



LIVRET D'INFORMATIONS ET APRES LA NAISSANCE ALORS ?

AVRIL 2026



MATERNITE DU CENTRE HOSPITALIER ROLAND MAZON
SAINT-JUNIEN



POUR NOUS JOINDRE :

05 55 43 50 52



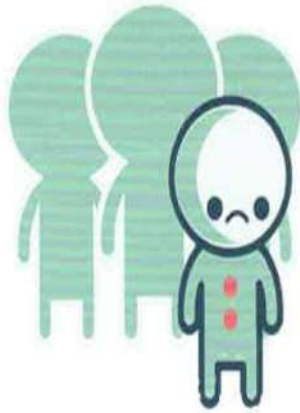
**MATERNITE DU CENTRE HOSPITALIER ROLAND MAZON
SAINT-JUNIEN**



Les bébés tètent pour toutes sortes de raisons



Câlins



Solitude



Fatigue



Peur



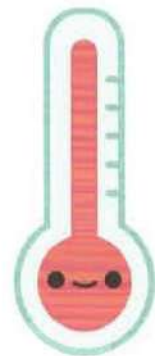
Immunité



Douleur



Croissance



Chaleur



Faim



Soif

Premiers signes "je suis affamé"



agitation



ouverture de la bouche



- tourne la tête
- cherche

Signes intermédiaires: "je suis VRAIMENT affamé"



étirements



accroissement des
mouvements du corps



porte les mains à
la bouche

Signes tardifs "calme moi puis nourris moi"



Pleurs



Mouvements agités



Peau qui rougit

CALMER BEBE

Calin

Peau à peau sur la poitrine

Parler

Caresser



PREVENTION MORT INATTENDUE DU NOURRISSON

Je fais dodo sur le dos



Des conseils simples

- Toujours sur le dos pour dormir
- Dans un lit à barreaux,
- Sur un matelas bien ferme, dans une turbuette de taille adaptée,
- Sans oreiller, ni couette, ni couverture, ni tour de lit, ni peluches,
- Si possible dans la chambre des parents
- Sans tabac, ni avant ni après la naissance.
- Température ambiante 18-20°C.

Sur le dos : une mode ?

Non, une sécurité ! De très nombreuses études scientifiques depuis 1990 ont prouvé que cela réduit fortement le risque de mort inattendue du nourrisson. Les dangers de la position ventrale sont établis car dans cette position il y a un risque d'enfouissement, de gêne de la régulation thermique et un risque de confinement respiratoire.

Quand il se retourne tout seul ?

C'est qu'il grandit... On peut alors le laisser choisir sa position, en restant très vigilant sur l'environnement de couchage : literie, doudou... jusqu'à 1 an.



Attention au lit parapluie !

Utilisez ce lit, pour un usage occasionnel, avec seulement le matelas fin d'origine. Un matelas surajouté rend ce lit dangereux : l'enfant risque de se coincer entre la paroi souple et le matelas, et de s'étouffer.



Pourquoi pas sur le côté ?

C'est trop instable : le bébé bascule facilement sur le ventre. Les objets de maintien sont dangereux car ils entravent les mouvements spontanés de l'enfant.



Et s'il a des soucis digestifs ?

Certains bébés ont des « coliques » vers 2-3 mois et sont plus à l'aise sur le ventre ou dans les bras pour s'endormir : pensez à retourner doucement votre bébé sur le dos en l'installant dans son lit. En cas de régurgitations sur le dos, l'inhalation est évitée par un réflexe naturel. Si votre bébé a des rejets douloureux, parlez-en à votre pédiatre.



Et s'il fait plus chaud que 20°C ?

Il faut l'habiller selon la saison et la température de la pièce. Un simple body peut suffire pour dormir en été.

Sur le dos, son crâne ne risque-t-il pas de s'aplatir ?

On peut éviter la plagiocéphalie par des moyens simples :

- Laisser l'enfant bouger librement dans son lit et à l'éveil, ce qui lui permet de varier les points d'appui du crâne ;
- L'inciter à tourner la tête plus souvent du côté opposé à un aplatissement débutant en déplaçant le mobile ou le lit ;
- Installer régulièrement bébé sur le ventre à l'éveil, ce qui développera sa capacité à réagir quand il se retournera tout seul dans son lit.



PREPARATION BIBERONS- DOSAGE

Tableau de nombre de biberons par jour à donner à bébé

Age de bébé	Quantité (en ML)	Nombre de dosettes (30g)	Fréquence par 24 h	Quantité totale
2 à 4 semaines environ	90	3	7 à 8 biberons	630 à 720
1 à 2 mois	120	4	6 biberons	720
2 à 3 mois	150	5	5 biberons	750
3 à 4 mois	180	6	5 biberons	900
4 à 6 mois	210	7	4 biberons	840

Les enfants étant différents, le tableau ci-dessus donne des moyennes, il est possible que votre enfant prenne des doses différentes.

Eau	Lait en poudre
90 ml	3 mesures rases de lait
120 ml	4 mesures rases de lait
150 ml	5 mesures rases de lait
180 ml	6 mesures rases de lait
210 ml	7 mesures rases de lait
240 ml	8 mesures rases de lait
270 ml	9 mesures rases de lait



Préférer des biberons en verre

LE BIBERON



1. Lavez-vous les mains



2. Ajoutez l'eau



3. Dosez le lait



4. Remuez le biberon



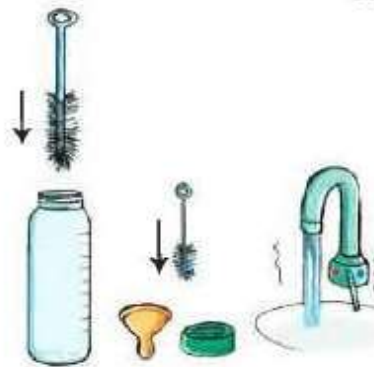
5. Chauffez le biberon



6. Testez la température du lait



7. Donnez le biberon au calme



8. Lavez tous les éléments du biberon

La prise du sein



1
Si vous soutenez votre sein, assurez-vous que vos doigts sont à l'extérieur de l'aréole.



2
Appuyez le menton du bébé contre votre sein. Cela déclenchera l'ouverture de sa bouche. La lèvre du bas doit être à l'extérieur de l'aréole.



3
Quand le bébé ouvre grand, rabattre doucement sa tête vers le sein. Quand le mamelon touchera son palais, le réflexe de téter se déclenchera.



4
Lorsque la prise du sein est bonne, le menton du bébé est enfoncé dans le sein. On ne voit donc pas ses lèvres. Sa bouche est grande ouverte et son nez est dégagé.



La Madone
(avec ou sans coussin d'allaitement)



Ballon de rugby



Allongée



L'australienne

⚠ Vigilance : Prévenir les chutes de mon bébé

Les chutes sont la première cause d'accident domestique chez les nourrissons, mais elles sont presque toujours évitables avec quelques réflexes simples.

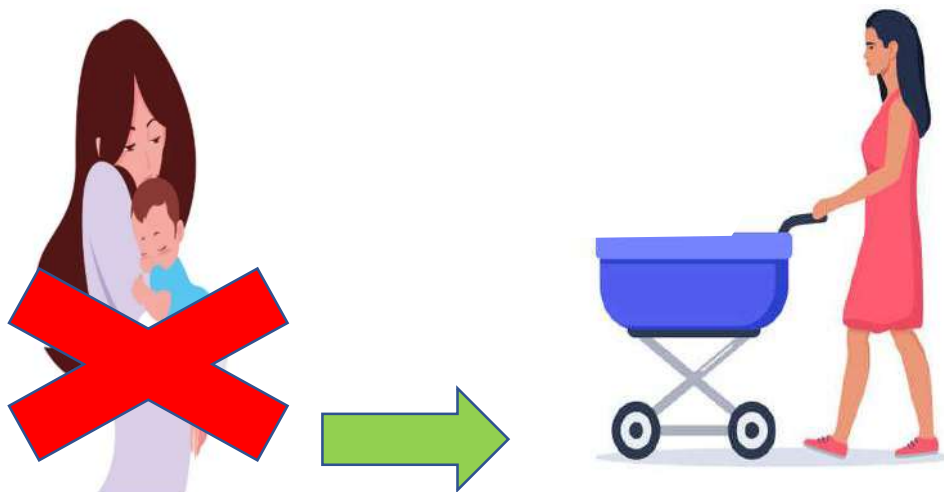


1. La Table à Langer : "La main de sécurité"

- **La règle d'or** : Ne lâchez **jamais** bébé du regard et gardez **toujours** une main posée **sur lui**, même s'il ne sait pas encore se retourner.
- **L'organisation** : Préparez tout le matériel nécessaire (couche, coton, vêtements, produits) **avant** de poser bébé sur la table.
- **L'oubli** : Si vous avez oublié quelque chose, ne faites pas un pas de côté : prenez bébé dans vos bras ou posez-le en sécurité dans son lit avant de vous éloigner

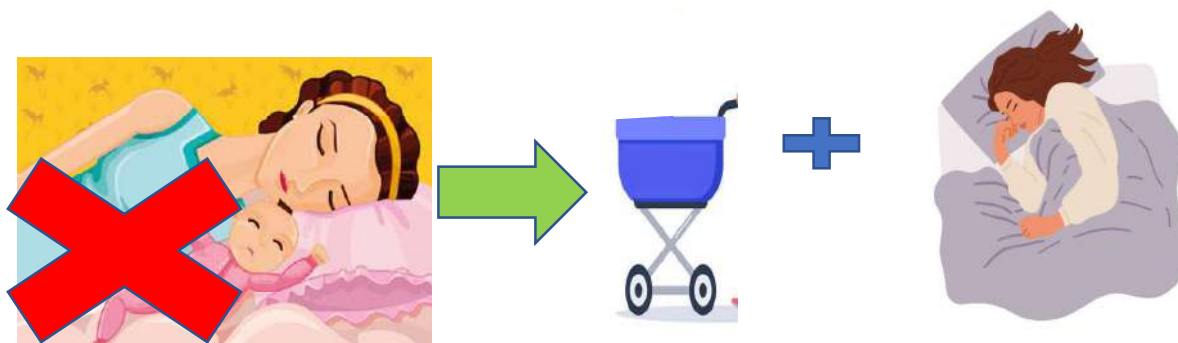
2. À la Maternité : La règle du berceau

- **Pour tout déplacement : installez toujours bébé dans son berceau à roulettes.** Ne circulez jamais avec bébé dans les bras (risque de malaise ou de trébuchement).
- **Dans la chambre :** Si vous vous sentez fatigué(e) ou que vous avez envie de dormir, recouchez systématiquement bébé dans son berceau.



3. Fatigue des parents : Attention au "lâcher"

- **Le risque de chute des bras :** Si vous sentez que vous vous endormez en nourrissant bébé posez-le immédiatement dans son berceau.
- **L'alerte :** Si vous avez peur de vous endormir, n'hésitez pas à appeler le personnel soignant (à la maternité) ou à demander au conjoint de prendre le relais.
- **Il est recommandé que l'enfant dorme dans la chambre des parents les 4 à 6 premiers mois mais dans son propre lit.**



ATTENTION : -ne jamais fumer dans la chambre,
-aérer la chambre tous les jours.

L'IMPORTANCE DU PARENT NON ALLAITANT



Faire du peau
à peau



Changer les
couches



Raconter
des histoires



Chanter
des chansons



Porter bébé



Prendre bébé
dans le lit



Masser bébé et
maman



Bercer



Danser avec bébé
et maman



Faire des câlins



Prendre des bains



jouer

Être parent :

ce n'est pas facile. Votre bébé peut pleurer sans que vous ne sachiez pourquoi.



Il vous arrive d'être excédé, paniqué, épuisé... Sachez qu'un bébé en bonne santé peut pleurer jusqu'à 3 heures par jour.

même plus des fois !!



Les pleurs sont un langage, si bébé pleure c'est qu'il a ses raisons :

- il a soif ou faim
- il n'arrive pas à trouver son sommeil
- sa couche est souillée
- il a trop chaud ou a de la fièvre
- il souffre de coliques
- il a besoin d'un câlin



Pour l'apaiser, vous pouvez :

- lui donner du lait ou un peu d'eau
- changer sa couche
- vérifier sa température
- lui parler, le rassurer ou lui mettre une petite musique, le bercer
- lui masser doucement le ventre

puis, le recoucher dans son lit de façon confortable sur le dos.

Si il continue de pleurer et que vous sentez que vous allez craquer....

Ne restez pas seul(e) !

appelez un membre de la famille, un voisin, un ami, votre médecin traitant, votre pédiatre, les services de PMI demandez à une personne de confiance de vous remplacer, faites une pause.

Si l'enfant fait un malaise,

s'il ne réagit pas :

- gardez votre calme, déshabillez le.
- Stimuler l'enfant sans le secouer.
- Vérifier sa respiration
- La couleur de son corps (bleu, blanc)
- Appelez le 15 et suivez les conseils du médecin régulateur
- Restez auprès de l'enfant en attendant l'arrivée des secours.



Il arrive que :

par jeu, mais aussi dans l'affolement lors d'un malaise ou par énerverment face aux pleurs, un bébé soit secoué. Ceci peut entraîner de graves séquelles neurologiques



(1) les liens sont fragiles.
(2) le cerveau flotte.

Parce que :

- la tête du bébé est plus lourde que le reste du corps.
- Les muscles du cou sont faibles
- Le cerveau « flotte » dans la boîte crânienne
- Des mouvements de secouage peuvent entraîner une déchirure des vaisseaux autour du cerveau, puis un saignement dans le crâne. Le bébé peut entrer dans le coma.
- Votre bébé risque des handicaps à vie.



CENTRE HOSPITALIER
DE VALÉNCIENNES

En collaboration
pour la Journée du Syndrome du bébé secoué
du 27 février 2008

ATTENTION 
votre bébé est fragile...

!?

et hop!



ne le secouez pas !



Plaquette réalisée par l'équipe
de Pédiatrie Sociale/Enfance en Danger
et les membres PREM du CHRU de LILLE
Maquette F. Danéel Délégation à la Communication
Septembre 2005


Centre Hospitalier Régional
Valenciennes de Lille

LA BRONCHIOLITE, JE L'ÉVITE

6 gestes simples
pour éviter de la transmettre aux enfants :



Se laver les mains
régulièrement pendant 30
secondes avec de l'eau et
du savon ou utiliser une
solution hydroalcoolique.



Éviter si possible
d'emmener son enfant
dans les endroits publics
confinés.



Laver régulièrement ses
jouets et ses peluches.



Ne pas partager ses
biberons, sucettes ou
couverts non lavés.



Ouvrir la fenêtre de la
pièce où il dort,
10 minutes par jour.



Ne pas fumer à côté des
bébés et des enfants.

En cas de symptômes,
j'appelle d'abord mon médecin.
S'il n'est pas disponible,
je fais le 15
avant d'aller aux urgences.

Plus d'informations sur
www.solidarites-sante.gouv.fr/bronchiolite

CONTRE LA BRONCHIOLITE A VRS



VACCINATION DE LA FEMME ENCEINTE ENTRE 32 ET 36 SA PAR ABRYOVO



ANTICORPS INJECTES A BEBE

ENTRE SEPTEMBRE ET FEVRIER = BEYFORTUS

#vaccinsobligatoires

Vaccination : des bénéfices majeurs pour la santé

Certaines maladies peuvent avoir des conséquences dramatiques sur la santé.



Paralyse, décès



Détresse respiratoire, décès



Asphyxie, décès



Paralyse, décès



Méningite, atteintes testiculaires



Encéphalite, pneumonie, décès



Malformations foetales



Méningite, Handicap, décès



Méningite, amputations, décès



Cirrhose, cancer



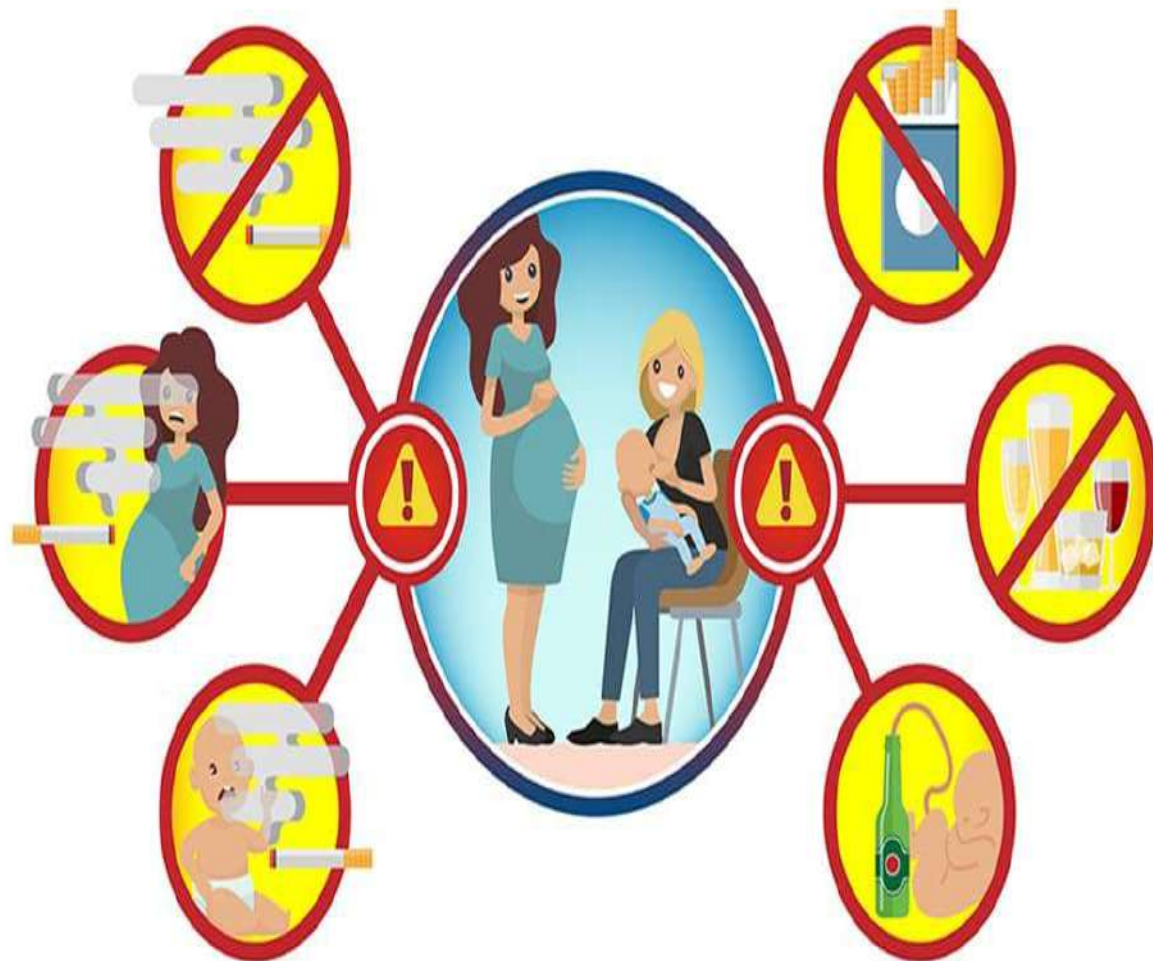
Méningite, décès

Plusieurs de ces maladies, principalement celles dont la vaccination est **OBLIGATOIRE**, ont disparu ou presque disparu grâce à la vaccination

EN FRANCE

Introduction dans le calendrier vaccinal

Nombre de cas par an AVANT	Année d'introduction	Nombre de cas par an AUJOURD'HUI
> 45 000	1938 Diphtérie	0
> 1 000	1940 Tétanos	< 10
> 2 000	1958 Polio	0
> 600 000	1983 Rougeole	2 500 moyenne 2007-2016
> 250 chez les femmes enceintes	1983 Rubéole	< 10 chez les femmes enceintes
100 à 600 méningites chez les enfants	1993 Haemophilus influenzae type b	< 5 méningites chez les enfants
190 méningites chez les enfants	2003 Pneumocoque	110 méningites chez les enfants



CE QUI EST VRAI PENDANT LA GROSSESSE L'EST AUSSI APRES LA NAISSANCE



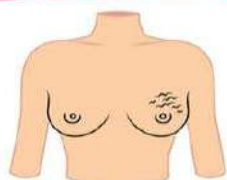
LA DEPRESSION DU POST-PARTUM : IL N'Y A PAS D'HEURE POUR EN PARLER

Maternité : 05 55 43 51 04- 24H/24

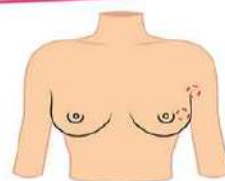


Octobre Rose

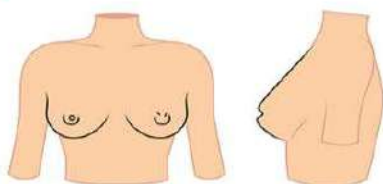
Signes cliniques du cancer du sein



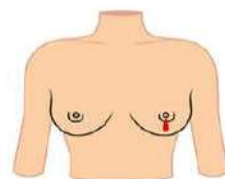
La peau devient plissée ou prend un aspect de « peau d'orange ». Elle peut aussi présenter une rougeur, des croûtes ou des ulcérations.



Une masse (boule) souvent de consistance dure, aux contours irréguliers et qui ne varie pas au cours du cycle menstruel, apparaît dans le sein. Une ou plusieurs masses dures peuvent aussi apparaître à l'aisselle (ganglions).



Le mamelon se rétracte vers l'intérieur ou le sein change de taille ou de forme.



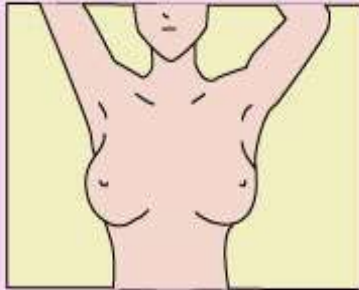
Du liquide parfois teinté de sang s'écoule du mamelon sans qu'on le comprime.

Pas de distanciation pour
vos mamelons !
Continuez l'autopalpation !



GRUPEMENT
DES HÔPITAUX
DE L'INSTITUT
CATHOLIQUE
DE LILLE

L'autopalpation en pratique



1ère étape: devant le miroir

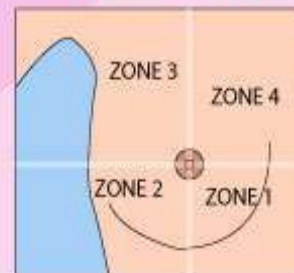
Les bras levés, à la recherche d'une modification de la forme des seins, de renflements, de rétractions de la peau ou d'altérations du mamelon.

2nde étape



Les doigts à plat, effectuez de légères pressions puis des petits cercles, zone par zone (à la recherche d'une boule ou d'un épaissement suspect)

N'oubliez pas



Portez une attention particulière sur la zone située entre le sein et l'aisselle (zone 3)

+ assurez-vous de l'absence d'écoulement au niveau du mamelon

BONNE IDÉE



Sous la douche. L'eau savonneuse facilite l'examen du sein, les mains glissant plus facilement sur la peau.



BON À SAVOIR

La position allongée permet une meilleure répartition du tissu mammaire.

Le cancer du col de l'utérus, un cancer évitable !

Pourquoi ?

- Plus de 2900 nouveaux cas par an en France
- Plus de 1100 décès par an en France
- 2^{ème} cancer féminin le plus fréquent dans le monde (11^{ème} en France)

Dans 99% des cas, le cancer est dû à une infection par un virus : le papillomavirus humain (HPV).
La vaccination est donc primordiale !

Comment le prévenir ?

2 stratégies de prévention complémentaires pour lutter contre ce cancer :

1. La vaccination pour les filles et les garçons à partir de 11 ans,
2. Le dépistage précoce grâce à un suivi gynécologique régulier.

Souvent asymptomatique le dépistage régulier de ce cancer est primordial.

Il est également indispensable de consulter un professionnel de santé devant l'apparition de certains symptômes comme les saignements vaginaux en dehors des règles ainsi que les douleurs pelviennes spontanées ou lors de rapports sexuels.

A qui en parler, auprès de qui avoir des informations ?

- A votre gynécologue, sage-femme ou médecin traitant
- Au Centre Régional de Coordination des Dépistages organisés des Cancers 87 : 05 55 00 05 33
- A l'ERI (Espace de Rencontres et d'Information) : 05 55 05 89 07
- Auprès des associations de lutte contre les cancers :
 - La Ligue contre le cancer 87 : 05 55 77 20 76
 - www.ligue-cancer.net/cd87/journal
 - IMAGYN : www.imagyn.org



VIOLENCES CONJUGALES SEXISTES ET SEXUELLES LA LOI VOUS PROTÈGE



LIEUX RESSOURCES



[DANS L'URGENCE]

Brigade de Gendarmerie - Commissariat de Police

17 ou 112

Service des urgences

15

[POUR EN PARLER ET S'INFORMER]

Numéro d'appel national anonyme et gratuit	3919
A.R.S.L : Accueil de jour - Mots pour Maux	05 55 79 89 03
France Victimes 87	05 55 32 68 10
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF)	05 55 33 86 00
Conseil départemental d'accès aux droits (CDAD)	05 55 04 04 05
Planning Familial	06 44 96 43 86
Conseil Départemental de la Haute-Vienne : Service social	05 44 00 15 29
Unité de Victimologie	05 55 43 13 33

[POUR LA RECHERCHE D'HÉBERGEMENT]

CHRS Augustin-Gartempe	05 55 79 89 03
Service social du secteur ou 115	115

[POUR PORTER PLAINTE]

Brigades de gendarmerie ou Commissariat de police (*)
Procureur de la République (par courrier)



(*) présence d'une intervenante sociale au commissariat

[POUR L'EXAMEN MÉDICO-LÉGAL]

CHU service médecine légale	05 55 05 80 74
-----------------------------	----------------



L'équipe de la Maternité de Saint-Junien restera disponible pour vous conseiller et répondre à vos questions y compris après le retour à la maison, et ce, 24 heures sur 24 AU

05 55 43 51 04 ou

05 55 43 50 52