un rendez-vous pour la visite du 1^{er} mois.

Le carnet de santé est un outil de dialogue primordial entre vous et les professionnels de santé. Il permet de faciliter le suivi médical de votre enfant.

Pharmacie à la maison

Elle doit être placée dans un meuble en hauteur, fermé à clé. Il est indispensable d'avoir pour le retour à la maison :



NE DONNEZ AUCUN MEDICAMENT A VOTRE BEBE SANS AVIS DE VOTRE MEDECIN !

Le pédiatre qui verra votre bébé à la sortie de la maternité vous fera une ordonnance pour tous ces produits.



SOYEZ VIGILANT ! IL VAUT MIEUX LAISSER UN BEBE PLEURER QUE DE LE SECOUER POUR LE FAIRE TAIRE : SON CERVEAU EST FRAGILE !

Quand appeler le médecin ?

- Si votre bébé régurgite beaucoup ou vomit en jet, de façon répétée.
- Si votre bébé a des difficultés à respirer même sans fièvre.
- S'il a de la fièvre : plus de 38°C pour tout nouveau-né de moins de 3 mois
- Si son comportement n'est pas comme d'habitude (pleurs très importants, grosse somnolence, agitation, refus de boire...).
- S'il devient très pâle ou bleu.
- S'il a fait une chute.
- En cas de diarrhée (selles liquides, fréquentes) ou au contraire de constipation (absence de selles depuis plus de 48h, ballonnements avec changement du comportement alimentaire).
- S'il perd du poids (à 2 pesées consécutives à 3 jours d'intervalle).

4) ET POUR MAMAN

a) Quelques informations nutritionnelles

Au retour à la maison



Veillez à garder une bonne hygiène de vie :

- Reposez-vous bien et dormez le plus possible
- Faîtes 3 repas et 1 à 2 collations par jour
- Hydratez-vous suffisamment : au moins 1L d'eau par jour
- Mangez fruits et légumes tous les jours afin d'éviter la constipation.

Votre alimentation

Vos besoins sont similaires à ceux du 3^{ème} trimestre de la grossesse. Depuis l'accouchement vous avez des pertes sanguines. Il faut donc apporter suffisamment de protéines et de fer pour fabriquer de nouvelles cellules.

La consommation de manière régulière et habituelle à chaque repas principal des aliments riches en fer comme la viande et le poisson reste la manière la plus sûre de garantir un bon apport en fer. Il est quand même conseillé de consommer au moins une fois par semaine des aliments très riches en fer, comme le **boudin noir ou le foie**.



Pour un apport en calcium suffisant, il est recommandé de consommer **4 produits laitiers par jour**, soit par exemple :

- 250ml de lait le matin
- 1^e portion de fromage à midi
- yaourt à 16h
- 1 fromage blanc le soir

Vous pouvez compléter votre apport en buvant des eaux riches en calcium.

4) ET POUR MAMAN



Le petit-déjeuner

- Une boisson chaude ou froide pur hydrater l'organisme après une nuit de jeun : thé, café, infusion, lait, jus de fruit...
- Un produit céréalier pour fournir de l'énergie pour toute la matinée : pain (blanc, complet, aux céréales), biscottes, céréales...
- Un produit laitier pour maintenir la calcification des os : bol de lait, yaourt, fromage blanc, fromage sec.
- Un fruit frais ou un jus de fruits 100% pur jus pour l'apport en vitamine C.
- Un peu de beurre (pour les vitamines A et D) et un produit sucré (sucre, miel, confiture...) pour le plaisir.

Le déjeuner et le dîner

Ils comporteront chacun :

- une crudité : sous forme d'une entrée (carotte râpées, tomates, salade verte...) ou d'un fruit crû en dessert.
- un plat protidique : viande, poisson ou œufs pour couvrir les besoins en protéines et en fer.
- un accompagnement sous forme de légumes cuits ou de féculents ou d'un mélange des deux.
- un produit laitier : fromage ou laitage pour l'apport en calcium.

Les collations



Les collations : vous pouvez consommer un fruit, un produit laitier, du pain.

Bien qu'il soit que trop légitime de vouloir retrouver « sa silhouette », n'oubliez pas qu'en cas d'allaitement maternel, le bébé dépend de la mère.

NE PAS FAIRE DE REGIME ALIMENTAIRE CAR EN CAS D'ALLAITEMENT MATERNEL CELA RISQUE D'ENTRAINER DES CARENCES POUR VOUS

4) ET POUR MAMAN

b) Baby Blues

La période qui suit l'accouchement peut-être déroutante pour une jeune mère. La fatigue, la sensation de ventre vide, les difficultés dans la prise en charge du bébé, les pleurs, la mise en route de l'allaitement maternel, peuvent aboutir à cette réaction appelée baby blues. **Ne restez pas seule.** Vous pouvez solliciter le réseau de psychologue de l'association Naître et Bien-Etre ainsi que l'aide de la PMI ou du PRADO.

c) Quelques conseils pour protéger son périnée

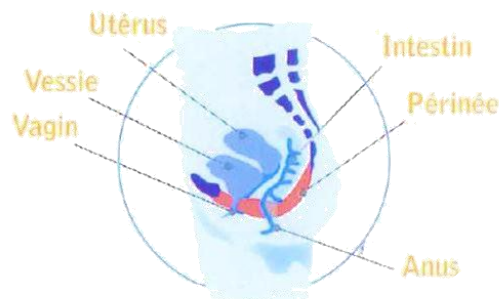


Dans les suites de votre accouchement, il sera utile de faire travailler votre périnée, même si vous avez eu une césarienne, afin de le retonifier et de limiter ainsi les « inconvénients » qui peuvent survenir : incontinence urinaire, incontinence de matières et/ou de gaz, constipation, douleurs au moment des rapports.

Une rééducation spécialisée est nécessaire

- Si vous avez eu : forceps, épisiotomie, déchirure, un bébé de poids supérieur à 3700g
- Si vous avez des douleurs dans le bas du ventre
- Si vous avez des difficultés à retenir vos matières ou vos gaz.

Le périnée est un ensemble de muscles tapissant l'intérieur du bassin et permettant d'assurer la continence et le soutien des organes pelviens.



4) ET POUR MAMAN



Pour pouvoir commencer à bien faire travailler votre périnée dans les 2 mois qui suivent l'accouchement, un apprentissage d'exercices vous est proposé lors des séances post natales gratuites. Elles ont lieu 1 vendredi après-midi sur 2, de 14h à 15h dans le cabinet des sages-femmes libérales (2^{ème} étage face au bloc accouchement) et cela aussi bien dès votre séjour que pendant le 1^{er} mois qui suit votre accouchement. Si des symptômes inquiétants continuent d'exister au moment de la visite post natale chez votre médecin, une rééducation périnéale plus spécialisée peut alors vous être prescrite.

- Gymnastique douce post natale : 1 vendredi sur 2 de 14h à 15h – cabinet des sages-femmes libérales. Tél : 04 77 32 52 65 – niveau 2

d) Contraception du post partum

Les suites de couches ne semblent pas être le meilleur moment pour envisager une contraception. Cependant, celles-ci doivent être prise en compte pour éviter un certain nombre « d'accidents ».

Cette contraception est conditionnée par 2 éléments :

- Le mode d'allaitement
- Le retour de couches : c'est l'apparition des premières règles après l'accouchement. Elles surviennent en général 1 mois, 1 mois ½ plus tard si l'allaitement est artificiel. En cas d'allaitement maternel, le délai sera en général le même mais après l'arrêt de cet allaitement (parfois avant). Ces règles sont en principe plus abondantes que la normale.

4) ET POUR MAMAN



	Avant retour de couches		Après retour de couches
Allaitement artificiel	Moyen (préservatifs, diaphragme, spermicides)	locaux	- Pilule habituelle à partir du 1 ^{er} jour des règles - Pose stérilet : lors des règles suivant la visite de suite de couches - Pose implant : lors des règles suivant la visite de suite de couches - Anneau contraceptif - Etc.
Allaitement maternel	- Moyens (préservatifs, diaphragme, spermicides) - Pilule progestative*	locaux micro-	- Relais micropilule* avec pilule habituelle après la fin de l'allaitement maternel. - Pose stérilet : lors des règles suivant la visite de suite de couches - Pose implant : lors des règles suivant la visite de suite de couches - Anneau contraceptif après la fin de l'allaitement maternel - Etc.

* La micropilule n'entraîne aucun problème pour la lactation. Elle doit être commencée dans les 15 jours qui suivent l'accouchement. Elle doit être prise sans interruption, tous les jours et à des horaires réguliers.

ATTENTION : L'ALLAITEMENT MATERNEL N'EST PAS UN MOYEN DE CONTRACEPTION FIABLE A 100% ; D'OU L'INTERET D'ENVISAGER UNE CONTRACEPTION PENDANT SA DUREE ;

e) Consultations d'aide à l'arrêt du tabac

Notre établissement applique la charte « hôpital sans tabac ».

Dans ce cadre, si vous le souhaitez, une consultation d'aide à l'arrêt du tabac vous est proposée au sein de notre clinique. Cette consultation est gratuite. Pour un rendez-vous, contactez Régine PETRE, Sage-Femme- Tabacologue au **61919**. Des consultations de suivi vous sont également proposées.

5) LES PETITS PLUS DE LA MATERNITE



L'art du toucher, longtemps tabou dans les pays occidentaux, est désormais reconnu. Dès la naissance, vous pouvez masser votre tout-petit pour communiquer avec lui, le sécuriser, l'apaiser et développer ses facultés motrices.

Le massage de bébé : un mode de communication à découvrir

Les vertus du massage : le massage favorise la relaxation et apporte un véritable bien-être en déliant les muscles, stimulant la circulation sanguine et lymphatique, voire atténuant certaines douleurs et en favorisant le transit intestinal. Enfin, il contribue au développement de votre bébé car il prépare son corps encore « enroulé » en position fœtale à la position assise puis à la station debout.

Masser son bébé n'est pas difficile, n'hésitez pas à demander au personnel du service de vous montrer. Vous pouvez également vous renseigner sur les séances de groupe organisées par une sage-femme.



Le portage en écharpe

Emboîté contre le ventre, le dos ou la hanche de sa mère, le bébé va pouvoir affronter le monde en douceur, lové contre sa maman.

Sous nos latitudes, nous aurons besoin d'un tissu de 4m60 pour nous sentir en sécurité afin de continuer les mains libres à vaquer à nos occupations (cuisine, courses, promenade...), notre bébé accompagnant tous nos mouvements, rassuré par notre présence, odeur, chaleur, s'endormant alors paisiblement.

Nos bébés ont souvent besoin de nous, de notre présence mais aussi de notre corps : c'est pourquoi l'Hôpital Privé de la Loire propose aux parents qui le souhaitent un mode de portage en écharpe (Kangourou).

Si vous souhaitez adopter ce mode de portage, demander à l'équipe de vous apprendre les méthodes les plus sécurisées et recommandées selon l'âge de votre enfant.

Grâce à ces quelques conseils, l'équipe de la maternité espère avoir répondu aux nombreuses questions que tous les jeunes parents se posent.

Nous restons à votre disposition :

Jour et nuit 24h/24h

**Equipe de la maternité de l'Hôpital Privé
de la Loire**

04 77 42 27 00

**Equipe de la Néonatalogie de l'Hôpital
Privé de la Loire**

04 77 42 28 30

Ils sont également à votre disposition :

Cabinet des sages-femmes libérales
04 77 32 52 65

Tabacologue
06 24 27 34 73

**Réseau « Naitre et
bien-être »**

Une équipe de
professionnels vous
propose :

- une aide à la parentalité en période périnatale
- une prise en charge des troubles du comportement du petit nourrisson
- un accompagnement des manifestations psychiques liées à la grossesse ou à la naissance d'un bébé.



Association RE'FLAIT
06 08 47 35 16

Pédiatre libéral de garde

Joignable les week-ends et jours fériés de 9h à 19h au **04.77.82.86.82**, pour une consultation sur rendez-vous au CHU Nord.

Urgences pédiatriques CHU Nord
Ouvertes 24h/24, 7j/7

PMI – Protection Maternelle Infantile

Les sages-femmes et les infirmières de la PMI et du Conseil général de la Loire sont là pour vous. Elles assurent, au quotidien un accompagnement des mères et peuvent répondre aux questions que vous vous posez.

Saint-Etienne : 04 77 59 97 97

Forez : 04 77 96 67 80

Gier / Ondaine / Pilat : 04 77 29 27 67



Des puéricultrices « Allo PMI Loire » sont disponibles au 04.77.49.76.76, du lundi au vendredi de 9h à 17h (plus d'infos sur www.loire.fr/pmi)

HÔPITAL PRIVÉ
DE LA LOIRE

