

Livret d'accueil et de retour à domicile



Ce livret a été conçu pour répondre à certains de vos questionnements.
Il vous est donné en complément de nos échanges.
Nous sommes heureux de vous accueillir dans notre maternité.
Bonne lecture !

Table des matières

VOTRE SÉJOUR EN MATERNITÉ 3

Déroulement du séjour	3
Alimentation du nouveau-né	6
Alimentation maternelle	6
Alimentation artificielle	9
Les pleurs du bébé	10
Bébé en néonatalogie	12
Visites, personne accompagnante, salon des familles	12
Sortie et organisation	13
Démarches administratives (Etat civil)	14

VOTRE RETOUR A DOMICILE 15

Agenda du 1 ^{er} mois	15
Pour vous	15
Pour votre bébé	15
La présence du co-parent	15
Le quotidien avec votre enfant	16
L'éveil de bébé	16
Les techniques apaisantes	16
Le couchage de bébé	17
L'habillement du nouveau-né	17
Les sorties	18
L'environnement	18
L'usage de substances psychoactives	19
Différents types d'aide pour les nouveaux parents	22

VOTRE SÉJOUR EN MATERNITÉ

Déroulement du séjour

Toute l'équipe de la maternité (agents de service hospitalier, auxiliaires de puériculture, sages-femmes) a à cœur de faire de votre séjour en maternité un réel temps de repos et de bien-être, pour vous et votre bébé.

Vous bénéficierez de visites régulières des professionnels pour assurer vos soins et vous accompagner selon vos besoins.

Le peau-à-peau, le portage et les massages des bébés sont des pratiques encouragées dans le service.

Votre bébé reste près de vous 24h/24 dans la chambre. Prendre le temps de le rencontrer, l'observer, découvrir ce qu'il aime, ce qu'il aime moins, vous aidera à prendre confiance en vous et en lui. Vous apprendrez petit à petit à reconnaître ses pleurs et à le nourrir plus facilement.

Vous pouvez vous promener avec votre bébé dans l'enceinte de la maternité.

Ne laissez jamais votre bébé seul mais confiez-le à un proche si vous devez quitter votre chambre.



Présentation du binôme Sage-femme / Auxiliaire de puériculture

Le service de maternité est composé de 4 secteurs.

Chaque secteur est sous la responsabilité d'un binôme sage-femme/auxiliaire de puériculture, joignable par téléphone à tout moment. Les numéros de téléphone se trouvent dans chacune des chambres.

Chaque binôme effectue une visite commune en début de prise de poste (matin et soir), après les transmissions. Lors de la visite du matin, nous vous détaillerons les soins du jour, pour vous et votre bébé.

Le binôme sage-femme/auxiliaire de puériculture permet un travail en équipe avec des missions spécifiques et des missions communes qui visent à accompagner, informer, encadrer, soutenir...

Depuis la salle de naissance, jusqu'en suites de couches, nous nous efforçons d'adapter nos soins et nos conseils à chaque situation (sociale, psychologique...) et de respecter au mieux les choix des parents.

Soins bébé

Un interne en médecine examine votre bébé entre la 12^{ème} et la 24^{ème} heure de vie. L'examen de sortie du bébé est effectué par un pédiatre au 3^{ème} jour après un accouchement par voie naturelle ou au 4^{ème} jour après une césarienne.



Le change

Le jour de la naissance, vous apprenez à changer la couche de votre bébé. Le change doit être fait régulièrement, durant les moments d'éveil pour ne pas perturber son sommeil. Commencez par vous frictionner les mains à la solution hydro-alcoolique, puis nettoyez le siège à l'eau et au savon en allant **du plus propre vers le plus sale** (des organes génitaux vers les fesses). Rincez et séchez afin d'éviter toute macération. Vous pourrez utiliser du liniment afin d'éviter l'érythème fessier.

Évitez les lingettes imprégnées.

Le matériel de soins est donné et expliqué au moment du premier change, ainsi que la feuille de suivi de l'alimentation et de change de votre bébé.



Les ongles

Ils sont souples, la lime à ongles est souvent suffisante. Les ciseaux à bouts ronds sont à utiliser à partir d'un mois.

Les oreilles

Elles sont séchées après le bain avec une compresse ou un coton-tige (sans entrer dans le conduit auditif).

Si le bain n'est pas obligatoire tous les jours, il est nécessaire de s'assurer de la propreté du visage, des yeux, du nez, du cordon et du siège.

Les tests auditifs

Ils sont réalisés à partir du 2^{ème} jour.

Les premiers soins

Durant votre séjour en maternité, votre bébé est pesé tous les jours afin de constater sa perte puis reprise de poids. Le premier jour, vous êtes accompagnés pour faire les 1^{ers} soins : le **nettoyage du visage est réalisé à l'eau claire**, s'en suit un **nettoyage des yeux avec du coton et du sérum physiologique** du coin externe vers le coin interne de l'œil, ainsi que celui du nez avec 2 gouttes de sérum physiologique dans chaque narine.

La désinfection rhino-pharyngée (= DRP) est faite si bébé est enrhumé ou si le nez est sale et aussi souvent que nécessaire.

Le **cordon est lavé quotidiennement avec une compresse, de l'eau et du savon**, puis rincé et séché. Au bout de quelques jours, il va se dessécher, noircir et tomber. Continuez le nettoyage jusqu'à ce que l'ombilic soit parfaitement sec et cicatrisé.

Le bain

Vous êtes accompagnés par une auxiliaire de puériculture pour le 1^{er} bain en chambre qui a lieu après 2 jours de vie au minimum.

C'est un moment privilégié, source de plaisir et de communication avec votre bébé. Celui-ci est enveloppé dans un linge afin d'assurer sa contenance et son bien-être. Il est lavé du plus propre vers le plus sale, du visage vers les pieds en finissant par le siège. Une fois sorti du bain, séchez-le soigneusement en veillant bien aux plis.

Une fois sec, couvrez bien sa tête avec un bonnet et rhabillez-le ou favorisez un moment de peau à peau.

La surveillance de l'ictère (jaunisse du nouveau-né)

Elle est réalisée quotidiennement.

La vitamine K

Elle est donnée à la naissance et lors de la réalisation du dépistage des maladies métaboliques.

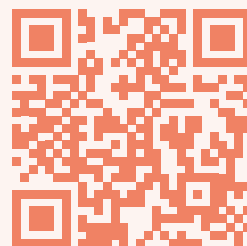
L'ordonnance avec les différentes vitamines (D et K) à dispenser à la maison est donnée et expliquée avec le carnet de santé le jour de votre sortie.

Le dépistage des maladies métaboliques

La prise de sang est faite par une sage-femme à partir de 48h de vie avec votre consentement signé.

Pour plus d'informations sur les maladies dépistées, vous pouvez consulter ce lien :

depistage-neonatal.fr



Soins maman

Chaque jour vous bénéficiez d'un **examen clinique** : prise de constantes, recherche des signes d'anémie, examen des seins, surveillance de l'utérus et des lochies (pertes sanguines), examen d'une éventuelle cicatrice périnéale ou de césarienne et enfin, examen des membres inférieurs.

Si vous ne souhaitez pas allaiter, vous pouvez bénéficier d'un traitement destiné à bloquer la montée de lait.

En cas d'anémie, une supplémentation en fer vous est proposée, par voie orale ou veineuse.

En cas de nécessité, la sage-femme fait appel à un des médecins de garde, présents 24h/24 : gynécologue obstétricien, anesthésiste, pédiatre.

La sage-femme veille également à votre **bien-être psychique**. Les bouleversements hormonaux tendent à favoriser les sentiments de doute ou de tristesse, bien connus sous le nom de « Baby blues ». Toute femme et tout homme qui devient parent va vivre l'expérience de la parentalité avec son lot de joie, de découvertes, de souvenirs mais aussi parfois de doutes et d'angoisse. Si vous en ressentez le besoin ou si l'équipe médicale le juge nécessaire, une psychologue ou un pédopsychiatre peut vous rendre visite durant le séjour.

Les symptômes du baby blues surviennent généralement dans les premiers jours après l'accouchement (entre 3 et 5 jours après la naissance) et peuvent durer entre quelques jours et deux semaines. S'ils persistent au-delà de cette période, il peut être utile de consulter un professionnel de santé pour écarter une dépression du post-partum.

Une assistante sociale est également rattachée au service de maternité. En cas de difficultés familiales, sociales ou administratives, elle peut vous conseiller et vous accompagner dans vos démarches.



Alimentation du nouveau-né

Toute l'équipe de la maternité se tient à votre disposition pour vous soutenir dans votre choix. Que ce soit avec l'allaitement ou le biberon, donner à manger à son bébé, c'est bien plus que donner du lait !

Installez-vous confortablement, dans une ambiance calme, votre bébé dans les bras pour partager avec lui ce moment d'éveil.



Alimentation maternelle

Au cours de votre séjour, nous vous aidons à démarrer votre allaitement dans les meilleures conditions possibles, avec des conseils qui évoluent en fonction de votre situation, des compétences et des progrès de votre bébé.

Contactez les professionnels en fonction de vos besoins et profitez de votre séjour pour :

- ✿ Apprendre à repérer les signes d'éveil propices à la tétée
- ✿ Faire vérifier la bonne position du bébé lors de la tétée
- ✿ Tester les différentes positions d'allaitement : en madone, en « ballon de rugby », allongée sur le côté...
- ✿ Comprendre les différences entre la succion efficace, et la succion non nutritive, de réconfort
- ✿ Apprendre à exprimer des gouttes de lait par expression manuelle
- ✿ Poser toutes les questions que vous aurez sur le change, le rythme sommeil/éveil, les précautions de peau à peau, de couchage, les modes de tirages et conservation du lait maternel

En cas de difficultés, le recours aux dispositifs d'aide à l'allaitement (tire-lait, bout siliconé, alimentation à la paille ou à la seringue...) est envisagé en concertation avec vous.

Si votre bébé est hospitalisé en néonatalogie, vous êtes accompagnés par les professionnels qui s'occupent de votre bébé, en s'adaptant à sa situation.

Nous pouvons mettre à votre disposition des tire-laits électriques et un réfrigérateur pour optimiser votre don de lait à votre bébé et le lancement de votre lactation.

Avant le retour à domicile, nous nous assurons que vous êtes autonome dans votre allaitement et nous vous informons des différentes ressources possibles : suivi sage-femme libérale, consultation en lactation, visite médecin ou pédiatre, ateliers « Parentali-thé » et rencontres autour de l'allaitement.



Programme
des ateliers «
Parentali-thé »



LES TÉTÉES

Il existe différentes façons de proposer le sein à votre bébé. Il est important de trouver une position relaxante et confortable pour vous. L'oreille de votre bébé, son épaule et sa hanche sont alignées avec le corps et les jambes soutenus. Il est plus facile pour l'enfant de téter si ses genoux et ses hanches sont fléchis, son corps et ses jambes soutenus.

POSITIONS CLASSIQUES



MADONE INVERSÉE OU BERCEUSE INVERSÉE

Maintenir le bébé au niveau de la nuque, la paume de votre main entre ses omoplates.



FACE À FACE OU BALLON DE RUGBY

Bébé a ses hanches pliées, ses fesses au contact du dossier, ses plantes de pieds regardent au plafond.



COUCHÉE SUR LE CÔTÉ

Bébé est plus bas que votre sein, il lève la tête pour le chercher.

BIOLOGICAL NURTURING



BIOLOGICAL NURTURING®[BN] OU ALLAITEMENT INSTINCTIF®

Installez-vous confortablement, le haut de votre corps bien soutenu, votre regard croise celui de votre bébé. Évitez d'être assise droite ou d'être couchée.

Votre bébé a sa joue sur votre sein, endormi ou éveillé. En effet, il sait téter en dormant. Si vous le souhaitez, vous pouvez le guider, l'aider à prendre le sein.



Copyright 2008-2019 Dr Suzanne Colson

CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE : GRANDIR NATURE © ET ARDO MÉDICAL © REPRODUCTION NON AUTORISÉE.

BESOIN D'UN CONSEIL ?



N° GRATUIT 0800 622 833 03 88 50 07 99 [PRO]
www.grandir-nature.com leblogallaitement.com



GRANDIR NATURE
aider les mamans



Conservation du lait maternel

EN MATERNITÉ :

- RECUEIL À TEMPÉRATURE AMBIANTE : jusqu'à 4h
- CONSERVATION AU RÉFRIGÉRATEUR : 48h

À LA MAISON (recommandations COFAM février 2024) :

- RECUEIL À TEMPÉRATURE AMBIANTE
 - si température de la pièce < 25° : jusqu'à 8h
 - si > 25° : 4h

- **Si biberon de lait maternel est tiré du jour et entamé** : peut attendre au réfrigérateur le prochain repas, au plus dans la journée, sans risque de prolifération bactérienne
- Donner le lait tiré à température ambiante ou tiédi au chauffe-biberon.

 **Tout lait maternel réchauffé doit être consommé dans l'heure par le bébé.**

- CONSERVATION AU RÉFRIGÉRATEUR à 4°
 - 8 jours POUR LAIT FRAIS
 - 48H APRÈS DÉCONGÉLATION LENTE
- Déposer le lait dans le bas du réfrigérateur, éviter la porte et le freezer assimilable au réfrigérateur

- CONSERVATION AU CONGÉLATEUR à -18° jusqu'à 12 mois
 - * congeler le lait en portions pour faciliter la décongélation



* ne **JAMAIS** décongeler le lait au micro-ondes afin de préserver ses qualités

* préférer une **DÉCONGÉLATION LENTE** au réfrigérateur, ou plus rapide sous un filet d'eau tiède ou au bain-marie



- Le lait maternel tiré doit être transporté rapidement dans une glacière contenant un pain de glace, afin de limiter les variations de température

En savoir plus sur les
recommandations





Alimentation artificielle

Au cours de votre séjour, nous vous accompagnons pour donner le biberon à votre bébé, en fonction de votre situation, des compétences et des progrès de votre bébé.

Préparation des biberons

- 1 mesure de lait pour 30ml d'eau
- Eau adaptée à l'alimentation des nourrissons (ouverte depuis 24h maximum et dédiée à l'enfant)
- Utiliser du lait et une tétine adaptés à l'âge de votre bébé (1^{er} âge, jusqu'à 6 mois puis 2^{ème} âge)

Reconstitution du lait en poudre

- Se laver les mains soigneusement
- Mettre la quantité d'eau dans le biberon propre. Si l'eau vous semble trop froide, la chauffer au bain-marie ou au chauffe-biberon. Le micro-onde est fortement déconseillé
- Ajouter le nombre de dosettes, bien rases
- Refermer le biberon et bien mélanger en roulant le biberon entre les mains
- Vérifier si la température du lait reconstitué est correcte, en versant une goutte sur la face interne de votre poignet

Mesures de poudre de lait :

- ➡ 5 mesures
- ➡ 4 mesures
- ➡ 3 mesures
- ➡ 2 mesures
- ➡ 1 mesure



Quelle quantité préparer ?

Au retour à la maison, nous vous conseillons de préparer la même quantité qu'au moment de la sortie de la maternité, puis d'augmenter au fur et à mesure de la demande et des besoins de votre bébé.

Quand il finit sa ration et qu'il réclame encore, c'est le moment d'augmenter la quantité d'une dose supplémentaire.

Données indicatives, très variables d'un bébé l'autre !

Jusqu'à la fin du 1^{er} mois : 60ml à 120ml x 6 à 8 biberons
Courant du 2^{ème} mois : 120ml à 150ml x 5 ou 6 biberons
Courant du 3^{ème} mois : 150ml à 180ml x 5 biberons
Courant du 4^{ème} mois : 180ml à 210ml x 4 biberons

Donner le biberon

Le biberon préparé doit être donné dans l'heure s'il est à température ambiante et dans la demi-heure s'il a été chauffé. Ne préparez pas de biberon à l'avance ! Si besoin, mettez la quantité d'eau dans le biberon, préparez les dosettes dans une boîte à part, et mélangez le tout juste avant de le donner à bébé.

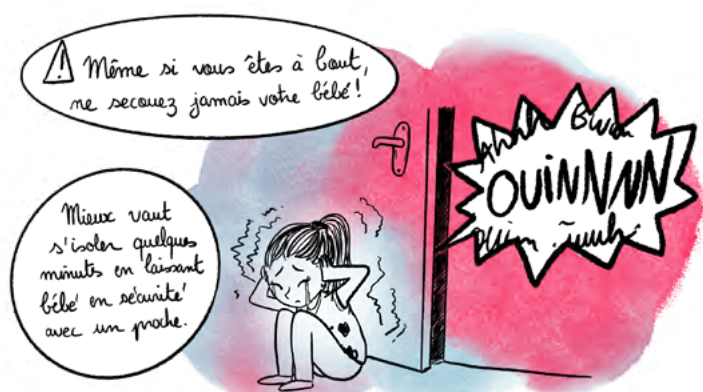
Installez vous confortablement, votre bébé dans les bras, dans une ambiance calme, pour donner le biberon à votre enfant en vous adaptant à son rythme de succion. Puis, veillez à ce que votre bébé fasse un rot.

Nettoyer le biberon

Jetez le lait restant, puis nettoyez le biberon, la tétine et la bague rapidement après l'utilisation pour éviter la prolifération bactérienne. Il n'est plus indispensable de stériliser les biberons à chaque utilisation. Il faut cependant les laver soigneusement après chaque repas, avec du liquide vaisselle et un goupillon réservé uniquement à cet usage.

Bien rincer sous l'eau chaude, puis laisser sécher à l'envers. (L'utilisation du lave-vaisselle est possible en évitant d'y mettre la tétine qui pourrait se dégrader).

Les pleurs du bébé



En observant votre bébé, vous apprenez à le connaître et vous allez progressivement repérer la façon dont il communique. Les pleurs sont sa façon de vous prévenir de ses besoins. Avec le temps, vous allez apprendre à différencier ses pleurs, et à les comprendre : la faim, la fatigue, le manque de sommeil, la colère, la douleur, la peur ou la recherche de sécurité affective, le besoin de succion, la couche pleine, trop chaud, trop froid...

Beaucoup de bébés ont une période régulière de pleurs dans la journée, souvent le soir. Ce sont des pleurs de décharge, correspondant à toute l'excitation emmagasinée au cours des apprentissages de la journée.

La « **java de la deuxième nuit** » est une expression qui fait référence à un phénomène souvent observé lors de la deuxième nuit à la maternité. À ce moment-là, les bébés peuvent sembler plus agités et pleurer davantage. C'est le début de la mise en place des rythmes biologiques du nourrisson. Il est possible que votre bébé dorme plus le jour que la nuit.

Votre bébé a besoin d'être rassuré : les pleurs du nourrisson doivent être perçus comme un langage. Dans sa première année de vie, un enfant ne connaît pas le principe de caprice. N'hésitez donc pas à le prendre dans vos bras, cela permet de le sécuriser et de l'aider à se calmer. Vous ne lui donnez pas de mauvaises habitudes, vous le rassurez en répondant aux besoins qu'il exprime au travers de ses pleurs.

L'important est alors d'aider le bébé à se détendre. Plusieurs solutions existent : le porter, le masser, l'installer dans des positions de confort, le bercer avec une musique douce, lui raconter une histoire... N'hésitez pas à en parler, à demander de l'aide, le temps de vous reposer et de retrouver votre calme, et ne restez pas isolés.



Si vous n'arrivez pas à le calmer, posez-le dans son lit, il y sera en sécurité.

N'oubliez pas : tous les bébés pleurent et cela est normal

Couche sale

L'inconfort peut être une cause de pleurs. Parfois, changer simplement la couche suffit à apaiser bébé.

Faim

Et s'il avait simplement faim ? Des pleurs réguliers et de plus en plus intenses peuvent traduire un besoin de manger.

Peur

Des pleurs stridents et des hurlements peuvent traduire une désorientation. Prenez-le contre vous pour le réconforter.

Fatigue

Les pleurs de fatigue sont reconnaissables : bébé baille, se frotte les yeux et devient grognon. Plus il est fatigué, plus il a du mal à s'endormir.

Maladies

Une infection peut être en cause. Si les pleurs sont intenses, surtout en présence de fièvre, consultez rapidement un médecin.

Érythème

Des plaques rouges sur les fesses ou les cuisses ? Il s'agit probablement d'un érythème fessier, douloureux pour bébé et pouvant expliquer ses pleurs.

Reflux

Des pleurs après la tétée peuvent indiquer un reflux. Environ un bébé sur deux en souffre au cours des trois premiers mois.

Otite

Fièvre, pleurs et main portée à l'oreille ? Il peut s'agir d'une otite, fréquente entre 6 mois et 2 ans.

Réconfort

Les pleurs appellent toujours une réponse. Parfois, bébé a juste besoin de câlins et d'être rassuré.

Pourquoi bébé pleure-t-il ?



Colique

Des pleurs rythmés et intenses peuvent être liés à des coliques. Des massages circulaires sur le ventre peuvent l'aider.

Trop de stimulation

Si bébé détourne la tête ou pleure quand vous lui présentez un jouet, c'est qu'il a besoin de calme. C'est un signe de trop-plein de stimulations.

Inconfort

De petits sanglots répétés peuvent signaler un inconfort. Vêtements trop serrés, trop chaud ou trop froid... Vérifiez s'il est à l'aise et correctement habillé.

Poussée dentaire

Bébé mordille, salive beaucoup et est grognon ? Il traverse sans doute une poussée dentaire. Des anneaux de dentition peuvent le soulager.

Séparation

Vers 8 mois, l'angoisse de la séparation apparaît. Bébé peut avoir peur des visages inconnus, mais surtout d'être abandonné : c'est une étape normale de son développement.

Bébé en néonatalogie

Si votre bébé est hospitalisé en néonatalogie, un livret d'accueil spécifique vous sera remis par l'équipe qui accueille votre bébé.

Les services de maternité et de néonatalogie sont au même étage. Nous faisons tout ce qui est possible pour faciliter votre présence auprès de votre bébé qui a besoin de vous.

Vous pouvez aller le voir quand vous voulez, jour et nuit.

L'équipe du service de néonatalogie peut vous donner de ses nouvelles à tout moment au 03 89 12 60 56.



Visites, personne accompagnante, salon des familles

En maternité, les visites sont autorisées de 13h à 20h, le matin étant réservé au repos et aux soins. Demandez à vos visiteurs de se frictionner les mains avec la solution hydroalcoolique dès leur arrivée.

Pour le co-parent, les visites sont autorisées le matin et jusqu'à 23h.

Nous vous rendons attentifs au fait qu'il y a de nombreux avantages à limiter vos visites en maternité :

- ▶ Vous serez plus reposée et donc plus disponible pour votre bébé
- ▶ Votre bébé sera plus respecté dans son rythme et donc plus apaisé
- ▶ L'allaitement maternel se mettra en place plus facilement



Afin d'éviter les infections saisonnières fréquemment véhiculées par les jeunes enfants, seuls les frères et sœurs du nouveau-né sont admis à la maternité.

Il est primordial de demander aux visiteurs présentant des symptômes infectieux de reporter leur visite.

Personne accompagnante

Si vous le souhaitez, votre accompagnant peut prendre ses repas avec vous (repas à commander la veille).

Un lit d'appoint peut être proposé à l'accompagnant, sous réserve de disponibilité. Ce service est payant. Une charte de la personne accompagnante vous sera remise lors de votre arrivée.

Dans le hall d'entrée de Pasteur 2, un distributeur alimentaire vous propose des plats préparés par un traiteur à partir de produits locaux.

Un salon des familles est également à votre disposition pour recevoir vos proches en toute simplicité. Vous y trouverez un réfrigérateur et un micro-ondes. Nous vous remercions de respecter les règles d'usage de cet espace commun.

Sortie et organisation

En général, le séjour à la maternité dure entre 3 et 5 jours, selon votre état de santé, celui de votre bébé et la mise en place de son alimentation. Si vous ressentez le besoin de rester plus longtemps pour gagner en confiance, vous pouvez demander une prolongation de votre hospitalisation.

Avant votre départ, une sage-femme ou un médecin réalise votre examen de sortie, établit les ordonnances nécessaires et vous remet votre dossier médical. Votre bébé est également examiné par un pédiatre, qui confirme qu'il peut rentrer à la maison.

Les sorties s'effectuent généralement en fin de matinée, après la remise du compte-rendu d'hospitalisation, du carnet de santé de votre enfant et des ordonnances utiles pour la suite.

Sortie précoce

La sortie précoce fait référence à un départ de la maternité dans les 72 premières heures suivant un accouchement par voie naturelle, ou dans les 96 premières heures après une césarienne. Cette possibilité est envisageable sous réserve que certaines conditions soient remplies et que votre état de santé, ainsi que celui de votre bébé, le permettent.

Avant l'accouchement, il est essentiel de préparer le suivi médical lié à la sortie précoce. Vous devrez choisir, en amont, une sage-femme ou un médecin qui prendra en charge votre suivi ainsi que celui de votre enfant. Les coordonnées des sages-femmes libérales en Alsace sont disponibles sur le site de l'Association des Sages-Femmes d'Alsace : <https://www.asfla.fr/>



La sortie précoce est autorisée sur avis médical, après s'être assuré de la planification des rendez-vous avec les professionnels médicaux.

Démarches administratives (Etat civil)

La déclaration de naissance à l'Etat civil doit obligatoirement être effectuée dans les cinq jours suivant l'accouchement. Si ce délai n'est pas respecté, une régularisation par voie judiciaire est nécessaire.

Pour simplifier cette démarche, un agent d'Etat civil vient directement dans votre chambre pour déclarer la naissance de votre enfant. Il transmet ensuite les documents requis, dans le respect du délai imparti, au service de l'Etat civil de la mairie de Colmar (livret de famille, acte de mariage ou reconnaissance anticipée).

Le jour de votre sortie

- Si vous n'êtes pas mariés, vous devrez vous rendre à la mairie de Colmar pour retirer les extraits d'actes de naissance. Pensez à emporter les cartes d'identité des deux parents
- Si vous n'êtes pas mariés, mais avez effectué une reconnaissance anticipée, vous pourrez récupérer ces documents directement aux admissions de l'hôpital Pasteur 2
- Si vous êtes mariés et que vous possédez un livret de famille, vous pourrez récupérer ces documents directement aux admissions de l'hôpital Pasteur 2
- Si vous êtes mariés mais ne possédez pas de livret de famille, vous devrez vous rendre à la mairie de Colmar pour retirer les extraits d'actes de naissance ainsi que commander le livret de famille



Pensez à envoyer un exemplaire à :

- * La sécurité sociale
- * La mutuelle
- * La caisse d'allocations familiales
- * Votre employeur

VOTRE RETOUR À DOMICILE

Agenda du 1^{er} mois



Pour vous

Vous avez rendez-vous 4 à 6 semaines après l'accouchement, avec la personne qui a suivi la grossesse pour la visite post-natale. Elle pourra faire le point sur votre début de vie avec votre bébé, votre périnée et votre contraception.



Pour votre bébé

Une visite chez le médecin ou pédiatre est à organiser 15 jours après la naissance et à 1 mois. Il existe une consultation spécifiquement dédiée à ces 2 rendez-vous obligatoires à Pasteur 2. Si vous n'avez pas encore de médecin attitré pour votre bébé, vous pouvez prendre rendez-vous directement au rez-de-chaussée (consultations de pédiatrie) ou téléphoner au secrétariat de pédiatrie des Hôpitaux Civils de Colmar (03 89 12 60 95).

Il est important de peser votre enfant dans la semaine qui suit la sortie de la maternité.

La présence du co-parent

Le retour à la maison après la naissance est un moment intense, rempli de découvertes, d'émotions... et de fatigue. Dans cette période de grands bouleversements, la présence du co-parent à la maison est précieuse.

Être ensemble à la maison permet de découvrir à deux la parentalité, d'apprendre à connaître son bébé, de créer des liens, et de partager les premiers gestes du quotidien : les soins, les tétées ou biberons, les câlins, les nuits agitées comme les petits bonheurs. C'est aussi l'occasion pour le co-parent de trouver sa place dans cette nouvelle organisation familiale, et d'apporter un réel soutien physique, émotionnel et logistique à la maman.

Le premier mois est un mois d'ajustement. Ce temps partagé est essentiel pour construire, dès les premiers jours, un équilibre familial dans lequel chacun a sa place. Il permet aussi à la maman de se reposer, de se remettre de l'accouchement et de prendre soin d'elle.



Des dispositifs existent pour permettre au co-parent de rester auprès de sa famille à la naissance d'un enfant. Vous pouvez retrouver toutes les informations sur les droits du co-parent sur le site : <https://www.ameli.fr/haut-rhin/assure/droits-demarches/famille/maternite-paternite-adoption/conge-paternite-accueil-enfant>

Liens et soutien :

L'importance du **co-parent**



Faire du peau
à peau



Changer les
couches



Raconter
des histoires



Chanter
des chansons



Porter bébé



Prendre bébé
en cododo



Masser bébé
et/ou maman



Bercer



Danser avec bébé
et/ou maman



Faire des câlins
à bébé et/ou maman



Prendre
des bains



Jouer

Dessins originaux Grandir Nature, toute reproduction est strictement interdite



GRANDIR NATURE

pour aider les mamans

N° GRATUIT 0800 622 833

www.grandir-nature.com
jeu.legalaurence.com

En partenariat avec :

boobz

Le quotidien avec votre enfant

L'éveil de bébé

Dès la naissance, bébé présente des phases d'éveil et s'intéresse à son environnement. Il est important d'être attentif à ses signes d'éveil pour entrer en communication avec lui.

Dès les premières semaines, vous pouvez l'installer sur un tapis d'éveil afin d'encourager la liberté de ses mouvements.

N'hésitez pas à varier les positions de l'enfant lorsque vous êtes avec lui (dos, coté, ventre), cela favorisera son éveil et évitera la plagiocéphalie (déformation de la tête).

Les techniques apaisantes

Le portage

Porter votre bébé, dans les bras ou à l'aide d'un moyen de portage comme une écharpe, lui permet de retrouver des sensations familières vécues in-utéro : chaleur, bercements, son des battements cardiaques... Cette proximité favorise son adaptation au monde extérieur en procurant un sentiment de sécurité et d'apaisement. Le portage contribue aussi à son bon développement physique (tonus musculaire, équilibre), facilite sa digestion et favorise un meilleur sommeil.

Pour le parent, le portage offre une plus grande liberté de mouvement, diminue le stress, renforce le lien d'attachement avec l'enfant et soutient la confiance en soi. Il permet un port plus ergonomique du bébé et peut faciliter l'allaitement maternel.



Les bercements

Le mouvement peut avoir un effet apaisant. Vous pouvez essayer de bercer le bébé dans un fauteuil à bascule, de marcher doucement avec lui dans les bras ou de le placer dans un transat ou un berceau qui se balance sur une courte durée.

La tétine

La succion est apaisante pour de nombreux bébés. Si vous le souhaitez, vous pouvez essayer de proposer une tétine pour voir si cela aide à calmer les pleurs. Attention toutefois à son utilisation : les bébés nourris au sein doivent savoir téter correctement et efficacement avant de la leur proposer. Il est important aussi de ne pas confondre un besoin de succion pour que bébé se rassure et le besoin de s'alimenter.

Parfois, les bébés pleurent sans raison apparente et il peut être difficile de les apaiser. Si vous avez tout essayé et que le bébé continue de pleurer, rappelez-vous que cela est temporaire. Votre calme et votre patience sont importants, car un bébé ressent souvent l'état émotionnel de ses parents.

Le couchage de bébé

Qu'est-ce que le « co-dodo » ?

Le « **co-dodo** » désigne le fait de coucher un bébé à proximité de ses parents, dans la même pièce mais pas dans le même lit. Cette manière d'organiser le sommeil est recommandée pendant les six premiers mois de l'enfant selon l'Organisation Mondiale de la Santé. En effet, elle contribue à rassurer le nourrisson, et permet de s'en occuper plus facilement pendant la nuit.

Durant cette période, vous pouvez placer le lit du nourrisson près du vôtre.



Il est important de :

- Recoucher le bébé dans son propre lit avant de vous rendormir.
- Si vous êtes fatigué(e) ou si vous avez pris des médicaments diminuant la vigilance, ne prenez pas votre enfant dans votre lit. En effet, vous pourriez vous endormir sans vous en rendre compte, et votre bébé resterait sans surveillance.

Enfin, que vous optiez ou non pour le « **co-dodo** », évitez de vous endormir avec votre enfant sur un canapé ou un fauteuil, ou encore de coucher votre nourrisson dans un lit avec un autre enfant.

ATTENTION, le co-dodo est formellement déconseillé si vous êtes fumeurs (vous ou votre conjoint) car cela augmente le risque de mort subite du nourrisson.



Les conseils de couchage

- Pour le sommeil, bébé doit être couché sur le dos systématiquement car cela réduit le risque de mort subite inexpliquée du nourrisson
- Installez-le à plat et sur une surface ferme, sans oreiller ni peluches ou doudous afin d'éviter les risques d'étouffement
- Avec une tenue adaptée : turbulette ou gigoteuse. Les couvertures, collier, chaîne ou cordelette de tétine qui pourraient gêner sa respiration pendant son sommeil sont à proscrire
- Le tour de lit est déconseillé
- La température idéale de la chambre est à 19°C

L'habillement du nouveau-né

D'une façon générale, un bébé doit être habillé en fonction de la saison avec une épaisseur de plus qu'un adulte. Restez à l'écoute de votre bon sens et observez votre enfant.

Les sorties

Un bébé peut sortir tous les jours en évitant les lieux fréquentés les premiers temps (centre commercial, transports en commun, lieu d'affluence...).

Pour tout trajet en voiture, même très court, l'enfant doit être installé et attaché dans un cosy adapté à son âge et à son poids (en adaptant son habillement). Il doit être fixé dos à la route le plus longtemps possible.

Désactivez l'airbag si vous l'installez à l'avant. Il existe des réducteurs pour les sièges auto pour les enfants plus petits.

Pensez à prendre le temps d'étudier son système de fixation avant la sortie.

Évitez de laisser votre enfant plus de 2h de suite dans son cosy.

Période estivale

- Hydratation : donnez le sein plus souvent si l'allaitement maternel est exclusif. L'eau n'est pas nécessaire avant la diversification alimentaire
- Déshabillez le bébé, laissez-le en body ou en couche en cas de canicule
- Ne couvrez jamais le cosy ou la nacelle avec un linge ou une couverture, cela augmente la température à l'intérieur. Préférez une ombrelle et un brumisateur pour rafraîchir le bébé
- Des lunettes de soleil adaptées sont également recommandées en cas de forte luminosité



L'environnement

Pour votre santé, celle de votre bébé et de toute la famille, nous vous recommandons d'adopter les gestes suivants au quotidien :

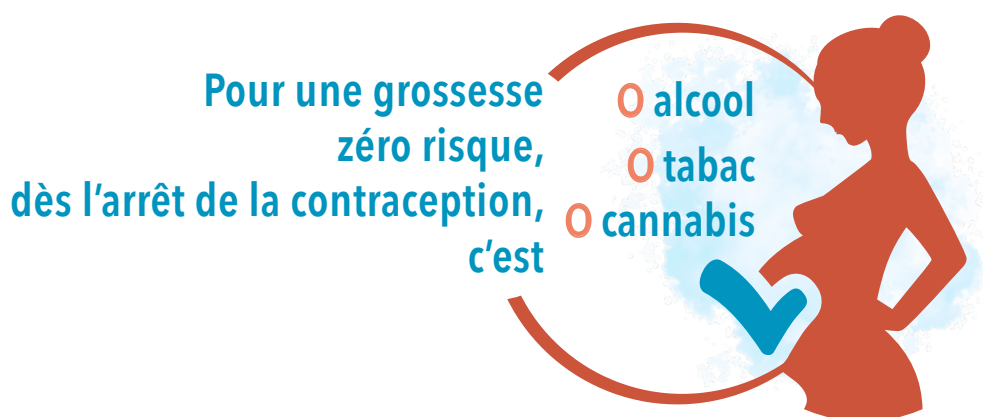
- J'aère quotidiennement notre logement, 10 minutes le matin et 10 minutes le soir
- Je supprime les produits odorants (encens, bougie, désodorisants)
- Je choisis avec soin nos produits de beauté (simples, naturels et labellisés) et je limite leur nombre. Je privilégie les produits avec rinçage, avec des listes d'ingrédients courtes. J'évite les produits en spray et ne parfume pas bébé
- J'utilise de l'eau et du savon surgras pour la toilette de bébé et pour le change (plutôt que des lingettes jetables)
- J'opte pour des couches sans parfum, ni lotion
- Je lave les affaires de bébé : vêtements, peluches, jouets... au moins une fois, avant de les utiliser
- Je privilégie les vêtements simples, sans motifs et imprimés plastifiés qui peuvent contenir des substances indésirables
- Je choisis des jouets adaptés à l'âge de mon enfant, portant le logo CE. Je privilégie les matériaux naturels (bois brut, caoutchouc naturel, coton). J'évite le plastique, les jeux connectés, les jouets parfumés. Je les laisse aérer si je ne peux pas les laver

- ▶ Je préfère les contenants en verre pour conserver et réchauffer nos aliments. Je ne réchauffe jamais des aliments dans des contenants en plastique. Pour la cuisson, j'utilise des ustensiles en fonte, en verre ou en inox
- ▶ Je varie notre alimentation, je privilégie les produits locaux et de saison, lavés et épluchés. Lorsque cela est possible, préférez les labels biologiques
- ▶ Je cuisine moi-même, j'évite les plats préparés, sauf ceux pour bébé qui sont de bonne qualité
- ▶ Je limite le nombre de produits ménagers et préfère les produits simples et naturels (bicarbonate de sodium, vinaigre blanc, savon noir) ou les produits porteurs de labels de qualité. J'aère quand je les utilise
- ▶ Je fais vérifier chaque année par un professionnel qualifié mes appareils à combustion (poêle à pétrole, chaudière, chauffe-eau, cheminée)
- ▶ Je privilégie les matériaux de bricolage et de décoration les moins polluants (A+)
- ▶ Si j'en utilise un, je privilégie un baby-phone récent, je le tiens éloigné du lit de bébé et je l'éteins quand je ne l'utilise pas, par précaution, car il émet des ondes

Moins de produits = meilleure santé et + d'argent !

Je préfère la qualité à la quantité !

L'usage de substances psychoactives



O alcool

Au cours de la grossesse, la consommation d'alcool comporte des risques pour la mère et l'enfant à naître. L'alcool bu par la femme enceinte passe dans le sang du fœtus. Il n'existe pas de seuil en dessous duquel la consommation d'alcool pendant la grossesse serait sans risque pour le fœtus. Ainsi, les experts recommandent d'appliquer le principe de précaution : « **zéro alcool pendant la grossesse** ».



IDÉES REÇUES

« Le SAF* c'est quand on boit des alcools forts, ça ne peut pas arriver avec du champagne, du vin, ou de la bière »

Tous les alcools sont neurotoxiques au cours de la grossesse en particulier sur le cerveau du fœtus en pleine maturation. Le message c'est : **0 alcool durant la grossesse.**

« C'est ma femme qui est enceinte, pas moi ! A ce stade, je ne peux pas faire grand-chose pour l'aider »

Tout l'entourage doit encourager et soutenir la femme enceinte qui souhaite arrêter ses consommations. C'est plus facile d'arrêter quand on se sent épaulé.

« Ok tu es enceinte, mais c'est ton anniversaire !
Allez ! Tu ne risques rien à boire une petite coupe de champagne ! »

La consommation occasionnelle d'alcool pendant la grossesse n'est pas exempte de risque. Ce risque existe dès le premier verre.

« J'ai besoin de boire (ou de fumer un joint) le soir pour me sentir bien. Je sais que je n'arriverai jamais à arrêter ! »

Vous n'êtes pas seule. De nombreux services et professionnels de santé peuvent vous aider et vous accompagner votre médecin, les Consultations Jeunes Consommateurs, Drogue Info Service, Alcool Info Service, les consultations de tabacologie...

« Je peux fumer du cannabis, c'est un produit naturel moins nocif que le tabac »

Le cannabis est majoritairement consommé fumé avec du tabac. La fumée de cannabis contient plus de substances cancérigènes que le tabac.

Consommé par une femme enceinte, le cannabis expose à des risques immédiats de fausse-couche, naissance prématurée, faible poids à la naissance.

« Ça ne sert à rien d'arrêter de fumer avant d'être enceinte »

En cas de difficultés à être enceinte, il peut être utile de faire le point sur toutes ses consommations de substances psychoactives, en particulier le tabac (mais aussi l'alcool et le cannabis).

Celles-ci peuvent avoir un impact sur la fertilité, chez l'homme comme chez la femme. Des études ont montré que le tabagisme était associé à un allongement du délai de conception (qui revient à la normale rapidement après l'arrêt du tabac), même chez des « petits fumeurs », et à une augmentation du risque d'infertilité.

Et toute occasion est bonne pour arrêter de fumer !

*SAF : Syndrome d'Alcoolisation Fœtale

Source: alcool-info-service.fr

O tabac

La fumée du tabac contient plus de 7000 substances, dont la plupart sont nocives pour l'organisme.

- L'exposition au tabac de manière active ou passive au cours de la grossesse est un facteur de risque de complications obstétricales, fœtales et néonatales. En effet, les substances chimiques générées par la combustion du tabac passent dans le sang de la mère et du fœtus. Le monoxyde de carbone (CO) par exemple, prend alors la place de l'oxygène dans la circulation sanguine. En étant moins oxygénés, le placenta et le fœtus vont moins bien se développer
- En cours de grossesse et d'allaitement, toutes les mesures destinées à éviter le tabagisme actif ou passif de la femme et de son enfant sont souhaitables. Les substituts nicotiniques sont conseillés pendant la grossesse (quel que soit le terme) et durant l'allaitement, si l'accompagnement non médicamenteux n'est pas satisfaisant
- Allaiter quand on fume reste possible en prenant certaines précautions : juste après l'allaitement ou 2h avant d'allaiter

Quelques conseils utiles :

- Inviter les fumeurs à consommer en extérieur à distance de la femme enceinte ou des enfants
- Aérer le logement et la voiture
- Se laver soigneusement les mains après avoir fumé et changer ses vêtements avant de prendre son enfant dans les bras, le nourrir, ou jouer avec lui

O cannabis

Fumer du cannabis entraîne des conséquences similaires à celles du tabac.

En particulier l'hypoxie fœtale (manque d'oxygène pour le fœtus) qui apparaît à partir de 3-6 joints de cannabis par semaine. Fumer un joint est plus toxique que fumer une cigarette, **car fumer un joint correspond à fumer 7 cigarettes.**

En ce qui concerne l'allaitement, le cannabis passe dans le lait maternel et peut s'y concentrer jusqu'à 8x plus que dans le sang maternel. **La consommation de cannabis pendant l'allaitement est déconseillée.**

- Si vous êtes en difficulté pour arrêter ou diminuer votre consommation de tabac, de cannabis, d'alcool ou autres substances, les Hôpitaux Civils de Colmar disposent d'une équipe pluridisciplinaire (médecins, infirmières, psychologues, assistantes sociales) qui est à votre écoute pour vous proposer toute l'aide dont vous avez besoin sans jugement, en toute bienveillance.

Maison des Addictions

39 Avenue de la Liberté,
68024 Colmar

Tél. : 03 89 12 47 47
03 89 12 43 07

Mail : secretariat.mda@ch-colmar.fr

Différents types d'aide pour les nouveaux parents

De nombreux dispositifs existent pour soutenir les nouveaux parents.

En voici quelques-uns ci-dessous :

● Ateliers Parentali-thé

Thèmes abordés :

- ▶ découvertes de l'outil « bébé signe »
- ▶ pleurs et sommeil du tout-petit
- ▶ « du babillage aux premiers mots »
- ▶ motricité libre
- ▶ initiation au baby yoga, au portage physiologique, au massage bébé
- ▶ rencontre autour de l'allaitement
- ▶ préparer le nid, devenir parents



Les ateliers « parentali-thé » sont gratuits.

Vous trouverez tous les renseignements, dates, lieux, modalités d'inscription sur le site internet de l'hôpital :

<https://ch-colmar.fr/pole/femme-enfant/maternite/les-ateliers-a-la-parentali-the-en-maternite/>



● Consultation lactation

Pour un suivi d'allaitement individualisé avec une sage-femme titulaire d'un diplôme spécialisé. Prise de RDV par téléphone au 03 89 12 60 48. Les consultations ont lieu à Pasteur 2 au rez-de-chaussée, au niveau des consultations de gynécologie-obstétrique.

● Psychologues de Périnatalité

Pendant la grossesse, après la naissance ou le retour à la maison, les psychologues proposent des temps de parole aux mères et aux pères et mettent en lien avec les professionnels ressources.

Déposer un message sur la boîte vocale sécurisée pour être rappelé et convenir d'un rendez-vous au :

☎ 03 89 12 60 07

● UPSP

L'UPSP (unité de périnatalité et de soins précoces destinée aux enfants de 0 à 3 ans) est une équipe transdisciplinaire qui propose un soutien au processus de parentalité afin de prévenir les troubles des interactions précoces et du développement psycho-affectif moteur et cognitif du bébé.

Elle propose des temps de soins en groupe parent-enfant et/ou de la dyade ou triade (parent(s)-enfant) au service de pédopsychiatrie ou lors de visite à domicile à la sortie de la maternité.

- **PMI : Protection Maternelle Infantile**

Les infirmières puéricultrices de PMI accompagnent les parents et les jeunes enfants jusqu'à 6 ans. Leur intervention est gratuite. Dès la sortie de la maternité, les infirmières puéricultrices peuvent réaliser des visites postnatales à domicile avec pesée du nouveau-né, soutien à l'alimentation ou l'allaitement maternel et accompagnement des jeunes parents.

En complément du suivi médical, des consultations sont également proposées pour répondre à toutes les interrogations parentales relatives aux besoins de l'enfant (alimentation, sommeil, pleurs, développement...) et à la sphère éducative et ludique, tout en soutenant les compétences parentales.

Les consultations se font uniquement sur rendez-vous.

Vous trouverez tous les contacts à l'adresse suivante :

<https://www.alsace.eu/aides-et-services/enfance-et-famille/sante-mere-et-l-enfant/>

- **Sages-femmes libérales d'Alsace**

Les sages-femmes libérales assurent les visites à domicile maman-bébé, dès la sortie de la maternité : suivi de l'alimentation et des soins du nouveau-né, mise en place du lien parental, prévention de la dépression du post-partum...

Vous trouverez tous les contacts à l'adresse suivante : <https://www.asfla.fr/>

- **Consultantes en lactation libérales IBCLC**

<https://www.consultants-lactation.org/>

- **Lactarium de Mulhouse**

<https://association-des-lactariums-de-france.fr/liste-et-carte-des-lactariums/>

Tel : 03 89 64 68 91

- **Association SOS Préma**

<https://www.sosprema.com/>

Missions principales :

- ▶ Soutenir les parents confrontés à la prématurité et/ou à l'hospitalisation de leur nouveau-né
- ▶ Informations, conseils et orientation
- ▶ Soutien psychologique
- ▶ Ligne d'écoute gratuite au 0800 96 60 60

- **Réseau parents 68**

<https://reseauparents68.fr/>

Réunions gratuites d'informations et de rencontre pluri professionnelles destinées à valoriser les compétences parentales.

- **Association Européenne de PArentalité positive : PEPA**

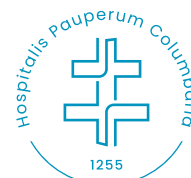
www.association-pepa.eu

Cycles d'ateliers gratuits pour se retrouver entre parents pour échanger ensemble sur les questions autour de leurs bébés : les pleurs, la relation, l'attachement, la motricité...

- **Association la Leche League**
www.LLLfrance.org
Soutien de mère à mère lors de réunions autour de Colmar, ainsi que soutien téléphonique.
- **Association l'allaitement tout un art**
www.allaitement-toutunart.fr
Groupes d'entraide à l'allaitement.
- **Association jumeaux et plus**
<http://jumeauxetplus68.fr/>
Soutien, échanges et aide matérielle pour parents de jumeaux ou triplés.
- **Association super mamans France**
www.supermamansfrance.fr
Inscription gratuite sur le site.
Réseau de bénévoles qui offrent de leur temps en cuisinant un repas pour la famille du bébé et assurent la livraison du repas et un temps d'échanges pour des mamans inconnues.
- **Association maman blues**
www.maman-blues.fr
Forum anonyme et accessible 24h/24 - Groupes de paroles. Soutien émotionnel gratuit pour les mères qui se sentent en souffrance psychologique depuis qu'elles sont enceintes, ou après leur accouchement. L'accompagnement ne se substitue pas à un suivi médical.

Cette liste non exhaustive cite quelques initiatives locales. D'autres soutiens existent : autres professionnels, autres maternités, structures petite enfance, accompagnantes périnatales...

Et n'oubliez pas : si vous vous sentez dépassés, angoissés, si le vécu de l'accouchement a été difficile, parlez-en aux professionnels que vous avez rencontrés pendant la grossesse. Ils vous mettront en lien avec des professionnels spécialisés.



Hôpitaux Civils
de Colmar

MATERNITÉ

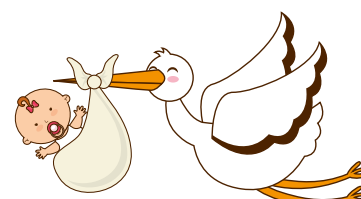
☎ 03 89 12 60 51

NÉONATOLOGIE

☎ 03 89 12 60 56

CONSULTATIONS ALLAITEMENT

☎ 03 89 12 60 48



UNITÉ DE PÉRINATALITÉ ET DE SOINS PRÉCOCES

☎ 03 89 12 59 66

CONSULTATIONS DE PÉDIATRIE

(Rendez-vous du 15^{ème} jour et/ou du 1^{er} mois)

☎ 03 89 12 60 95

ou directement au secrétariat des consultations
pédiatriques (rez-de-chaussée du PFME)



Psychologues de Périnatalité à Pasteur 2

(de 9h à 17h, le vendredi)

☎ 03 89 12 60 07

Laisser un message sur la boîte
vocale sécurisée

SERVICE DES ADMISSIONS (Etat civil)

☎ 03 89 12 60 05

MAISON DES ADDICTIONS DES HCC

☎ 03 89 12 47 47

SERVICE TÉLÉVISION

(depuis le téléphone
de la chambre de la patiente)

☎ 03 89 12 44 26

Hôpitaux Civils de Colmar
39, avenue de la Liberté (entrée rue BETZ) - 68000 Colmar
Site internet Pôle femme - mère - enfant / Pasteur 2

Ce livret d'accueil a été élaboré
en collaboration avec :
Annabelle • Estelle • Françoise • Laeticia •
Laurence • Louise • Skleren • Stéphanie
Maternité du Pôle Mère Femme Enfant
« Pasteur 2 » Colmar